

خطوات بسيطة: كيف تتجنب الإصابة بمرض السكري؟



ترجمة حفصة جودة

هل أنت في خطر؟ هناك نحو 3.5 مليون شخص في المملكة المتحدة مصابون بمرض السكري، وهي حالة تتميز بارتفاع مستويات السكر في الدم، في النوع الأول من السكري - المصاب به نحو 10% من الحالات - لا يفرز البنكرياس أي إنسولين على الإطلاق، أما البقية فهم مصابون بالنوع الثاني حيث لا يفرز البنكرياس كمية كافية من الإنسولين أو لا يعمل بشكل صحيح، أكثر من مليون شخص في المملكة المتحدة مصابون بالمرض ولا يدركون ذلك، بينما هناك 11.9 مليون شخص معرضون لخطر الإصابة به.

توقف عن تناول المشروبات المحلاة والكحول



وجدت الأبحاث المنشورة العام الماضي أن تناول 200 ملي يومياً من المشروبات المحلاة (مثل الكولا والليمونادة ومشروبات الطاقة) يرفع خطر الإصابة بمرض السكر من النوع الثاني بنسبة 20%، أما عبوة الكولا 330 ملي فهي تحتوي على 35 جراماً من السكر وهو أكبر من النسبة الصحية الموصى بها للبالغين، تناول المشروبات الكحولية يرفع خطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري لأنها تقلل من حساسية الإنسولين وتسبب التهاب البنكرياس وتساعد على زيادة الوزن.

إذا كنت تعاني من الوزن الزائد، قم بإنقاصه

يعزز الوزن الزائد بشكل كبير من الإصابة بالنوع الثاني من السكر، وتقول الأبحاث أن محيط الخصر المثالي للنساء يجب أن يقل عن 80 سنتيمترًا، و90 سنتيمترًا للرجال في جنوب شرق آسيا و94 سنتيمترًا لبقية الرجال، إذا كنت ترغب في إنقاص وزنك يجب أن تحد من تناول الدهون والسكر والملح في نظامك الغذائي، وتأكد من تناولك 5 حصص يومية من الفواكه والخضراوات، مع تناول الكثير من الألياف الموجودة في الخبز الأسمر والحبوب الكاملة والمكسرات والبذور والنخالة.

تحكم في كمية الطعام الذي تتناوله



الحد من خطر التعرض للإصابة بمرض السكري عن طريق الطعام لا يعني فقط استبدال البرغر والكعك بالأرز البني والسلطة، تقول لبي دويلنج - كبير مستشاري مرض السكر في المملكة المتحدة - : "يعتقد الناس أنهم ليسوا بحاجة للقلق لأنه يتناولون طعامًا صحيًا، لكنهم بحاجة أيضًا لتناول الكمية المناسبة من هذه الأطعمة الصحية كذلك".

إذا كنت تعاني من أي أعراض، راجع طبيبك

من الممكن التعامل مع مرض السكري وإدارته بشكل جيد، لكن الفشل في ذلك قد يؤدي إلى العمى وبتر الأطراف والفشل الكلوي والسكتة الدماغية والموت، تشمل أعراض السكري: التبول أكثر من المعتاد خاصة في الليل، العطش المتكرر، التعب الشديد، خسارة الوزن غير المبررة، حكة في الأعضاء التناسلية، التئام الجروح ببطء وتشوش الرؤية، في حالة النوع الثاني من السكري تتطور هذه الأعراض ببطء وفي بعض الحالات تكون متداخلة مع مشكلات أخرى لا علاقة لها بمرض السكري، لذا إذا كنت تعاني من أي هذه الأعراض وتشعر بالقلق راجع طبيبك على الفور.

مارس الرياضة



يساعد النشاط البدني في الحد من الإصابة بمرض السكري، حيث يؤدي إلى زيادة استخدام الجلوكوز من خلال العضلات، ويحفز استخدام الإنسولين بكفاءة أكبر، كما يساعد على إنقاص الوزن، قام الباحثون عام 2016 بتجميع بيانات 28 دراسة سابقة ووجدوا أن هؤلاء الذين يمارسون الرياضة الهوائية لمدة 150 دقيقة أسبوعيًا أقل 26% في الإصابة بالسكري من النوع الثاني.

بالنسبة للأشخاص المعرضين لخطر تدهور الحالة نتيجة زيادة الوزن، قد يجد هؤلاء أن ممارسة الرياضة أمر شاق، لذا إذا كنت تعتقد أن الذهاب إلى الجيم أو ركوب الدراجة فكرة سيئة، فهناك بعض الأنشطة المناسبة التي من شأنها أن تزيد من ضربات القلب وتجعلك تشعر بالقليل من اللهاث مما يعادل ممارسة الرياضة، يمكنك القيام بأنشطة يومية متفرقة مثل الاعتناء بالحديقة والنزول من الحافلة قبل محطتين من محطتك الأصلية ومواصلة المشي حتى محطة نزولك، كما يمكنك أن تترك السيارة في أبعد مكان عن السوق وتمشي إلى هناك ثم تعود مشيًا وأنت تحمل الحقائب الثقيلة. حصل على قسط كافٍ من النوم

أظهرت الأبحاث أن الحرمان من النوم يزيد من مستويات هرمون الإجهاد "الكورتيزول" وهرمون تحفيز الشهية "الجريلين"، كما يحد من إنتاج هرمون الشبع "اللبتين"، وبعد مراجعة 312 دراسة؛ وجدت مؤسسة النوم الوطنية الأمريكية أن معدل النوم المثالي للمراهقين (14 إلى 17 عامًا) من 8 إلى 10 ساعات يوميًا، أما البالغين (18 إلى 64 عام) فمن 7 إلى 9 ساعات، وما بين 7 إلى 8 ساعات لمن هم أكثر من 65 عامًا.

المصدر: الغارديان