

عيادة

أول خطوة يتعين القيام بها، هي ببساطة إجراء الفحوص اللازمة لمعرفة ما إذا ما كنت تعاني من علامات ما قبل السكري، وما إذا كان الخطر موجود أم لا. ووفقاً لتوصيات ADA، فمن الضروري بمكان إجراء اختبار الجلوكوز أثناء الصوم لكل شخص يتخطى الخامسة والأربعين من العمر مرة كل 3 سنوات، وخصوصاً أولئك الذين لديهم تاريخ عائلي من الإصابة بمرض السكري والسمنة والإصابة بسكري ليجمل لدى النساء.

أما الإجراءات الأخرى، فتكمن في اتباع نظام غذائي سليم والمحافظة على وزن مثالي وممارسة التمارين الرياضية.

هنا، أول ما يجب الانتباه إليه هو الوزن: هل وزن الإنسان يعد ملائماً لطوله وعمره؟ فمحاولة إنقاص الوزن والحفاظ على وزن صحي مثالي هو أول ما يجب التفكير فيه.

ممارسة التمارين الرياضية: توصى جمعية أطباء السكر الأمريكية بأن يبذل الإنسان جهداً بدنياً متوسط القوة مثل المشي والهرولة والسباحة وركوب الدراجات بما لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعياً على فترات متقطعة ثلاث أو أربع مرات أسبوعياً. هذه النسبة كافية لأن تحافظ على ليونة العضلات وسلاستها إلى جانب دعمها لعملية التخلص من الوزن الزائد وتنشيط الدورة الدموية، إضافة إلى أثرها على تنظيم نسبة السكر بين الدم وخلايا الجسم وأنسجته.

الاهتمام بتوازن الغذاء أمر يفوق أهمية اللجوء للأدوية في تلك المرحلة. وهنا، ينصح بالتنوع من تناول الخضروات الطازجة إلى الفاكهة الغنية بالألياف والفيتامينات قليلة السكر مثل الإجاص والتفاح، مع الابتعاد قدر الامكان عن تلك الغنية بالسكر مثل المشمش والخوخ والمango. أما بالنسبة إلى المأكولات، فينصح بتناول السمك والدجاج عوضاً عن اللحوم الحمراء الدسمة واختيار منتجات الألبان قليلة الدسم واللبن الذي لا تتعدى فيه الدهون نسبة 1% كحد أقصى.

البدء في تناول أدوية تساعد على تراجع نسبة السكر في الدم أمر وارد، وقد يلجأ إليه الطبيب في تلك المرحلة خصوصاً لمن لديهم تاريخ عائلي وراثي للسكر.



حالة «مقدمات السكر»: المرض قبل النضوج

فهذا إنذار بحالة "عدم تحمل الجلوكوز"، والتي تعتبر حكماً حالة ما قبل السكري. أما الاختبار الثاني، والذي جرى إدخاله أخيراً في تلك الفحوص، فيقوم على اختبار خضاب الدم السكري كوسيلة تشخيصية تقاس بالنسبة المئوية، بحيث تعتبر القيمة الأعلى من 5.7% على أنها حالة ما قبل السكري.

■ **ماذا بعد مرحلة "ما قبل السكر"؟**
إذا استمرت الاضطرابات في عملية تمثيل السكر غذائياً، فمن الطبيعي أن يبلغ الأمر مداه وتبدأ أعراض مرض السكري في الظهور. أما إذا تنبه الإنسان في تلك المرحلة التي تنذر بالخطر، فإن احتمالات تفادي الإصابة بمرض السكري واردة ويقوة. وهنا، تكمن ضرورة مضاعفة لاكتشاف تلك الحالات في الوقت المناسب، خوفاً من الإصابة بالمرض ومضاعفاته التي تشمل أعضاء كثيرة في الجسم: منها تضرر العينين والكليتين والأطراف العصبية، وحتى أمراض القلب والأوعية الدموية.

■ **ما المطلوب للمواجهة إذا؟**

■ **ما هي علامات ما قبل السكري؟**
لا تظهر علامات ما قبل السكري بشكل واضح، ولكن يمكن الإحساس بها عندما يشعر المرء بأعراض اضطراب مستوى السكر في الدم. فهذه الحالة هي عبارة عن مجموعة من الاضطرابات في مستويات "الجلوكوز" في الجسم، والتي قد تحدث قبل سنوات - تقدر بخمس - من تطور مرض السكري من النوع الثاني. وهو النوع الذي يمكن الوقاية منه، على عكس النوع الأول.

