

دليل صحي عملي

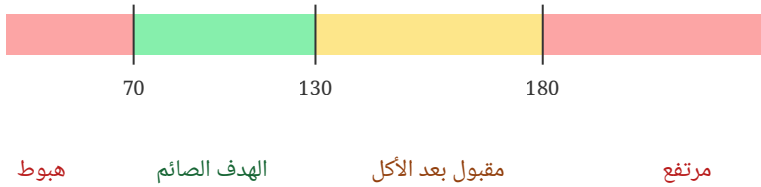


كيف تعيش بمرض السكري

دليلك العملي للتعايش مع السكري بثقة وطمأنينة

43	خاتمة: حياة طبيعية وسعيدة مع السكري
44	الأسئلة الشائعة
47	قاموس المصطلحات
49	ملحق أ: قائمة تسوّق صحية سريعة
51	ملحق ب: جدول متابعة أسبوعي
53	المصادر

أقل من 7% للأغلبية	السكر التراكمي (HbA1c)
--------------------	------------------------



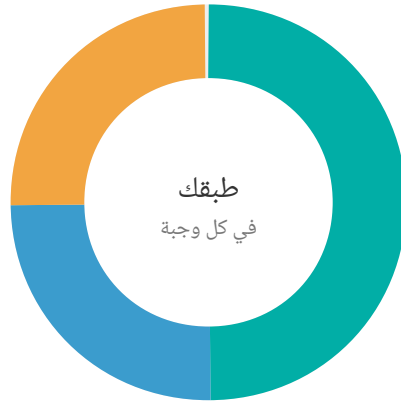
مقياس تقريبي لسكر الدم (ملغ/دل) — راجع الفصل الثاني

ما هو السكر التراكمي (HbA1c)؟

على عكس القياس اليومي الذي يعطيك "صورة لحظة"، يقيس تحليل HbA1c متوسط مستوى السكر في دمك خلال آخر شهرين إلى ثلاثة أشهر. لهذا يطلبه طبيبك كل ثلاثة إلى ستة أشهر — إنه المقياس الحقيقي لمدى نجاح خطتك على المدى المتوسط، لا مجرد يوم جيد أو سيء.

لا تحكم على نفسك برقم واحد

من أكثر الأخطاء شيوعاً أن يرى الشخص رقماً مرتفعاً فيشعر بالذنب أو الفشل. رقم واحد مرتفع قد يكون بسبب وجبة كبيرة، أو توتر، أو قلة نوم، أو حتى مرض بسيط كنزلة برد. الأهم هو الاتجاه العام عبر الأيام والأسابيع، لا القراءة الواحدة. سجّل أرقامك بانتظام — دفتر بسيط أو تطبيق على الهاتف — لتلاحظ الأنماط:



■ نصف الطبق — خضروات غير نشوية

■ ربع الطبق — بروتين

■ ربع الطبق — نشويات معقدة

- **نصف الطبق:** خضروات غير نشوية — كوسا، خيار، طماطم، سبانخ، فاصولياء خضراء، سلطة متنوعة. هذه لا ترفع سكرك بشكل كبير ويمكنك تناولها بحرية أكبر.
- **ربع الطبق:** بروتين — دجاج، سمك، لحم قليل الدهن، بيض، أو بقوليات كالعدس والفاصوليا. البروتين لا يرفع السكر بشكل مباشر ويمنحك شعورًا بالشبع لفترة أطول.
- **ربع الطبق:** نشويات معقدة بكمية محسوبة — أرز أو خبز أو مكرونة (يُفضل الحبوب الكاملة)، أو بطاطا. هذا هو الجزء الذي يحتاج انتباهك الأكبر، ليس بحذفه بل بضبط كميته.

دور الأسرة والمقربين

لا يعيش أحد مع مرض مزمن في عزلة تامة عن من حوله. أسرته وأصدقائك المقربون جزء حقيقي من رحلتك مع السكري — دعمهم قد يكون من أهم أسباب نجاحك، وسوء فهمهم قد يكون مصدر توتر إضافي لا تحتاجه.

كيف تشرح حالتك لمن حولك

كثيرون لا يعرفون الفرق بين النوع الأول والثاني، أو يظنون أن السكري "بسبب كثرة أكل الحلويات" فقط. لا تفترض أن من حولك يفهمون تلقائيًا. اشرح لهم بإيجاز: نوع السكري لديك، ماذا يعني عمليًا في يومك (كموعد دوائك أو حاجتك أحيانًا لتناول شيء سريع عند الهبوط)، وكيف يمكنهم مساعدتك فعليًا بدل الشفقة أو النصائح غير المرغوبة.

حين تكون أنت الداعم لا المريض

إذا كنت تقرأ هذا الكتاب لدعم أحد أفراد أسرتك، إليك ما يحتاجه منك غالبًا أكثر من أي شيء آخر: أن تسأله كيف يمكنك المساعدة بدل افتراضك أنك تعرف الأفضل له، وأن تتجنب التعليق على كل ما يأكله وكأنك رقيب — فهذا يرهق

الأسئلة الشائعة

أسئلة يتكرر طرحها من القراء والمرضى، بإجابات مباشرة تكمل ما ورد في فصول الكتاب:

هل السكري وراثي بالكامل؟

الوراثة عامل مهم يزيد الاحتمال، خاصة في النوع الثاني، لكنها ليست حكمًا نهائيًا. نمط الحياة — الغذاء، الحركة، الوزن — يلعب دورًا كبيرًا في تحديد هل يتحول هذا الاستعداد الوراثي إلى مرض فعلي أم لا، ومتى يظهر إن ظهر.

هل يمكنني شرب القهوة أو الشاي؟

نعم، القهوة والشاي بلا سكر مضاف لا يرفعان سكر الدم بشكل مباشر، ويمكن الاستمتاع بهما ضمن نظامك اليومي. الانتباه يجب أن يكون على ما تضيفه إليهما — السكر، القشطة الثقيلة، أو المحليات الصناعية بكثرة.

هل التمر مسموح لمرضى السكري؟

التمر يحتوي سكرًا طبيعيًا يرفع سكر الدم فعليًا، لكنه ليس ممنوعًا بالكامل. حبة أو حبتان مع وجبة متوازنة (لا بمفردهما على معدة فارغة) خيار معقول لمعظم المرضى، مع مراقبة أثره على سكرك شخصيًا كما ذكرنا في فصل الغذاء.