

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Zahrt El Khaleej
DATE:	14-November-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	30,000
TITLE :	Natural blood glucose level drop remedies
PAGE:	158-159
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Nawal Nasr

PRESS CLIPPING SHEET

طب
طبيعي

كلهم يتحدثون عن ارتفاع السكر في الدم، لكن، ماذا عن هبوطه؟
ماذا لو هبط السكر في أجسادنا فجأة؟ ماذا لو شعرنا بدوار وكنا نتهاوع أرضاً مثل ريشة في قهقبي الزيم؟
ماذا لو شعرنا بوهن هائل وبغثري وبذقنا قلب فلاحقة وبجوع شديد غير فيز؟ فلماذا قطعة سكر، ولماذا نسبة السكر في دمنا، ولماذا، منذ الآن، حذرنا... فهبوط السكر في الدم أكثر خطراً من ارتفاعه.

العسل يعطي مفعولاً سريعاً وحبّة التمر تنفع

علاجات طبيعية لهبوط مست

إعداد: نوال نصر

السكر في الدم؟ فكروا، فكروا أكثر، طبيب الغدد الصماء والسكري طرح هذا السؤال على مجموعة من الأشخاص وأتت إجاباتهم تقريباً واحدة: «يمكن السبب في عدم تناول كمية كافية من الأطعمة القادرة على تزويد الجسم بالطاقة». ترى هل هذا السبب حقيقي؟ هل هو السبب الوحيد؟ ما رأيكم أنتم؟ تجهلون؟ ما رأي الدكتور صالح؟ يجيب: هذا هو جزء من الحقيقة، جزء من المشكلة، لا كلها، لأن السبب الحقيقي قد يكون في الإفراط في أخذ جرعات من الأنسولين، أو في ممارسة برامج رياضية عنيفة في ظل حماية قاسية، وهناك عامل آخر وراثي وأمراض مزمنة قد تؤدي إلى هذه الحالة. سكريون؟ غير سكريين؟ أنتم في عين «هبوط السكر»... والحل؟

انطلقت في لبنان في ورشة «هبوط السكري» حملة بعنوان «تكلّم عن هبوط السكري» Talk hypos. هدفها تشجيع مرضى السكري على مناقشة المسائل المتعلقة بهبوط السكر في الدم مع أطبائهم وممرضاتهم على مدار الساعة.

إذن، ماذا علينا أن نفعل؟ كيف يمكننا أن نحتاط «طبيعياً» من حالة هبوط السكري؟

سنة في المئة، سنة في المئة فقط لا غير من مرضى السكري يعيشون في عالنا حياة خالية من المضاعفات الناتجة عن داءهم. لماذا؟ لأن نصف مرضى السكري يتم تشخيص حالاتهم، ويتلقّى نصف عدد هؤلاء فقط العلاج، ونصف من يتلقون العلاج يحققون أهدافه، ونصف من يحققون أهداف العلاج الآتية يحققون على المدى البعيد النتائج المرجوة في العيش حياة خالية من المضاعفات. وهكذا، لا يبقى إلا ستة في المئة من مرضى السكري في دائرة الأمان. هي حقيقة لكن مزرّة. لهذا نكلم عن السكري ارتفاعاً وهبوطاً على أمل أن تتسع هذه الدائرة ليصبح كل مرضى السكري في أمان. هو أمل والأمل حلم البقطة.

دعونا نكرّر السؤال من جديد: كيف لنا أن نواجه «طبيعياً» هبوط السكري؟

إذا شعرت بعوارض محدّدة مثل الدوار أو خلل في الرؤية، ازدواجية مثلاً، أو رجفان في الأطراف، في اليدين تحديداً، وإذا شعرت بخفقان في القلب وبتوتر كبير وعدم القدرة على التركيز، وإذا أصابك التعرق الشديد من دون سبب مناخي حار، وإذا شعرت بنفسك تنهّوى فأنت في دائرة الخطر. ثمة ما يحدث معك، ثمة تطورات داخلية تؤثر فيك، ثمة إمكانية كبيرة أن

المرتبة 16 في التصنيفات العالمية للبلدان ذات الانتشار الأوسع للسكري. خطوة تستحق الشاء في رحلة الألف ميل.

ماذا عن هبوط السكري؟ وهل أعراض هبوط السكر تشبه أعراض ارتفاعه؟ ورشة نواتها الجمعية اللبنانية لـ (أمراض الغدد الصماء والسكري والدهنيات)، بالتعاون مع «نوفو نورديسك» لمواجهة تحديات هبوط السكري التي تترّص بكل واحد منّا... فلماذا كل هذا الكلام عن هبوط السكري الآن لا عن ارتفاعه؟