■ **كيف يتم التشخيص؟**

يجري تشخيص تلك الحالة عن طريق فحص الدم لقياس السكر في الدم، عقب ثمان ساعات من الصوم. ويمكن هنا الحديث عن اختبارين: اختبار تحمل الجلوكوز واختبار خضاب الدم السكري، أو ما يُعرف بـ"الهيموغلوبين الجلوكوزيلاطي". في الاختبار الأول، يطلب عادة من المريض أن يشرب 75 غراماً من الجلوكوز، على أن يجري بعد نحو ساعتين فحص مستوى السكر في الدم. وإذا ما جاءت النتيجة ما بين 140 إلى 200 ملغ/ دسيليتر،

في آخر إحصاءاتها، بينت الرابطة الأميركية للسكري أن 30% ممن يصابون بمرض السكري هم من أصحاب "المقدمات". والمقدمات هنا هي الإشارة إلى حالة ما قبل السكري التي تطال كثيرين، من دون أن يتنبهوا لها ولمخاطرها. فما هي هذه الحالة؟

هل سمعتم بحالة "مقدمات السكر"؟ حالة "ما قبل السكري"؟ ربما، لم يخطر هذا المصطلح على بال الكثيرين، فجلاً ما يعرفه الناس العاديون هو مرض السكري. لكن، ما لا يجب أن يغفل عن بال هؤلاء أن تلك الحالة تؤسس للإصابة بمرض السكري المزمن، على الأقل لدى 30% من المصابين بها. هذا ما بينته الرابطة الأميركية للسكري (ADA). لكن، ما هي علامات تلك الحالة؟ وكيف يجري تشخيصها؟ وكيف يمكن الوقاية منها؟ وهل يمكن اعتبارها مقدمة حتمية للإصابة بمرض السكري؟

أسئلة كثيرة سيحاول هذا التقرير الإجابة عنها قدر الإمكان، على الأقل في سبيل التوعية على أهمية حالة قد تتحول في لحظة إهمال إلى مرض يقتل بصمت.

افتحوا شبابيك غرفكم ليلاً

وأفر من النوم من شأنه أن يحمي الإنسان من الإصابة بالسمنة ومختلف أنواع مرض السكري، ومن هذا المنطلق، نحن بحاجة إلى قضاء ليلة هانئة من النوم في غرفة تكون درجة حرارتها منخفضة، وذلك من خلال ترك النافذة مفتوحة، ما يسمح بدخول نسيم الليل العليل.

وفي هذا الإطار، أصدر المركز الطبي في جامعة ماستريخت بهولندا، أخيراً، دراسة أخرى تؤكد ضرورة البقاء في مكان مغلق تتراوح درجة حرارته بين 15 و17 درجة مئوية لبضع ساعات يومياً، وذلك بهدف تجنب الزيادة في الوزن.

وأكثر من ذلك، أكد الخبراء في المركز أنه في حين "نحرص على أن نحافظ على درجات حرارة مرتفعة داخل المنزل والمكتب للشعور بالدفء، يصبح جسمنا عاجزاً عن حرق الدهون بشكل طبيعي. وبالتالي من المستحسن أن تكون درجات الحرارة في الداخل قريبة من درجات الحرارة في الخارج لما في ذلك من فوائد جمة لصحة الإنسان". وأشاروا إلى أن "حرارة الجسم المنخفضة تعزز معدل الأيض، أي سرعة حرق السعرات الحرارية، وذلك بنسبة 30%، إذ ينتج من الشعور بالارتعاش من البرد حرق حوالي 400 سعرة حرارية في الساعة، وهو ما يضاعف نسبة الأيض بمعدل خمس مرات".

لدرجة مئوية محددة، من شأنه أن يحد من خطر الإصابة بمرض السكري". وأضاف غروسمان أن "العيش في بيئة تغلب عليها البرودة قد يساهم في استقرار الأنسولين ودرء مرض السكري، فضلاً عن أن الحصول على قسط

يؤدي إلى عدم استقرار الأنسولين، وزيادة الوزن". وفي هذا الإطار، اعتبر غروسمان أن هذه الدراسة تدعم نظرية "الحفاظ على البرودة" المتعلقة بأمراض السكري والسمنة، مشيراً إلى أن "عدداً من الأدلة المقنعة أثبتت حقيقة أن انخفاض حرارة الجسم

للشبابيك وظيفة أكثر من مجرد إيصال الضوء. فهذه "الديكورات" الواجبة في كل منزل لا تقتصر وظيفتها على الناحية الجمالية، فلها وظائف أخرى، منها "الصحية". فعداً عن كونها تتيح إيصال الضوء وتغيير الهواء في المنزل، فهي أيضاً تساعد على الوقاية من الإصابة بأمراض مزمنة. وفي آخر "وظائف" تلك الشبابيك، بينت دراسة قام بها البروفيسور أشلي غروسمان، المختص في علم الغدد الصماء، العلاقة ما بين فتح النوافذ ليلاً ومرض السكري المزمن، إذ أشار غروسمان إلى أن "فتح نافذة غرفة النوم ليلاً يسمح للهواء البارد بالدخول، والذي يعدّ بمثابة طريقة بسيطة للوقاية من السمنة ومرض السكري. النوع الثاني". يشدد البروفيسور على "تقنية الهواء البارد ليلاً"، مستنداً بذلك إلى وجود أدلة تثبت أنه "كلما انخفضت حرارة الجسم، عدّ ذلك دليلاً صحياً للوقاية من الأمراض".

ما بينه غروسمان في أبحاثه، تطرق إليه أيضاً علماء هولنديون اكتشفوا أن "ارتفاع درجات الحرارة بمقدار درجة مئوية واحدة فقط، يمكن أن يؤدي إلى ظهور 100 ألف حالة جديدة من مرض السكري كل عام في الولايات المتحدة". ويعود السبب في ذلك إلى أن "الجسم يكون في حاجة إلى حرق الدهون البنينة بنسبة أقل، وذلك بغية الحفاظ على دفته، الأمر الذي

