



سلسلة نحو صحة أفضل (6)

العناية بالسكري في زمن الكورونا، الجزء الأول

د. حسين رائف

استشاري الغدد الصماء والسكري

رغم ما قد يوحيه عنوان هذا المقال فإن أهمية العناية بالسكري تتعدى تحسين مناعة الجسم والتي قد تكون من ثمرات انضباط السكري في هذه الأوقات إلى فوائد عديدة وبعيدة المدى وذلك لعدة أسباب؛
أولاً- ان إهمال العناية بالسكري والأمراض المزمنة يترتب عليه اثار صحية جسيمة قد تفوق ما قد يسببه فيروس الكورونا.

ثانياً- ان من شأن هذه العناية تقليل الكثير من الاختلالات السكرية للعين والأعصاب والكلية وحتى الاختلالات الوعائية فضلا عن تقليل نسبة الإصابات المعدية وتحسين نوعية الحياة عند المرضى.
ثالثاً- لعل ازدياد الوعي بالمشاكل الصحية الحالية الذي نشهده في ارجاء العالم الان يكون فرصة لتسليط الضوء على مشكلات لا تقل أهمية وتحتاج لخطط صحية طويلة المدى.

والسكري هو احد اهم أمراض الإنسان التي تشهد تزايدا مطردا وخاصة في بلادنا بسبب التغيرات المعيشية وتغير أنماط الحياة .ومع هذا الازدياد المتسارع (حتى اكثر من ٢٠% من البالغين في بعض البلدان) والكلفة الصحية والاقتصادية العالية له، فان مواجهته تتطلب وعيا صحيا عاليا. وليس هناك من مرض اكثر علاقة بطريقة الحياة من طعام وتنظيم وحركة ورياضة من مرض السكري ولذلك فان المعالج الحقيقي لهذا المرض هو المريض نفسه وكل ما حوله من طبيب او مرشد/ة سكري، او مختص بالحمية وغيرهم فهم مستشارين ومساعدين له لا اكثر. وبالطبع هذا يتطلب رفع مستوى المريض بالمعلومات والوعي وتمكينه من الوسائل المساعدة له على تحقيق الانضباط الصحيح لمرضه.

سأحاول في مقالتي هذه ومقالات لاحقة ان أزود اخوتي واخواتي ممن يعيشون مع السكري ببعض النصائح والطرق التي تساعد على الوصول لنتائج أفضل في انضباط السكر ومتابعته وتجنب اختلالاته. وبالطبع فهذا لا يغني عن المتابعة مع أطبائهم ولكن أمل ان يكون عوناً لهم في تعایشهم مع السكري وأخذ زمام الأمور بأيديهم.

كيف يمكن معرفة انضباط السكري وماهي مؤشرات الانضباط

أولاً- الأعراض السريرية. يؤدي ارتفاع السكر الشديد إلى جملة من الأعراض كالتعب والعطش والتبول المتكرر، كما يؤدي انخفاضه إلى حالة حادة من التعرق والرجفة وعدم التركيز. ان تكرار حدوث هذه الأعراض يدل على سوء انضباط السكر عند المريض. كما يمكن ان تكون بعض أعراض اختلالات السكري مثل الأم الأقدام مع الحرارة وخاصة ليلا دليلا اخر على عدم الانضباط. ولكن في معظم الأحيان لا نستطيع الاعتماد على هذه الأعراض لأنها غير موجودة الا في الحالات الأشد وبالتالي فلا يمكن ان تكون مؤشر دقيق لانضباط السكري!

ثانياً- معايرة السكر بأجهزة المعايرة البيتية، وهي الطريقة الأكثر شيوعا وأهمية لأنها تكون دليل للمريض والطبيب على درجة الانضباط وعلى درجة تفاوت القراءات (الفروق اليومية صعودا ونزولا) وهي أساس تعديل المعالجة وجرعات الأدوية او الأنسولين.

وعموما ننصح لمن يتعاطى الأنسولين بجرعتين او اكثر يوميا ان يعاير مستوى السكر لعدة مرات في اليوم. أما من يتعالج بالحبوب فقد يكتفي بعدة مرات أسبوعيا وخاصة عند استقرار القراءات.

عادة ما انصح المرضى بأخذ القراءات قبل الوجبات وقبل النوم وأحيانا عند الفجر ولكن بشكل دوري فمثلا مرة او مرتين يوميا مع تغيير الأوقات ومن المفيد أيضا أخذ بعض القراءات بعد ساعتين من نهاية الطعام وهذا يساعد على معرفة سلوك السكر خلال اليوم كله وبالتالي تحديد سبب الارتفاع او الانخفاض!

وعموما فان القراءات المقبولة قبل الطعام تتراوح من ٨٠-١٤٠ وما بعد الطعام بساعتين ١٢٠-١٨٠

ثالثاً- معدل السكر التراكمي HbA1C وينصح بإجرائه كل ٣-٦ اشهر على الأقل أي ٢-٤ مرات سنويا لأنه يعبر عن مستوى انضباط السكر للأشهر الثلاثة او الأربعة الماضية قبل التحليل . وهو مؤشر مهم ولكن لا يغني عن المعايرة الذاتية. وقد يختلف المعدل الطبيعي له من مخبر لآخر ولكن عموما فان الهدف ان يكون المؤشر اقل من ٧% وعند كبار السن ومرضى القلب فان معدل ٧-٨% يعتبر ملائما.