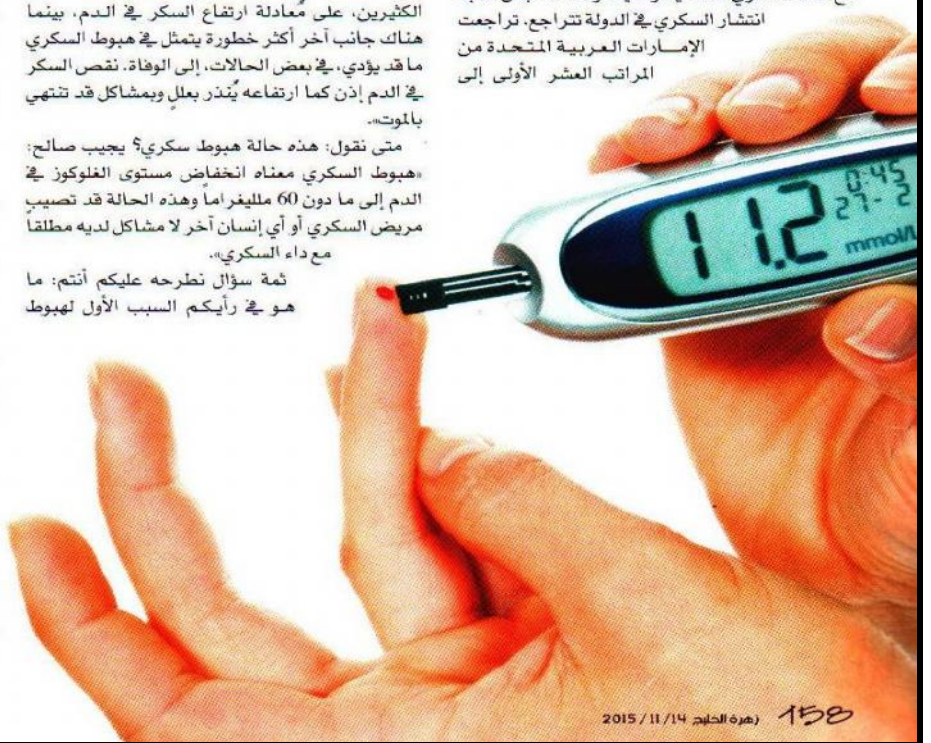
سؤال ينظر...

رئيس الجمعية اللبنانية لـ (أمراض الغدد الصماء والسكري والدهنيات) الدكتور منذر صالح، لديه إجابة شبه حاسمة: «يقتصر مفهوم السكري عادة، لدى الكثيرين، على معادلة ارتفاع السكر في الدم، بينما هناك جانب آخر أكثر خطورة يتمثل في هبوط السكري ما قد يؤدي، في بعض الحالات، إلى الوفاة. نقص السكر في الدم إذن كما ارتفاعه يندّر بعلى وبمشاكل قد تنتهي بالموت».

متى نقول: هذه حالة هبوط سكري؟ يجيب صالح: «هبوط السكري معناه انخفاض مستوى الغلوكوز في الدم إلى ما دون 60 ملليغراماً وهذه الحالة قد تصيب مريض السكري أو أي إنسان آخر لا مشاكل لديه مطلقاً مع داء السكري».

ثمة سؤال نطرحه عليكم أنتم: ما هو في رأيكم السبب الأول لهبوط

يكثر كل سنة، في شهر نوفمبر، الكلام عن السكري، وينهمك الجميع في سرد ما قد يفعله ارتفاع هذا الداء فينا. مسائل كثيرة، أضرار كثيرة، أمراض وعلل وحالات كثيرة. طبعاً، ارتفاع السكر في الدم لا يستهان به. لكن هناك، كما تعلمون، بعد كل صعود هبوطاً. هكذا تتشكل الوديان والتلال، وهكذا يتشكل مسار عمرنا: صعوداً وهبوطاً وهبوطاً وصعوداً. والسكري الذي قد يرتفع قد يهبط أيضاً. والهبوط يندّر بأمور خطيرة ووخيمة. فلماذا يهبط السكري؟ ومتى علينا أن نأخذ حذرنا من هبوطه؟ وكيف نتعامل معه «طبيعياً» إذا هبط فجأة؟ يُشكّل السكر في الدم، هبوطاً أو ارتفاعاً، «عبئاً حقيقياً» تنهمك دول كثيرة في البحث عن حلول ناجعة ناجحة له. دولة الإمارات العربية المتحدة مثلاً، تتعامل مع «داء السكري» كقضية وطنية، وهذا ما جعل نسبة انتشار السكري في الدولة تتراجع. تراجعت الإمارات العربية المتحدة من المراتب العشر الأولى إلى



PRESS CLIPPING SHEET



سوء السكر في الدم



الحلوة مثلاً في حالات هبوط السكر؟ لا، لا. لا تنفع الشوكولاتة في هذه الحالات، لأنها تحتوي على الدهون التي تعيق عملية امتصاص السكريات. لذا، يُحذَر الاستغناء عنها واستبدالها بملعقة من العسل الطبيعي. هي أكثر نفعاً بكثير.

