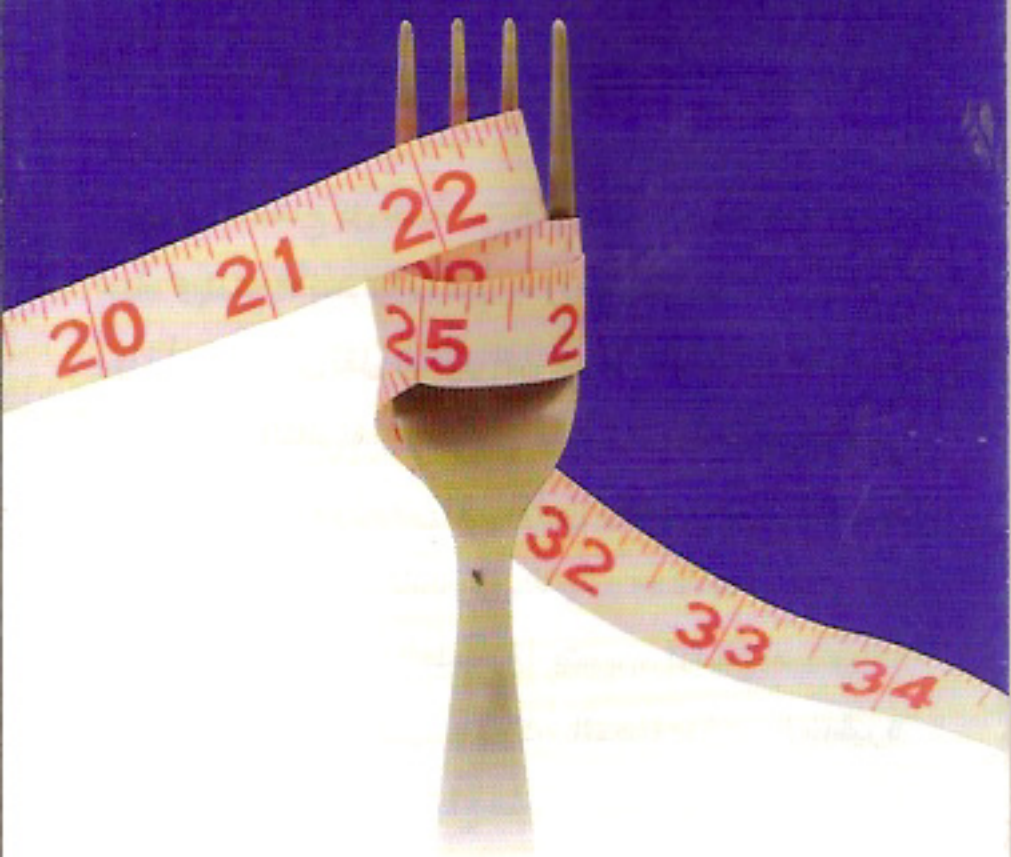


مرض السكري والوزن

ما العلاقة بينهما؟



مركز دسمان للسكري
Dasman Diabetes Center
Kuwait

المعرفة هي الخطوة الأولى نحو صحة أفضل لمحة عن مرض السكري من النوع الثاني

العلاقة بين السكري والسمنة؟

تعد السمنة من المسببات الرئيسية لمرض السكري من النوع الثاني. ويعتبر هذا النوع من السكري الأوسع انتشاراً خاصة بين من هم في منتصف العمر والكبار.

تمهيد : تحتاج كل خلية من خلايا الجسم للطاقة لتبقى حية، ويلعب الأنسولين الذي يفرز عن طريق البنكرياس دوراً أساسياً في نقل السكر إلى الخلايا كمصدر للطاقة. يظهر النوع الثاني من السكري عندما لا يعود بوسع الجسم الاستفادة مما يفرزه من الأنسولين أو عند عدم تمكنه من إنتاج ما يكفي من الأنسولين لإبقاء معدلات السكر في الدم في مستوياتها الطبيعية. يتسبب ارتفاع مستويات السكر في الدم في حدوث المضاعفات الخطيرة المرتبطة بالسكري. وإتباع نمط سلوكي خاطئ يزيد من تفاقم مرض السكري من النوع الثاني، ولا يقتصر ذلك على زيادة الوزن فحسب بل لممارسة الأنشطة البدنية دور مهم في المحافظة على المستوى الطبيعي لسكر الدم. من ناحية أخرى، يلعب السن وعامل الوراثة دوراً أساسياً في مرض السكري من النوع الثاني، حيث تشير الدلائل إلى ارتفاع احتمالات الإصابة بهذا النوع من السكري مع تقدم العمر.

إحتساب السهرات الحرارية

يعتبر إحتساب السهرات الحرارية الأساس الذي يعتمد عليه



لإعداد برنامج غذائي صحي وسليم يمكن المواظبة عليه على المدى البعيد. يعد ذلك من أساسيات علاج مرضى السكري. ففي العديد من الحالات، عندما يفقد مرضى النوع الثاني من السكري بعض الوزن ويمارسون أنشطة ما (لمدة 30 دقيقة يومياً أو أكثر)، تنخفض مستويات السكر والبعض منهم تقل حاجته من أدوية السكري عما كانت في السابق. وعموماً، فإن تقليل الوزن يساعد على تقليل العديد من المخاطر الصحية كأمراض القلب والشرابيين.

بعض النصائح للتخلص من الوزن

- الثقة بالنفس وبقدرتك على القيام بالتغيير
- الاهتمام بنظامك الغذائي وممارسة الأنشطة البدنية
- تجنب الضغوط النفسية قدر الامكان

بمقدورك وبوسلك القيام بذلك

أثبتت الدراسات أن تقليل الوزن وبذل النشاط الحركي يساعد على تقليل مضاعفات النوع الثاني من مرض السكري.