هذه الإجراءات السريعة قد تقيك «الأعظم»، أي فقدان الوعي ربما، لكنه ليس حلاً نهائياً أحياناً. وبالتالي، عليك بعد أن تستعيد قوتك أن تبحث عن السبب الذي أدى إلى ما حدث. راجع طبيب السكري إذا كنت مريض سكر. انتبه إلى عيار الأنسولين الذي تحصل عليه يومياً إذا كنت تأخذ الأنسولين. احرص على تناول وجبات خفيفة كل 3 ساعات لتفادي الهبوط مرة أخرى. خفف من الرياضة التي تمارسها يومياً. ابتعد عن أسباب الضغوط النفسية. ابتعد عن الحمية القاسية. وأكثر من كل هذا راجع طبيبك.

إذن، أعراض هبوط السكر متعددة، ويزيد أطباء الغدد الصماء والسكري على كل ما ذكر «أن الأعراض قد يتراوح بين معتدل إلى حاد، وقد يترافق مع خفقان في القلب وجوع هائل، وتسميل وضعف إدراكي وتبدل في السلوك وشعور بالدفة أو بالضعف والتعب وبآلام في الرأس. وقد يصل إلى خفقان سريع في القلب وربما إلى سكتة دماغية أو نوبة قلبية وإلى تشنّج وغيبوبة. في كل حال، تستجيب الأعراض غالباً بمجرد تناول السكر، غير أن 58 في المئة من حالات هبوط السكر في الدم تحصل مساءً، خلال النوم، ما قد يؤدي إلى تفاقم الحالة.

نختتم؟

ما رأيكم في أن نفعل هذا برقم وتوقع عالمين؟ يعاني نحو 382 مليون شخص في العالم داء السكري، ويُتوقع أن يرتفع هذا الرقم إلى 600 مليون في سنة 2035.

رقم مخيف؟

فلنقل إن المطلوب عمل كثير. ■

يمنحهم الشعور بالشبع لمدة طويلة، لكنه لا يناسب من يمر بحالة هبوط السكر، ويحتاج إلى ما يمنحه السكر بسرعة ليستعيد قدراته الذهنية والجسدية. في كل حال يوجد الكربوهيدرات المعقدة في الأرز والخبز وفي المعكرونة والبطاطا.

ماذا عن الشوكولاتة؟ هل يفيد تناول الشوكولاتة

هل أنت في دائرة الخطر؟

سائل؟ غير قادر على تحديد طبيعة الحالة التي أجناختك؟ هبوط في سكر الدم؟ نوار صادي؟ ثمة أسئلة يفيد جداً أن تسألها لنفسك على أن تضع جانب كل سؤال إجابة نعم أو لا. فإذا أجبت بنعم عن سؤال أو أكثر من أصل أربعة فانت في دائرة هبوط السكر. هل واجهت في الآونة الأخيرة أعراضاً مثل الرجفان والتعرق والدوخة ومخاضات قلب سريعة؟

هل تشعر بالتعب والضعف وتجد صعوبة في التركيز؟

هل تتناول وجبات خفيفة أو تشعر بجوع هائل؟

هل تعاني صداعاً أو تشوشاً في الرؤية؟

تكون في حالة هبوط السكر. فإذا كنت قادراً على أخذ المبادرة، اطلب فحصاً سريعاً للسكري لتتأكد من حالتك، وإذا شعرت بأنك ما عدت قادراً على الحراك تناول عصير فاكهة، عصير البرتقال أو التفاح أو ربما العنب. ليست في متناولك؟ اشرب مشروباً غازياً. ليس في برّادك عبوة السكر قد يفيد. دُوب 3 أو 4 ملاعق سكر في كوب ماء وضع فيه قليلاً من ماء الزهر واشربه. شعرت بالغثيان؟ لم تستطع أن تشرب الكوب؟ خذ حفنة من الزبيب أو حبّتي تمر. ثمة مكونات كثيرة قد تُفيدك في مثل هذه اللحظات. في كل حال، ثمة نصيحة لا تُسارع إلى تناول مصادر الكربوهيدرات المعقدة، لأن الجهاز الهضمي لا يكون قادراً على امتصاصها بسرعة، وأنت تكون في حال سيئة وتحتاج إلى مكوّن سريع الامتصاص يُعيدك إلى رشذك.

هناك من يسأل ربما في هذه اللحظات: ماذا يُقصد بالكربوهيدرات المعقدة؟

الكربوهيدرات هو مصدر أساسي للطاقة، مسؤول عن عملية تحليل الجلوكوز وتحويله إلى طاقة يحتاج إليها الجسم. وهناك نوعان من الكربوهيدرات: المعقد والبسيط. الكربوهيدرات البسيط يكون بمذاق حلو ويوجد في السكر الأبيض والعسل. وفي بعض المشروبات الخفيفة، وهو سهل للهضم ويؤدي إلى ارتفاع السكر في الدم بسرعة، غير أن الكربوهيدرات المعقد يجري هضمه على مهل، وهو يناسب من يقومون بحمية، لأنه