وعلى الرغم من إستحالة فعل شيء تجاه عاملي السن والوراثة، إلا أنه بالإمكان التخفيف من أثر أو التخلص من عوامل الاختطار المؤدية للمرض بإتباع نمط حياة صحي.

وتثبتت الدراسات أنه من الممكن درء أو التخفيف من حدة النوع الثاني من السكري بالمحافظة على وزن طبيعي وزيادة النشاط البدني. حيث أثبتت دراسة أجريت على مجموعة من البالغين كانوا على وشك الإصابة بالنوع الثاني من السكري، حيث إنخفضت فرص تطور المرض لديهم بنسبة 58% بعد بذلهم لأنشطة بدنية أدت لفقدانهم ما بين 5-7% من أوزانهم. المصابون بالنوع الثاني من السكري هم في معظمهم من البدناء. ويمكن الرجوع للرسم التوضيحي في هذه المطوية لمعرفة الوزن الصحي بحساب معدل كتلة الجسم، فإذا كانت النتيجة ≤ 25 فذلك يدل على زيادة في الوزن، أما إذا كانت ≤ 30 فذلك يعني السمنة.

ابدأ بالتدريج ويصبح فيما بعد من السهل عليك رفع مستوى ما تبدله من أنشطة كلما إزدادت لياقتك. ومن جهة أخرى، تسهم التمارين في التخفيف من شدة الشعور بالضغط وتعزز من نظرتك الإيجابية للحياة. وكذلك ممارسة التمارين بانتظام تسهم في الحد من مخاطر ضغط الدم، ارتفاع الكوليسترول وأمراض القلب والشرابيين. لذا ينصح بالقيام ببعض النشاطات البسيطة كالمشي، واستعمال الدرج بدلاً من المصاعد خصوصاً في النزول، والقيام ببعض الأعمال المنزلية وماشابه. لتحقيق الاهداف الايجابية للرياضة تحت الهيئات الصحية العالمية على ممارسة النشاط الجسمي لمدة

		Weight (in Kilograms)															
		60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130	
Height (in Meters)	2.15	13	14	15	16	17	18	19	21	22	23	24	25	26	27	28	
	2.10	14	15	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	28	29	
	2.05	14	15	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	29	30	31	
	2.00	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	31	33	
	1.95	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	34	
	1.90	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	35	36	
	1.85	18	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	38	
	1.80	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	39	40	
	1.75	20	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38	39	41	42	
	1.70	21	22	24	26	28	29	31	33	35	36	38	40	42	43	45	
	1.65	22	24	26	28	29	31	33	35	37	39	40	42	44	46	48	
	1.60	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	
1.55	25	27	29	31	33	35	37	40	42	44	46	48	50	52	54		
1.50	27	29	31	33	36	38	40	42	44	47	49	51	53	56	58		
1.45	29	31	33	36	38	40	43	45	48	50	52	55	57	59	62		

Normal Overweight Obese

Copyrights: Kids' Health Specials (KET)

للحصول على المزيد من المعلومات:

إذا كان لديك أي إستفسارات أخرى أو كنت تود بالحصول على معلومات إضافية حول النظام الغذائي الصحي، التمارين الرياضية، كيفية تصحيح أنماط السلوك، العلاجات، كيفية تحسين الصحة العامة والوزن وغيرها من المواضيع ذات الصلة، فلا تتردد في طلب ذلك.

المصدر: منشورات جمعية السكر الأمريكية

Source: American Diabetes Association


مركز دسمان للسكري
Dasman Diabetes Center
Kuwait

مركز دسمان للسكري

صندوق بريد 1180 دسمان 15462 الكويت

هاتف: (+965) 22242999

www.dcrtd.org.kw

30 دقيقة يوميا، خمسة أيام في الأسبوع على الأقل. للحصول على المزيد من المعلومات: إذا كان لديك أي إستفسارات أخرى أو كنت تود الحصول على معلومات إضافية حول النظام الغذائي الصحي، و التمارين الرياضية، وكيفية تصحيح أنماط السلوك وكيفية تحسين الصحة العامة والوزن وغيرها من المواضيع ذات الصلة، فلا تتردد في طلب ذلك من المختصين في هذا المجال.

تقليل الوزن

يعتبر تقليل الوزن والمحافظة على ذلك تحدياً حقيقياً أمام الكثير. لذا فمن الضروري أن تسارع بالبداية في اتباع برنامج غذائي صحي بمساعدة الطبيب وأخصائي التغذية إن أمكن، فبإمكانهم إعداد برنامج صحي منخفض السعرات ويضمن لك في نفس الوقت التمتع بما تفضل من طعام. وبإمكانهم أيضاً إرشادك الى الطرق التي تساعدك على تصحيح عاداتك الغذائية الخاطئة. وتذكر أن فقدان ولو القليل من الوزن من شأنه أن يحدث تحسناً ملموساً للحد من مخاطر مرض السكري بالإضافة الى مخاطر المضاعفات المصاحبة. فكل كيلوجرام تفقده من وزنك وتحافظ عليه يعتبر خطوة إيجابية نحو الأفضل. وفي حالة عدم جدوى إتباع نظام صحي وممارسة التمارين في تقليل الوزن، فيمكن للطبيب أن يصف لك بعض الأدوية التي قد تساعدك على ذلك.

النشاط البدني

تفيد التمارين والأنشطة البدنية في تقليل الوزن عن طريق حرق السعرات الحرارية وبناء العضلات. وتظهر نتائج إتباع نظام غذائي وممارسة الأنشطة البدنية تدريجياً مع مرور الوقت.