



تغذية مرضى السكر وضغط الدم

المفاهيم الرئيسة:

- الأنسولين.
- العقاقير.

مرض السكر:

حالة مرضية تصيب الكبار والصغار نتيجة اختلال في مقدرة الجسم على التحكم بمستوى سكر الدم وذلك لنقص أو انعدام في إفراز الأنسولين من البنكرياس. وقد حرصت وزارة الصحة على تطبيق رؤية المملكة ٢٠٣٠ بتأهيل الأطباء لمواجهة الأمراض المزمنة كمرض السكري والضغط.

أعراضه

قد تظهر بعض الأعراض على المريض منها:

- الشعور بالتعب والإرهاق.
- انخفاض الوزن.
- كثرة التبول.
- التهابات جلدية.
- الإحساس بالعطش.
- وخز أو خدر اليدين والقدمين.

العوامل التي تزيد من فرصة الإصابة بالسكر:

- تناول كميات كبيرة من أطعمة الطاقة.
- السمنة.
- اضطرابات الجهاز العصبي.
- الحمل.
- زيادة إفراز هرمون الغدة الدرقية.
- الاستعداد الوراثي.

علاج مرضى السكر

الحالات الحادة

تنظيم الغذاء وحقن
الأنسولين.



الحالات المتوسطة

تنظيم الغذاء مع تناول
العقاقير المناسبة.

الحالات البسيطة

تنظيم الغذاء فقط.

يعالج مريض السكر؛ لتخفيف مرضه ومنع مضاعفاته ولتواصل حياته بصورة طبيعية.



النظام الغذائي المناسب للسيطرة على مرض السكر:

- تناول أغذية غنية بالألياف.
- تجنب تناول الحلويات.
- تنوع الغذاء الكامل والمتوازن مع التقليل من النشويات.
- الإقلال من تناول الدهون المشبعة.
- تناول الأغذية البروتينية باعتدال.
- تناسب كمية السعرات المتناولة مع وزن مريض السكر. لماذا؟

تعطي جرعات الدواء لمريض السكر متفقة مع وزن المريض. وخاصة الأنسولين منها وذلك لاتفاق عدد الوحدات الخاصة بالعقار مع كل كيلو جرام من وزن الجسم؛ ويمكن أخذ الجرعة من الأنسولين دفعة واحدة بالمحقن أو موزعة بين الوجبات اليومية وذلك أيضاً يعود إلى وزن ويتم إتباع تعليمات الطبيب في ذلك بدقة متناهية حتى لا تتأثر صحة المريض



مرض ضغط الدم:

ارتفاع مستوى ضغط الدم أعلى من المعدل الطبيعي مما يستدعي استخدام العقاقير المضادة لفرط ضغط الدم، ويطلق عليه اسم (القاتل الصامت).

أعراضه

صداع في مؤخرة الرأس أو في جانبيه، ثقل في الرأس، وضعف في التركيز، شعور بالغثيان.

- إذا زاد الضغط تظهر الأعراض الآتية:

- ١- هبوط عضلة القلب و لهثة غير عادية.
- ٢- ثقل في الحركة أو الكلام أو اختلال توازن الجسم.
- ٣- نزيف مفاجئ في المخ أو قصور في وظائف الكلى.

معلومة إثرائية

ضغط الدم يؤدي إلى مضاعفات خطيرة، مثل: الذبحة الصدرية، جلطة في شريان المخ.

العوامل التي تساعد على ارتفاع ضغط الدم:

- زيادة الوزن.
- الضغوط النفسية.
- أورام الغدة الكظرية.
- أورام الغدة النخامية.
- أمراض الكلى.
- الاستعداد الوراثي.

للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم احرص على ما يأتي:

١ المحافظة على الوزن المناسب للجسم.

٢ تقليل الدهون في الطعام.

٣ تحديد السعرات مع تناول غذاء متوازن.

٤ الإقلال من المنبهات.

٥ تقليل كمية الملح في الطعام.

تجنب الغضب، متبعة التوجيه النبوي الشريف فعن أبي هريرة (رضي الله عنه) أن رجلاً قال للنبي ﷺ أوصني، قال ﷺ: «لا تغضب، فردد مراراً قال: لا تغضب» [صحيح البخاري، ٦١١٦].

علاج مرضى الضغط

قد تتم معالجة ارتفاع الضغط في بعض الحالات دون استعمال العقاقير الطبية وهو ما يعرف باسم (انقاص ضغط الدم غير الدوائي) ويراعى في ذلك ما يأتي:

- ١- اتباع الحمية وإحداث تغيرات واضحة في الغذاء بحيث يلائم حالة المريض.
- ٢- إنقاص الوزن إذا كان زائداً أو المحافظة عليه إذا كان معتدلاً.
- ٣- ممارسة التمارين الرياضية خاصة المشي.

وإذا لم ينخفض الضغط بعد الحمية والرياضة فإن المريض يلجأ لاستخدام العقاقير المضادة لارتفاع ضغط الدم، وتؤخذ بناء على وصفة ومتابعة من الطبيب لاختيار النوع المناسب لحالته الصحية. وقد ثبت أن هذه العقاقير تخفض احتمال حدوث المضاعفات لارتفاع ضغط الدم كالسكتات والنوبات القلبية.

لا بدّ لمريض السكر أو الضغط من متابعة زيارة الطبيب بصفة دورية منتظمة، وممارسة الرياضة وأفضلها المشي.



- ما المعدل الطبيعي لضغط دم الإنسان السليم؟
في المتوسط الطبيعي لشخص سليم هو: 115 / 75 ملليمتر زئبق

- ما النسبة الطبيعية للسكر في دم الإنسان السليم؟
في المتوسط الطبيعي لشخص سليم هو: 70 - 110

- فيم يستخدم كل من الجهازين الآتيين؟



شكل (٦).

..... في قياس نسبة السكر في الدم



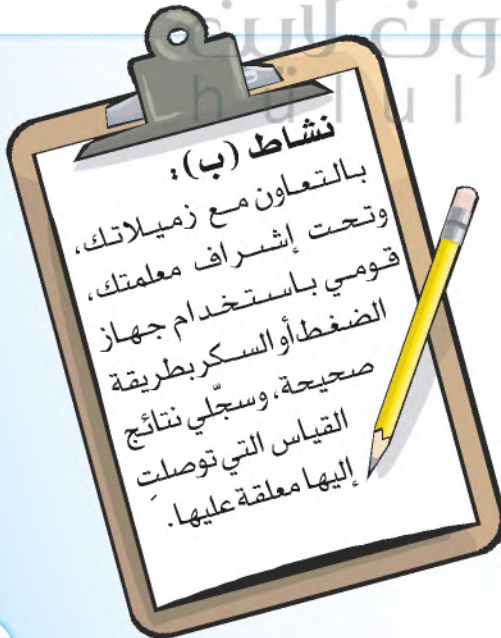
شكل (٥).

في قياس نسبة ضغط الدم

نشاط (ب):



نشاط (أ):



نشاط أ: وجبة غذاء متكاملة لمرضى السكر والقلب والضغط:

الوجبة مكونة من (أرز صيادية مع السمك -- شوربة خضار - سلطة -- عصير برتقال)

روعي في هذه الوجبة تقليل الكمية والتنويع بحيث يحصل الجسم على قيمة غذائية متكاملة

مقادير الأرز الصيادية:

ملعقة صغيرة زيت نباتي للتحمير مثل زيت دوار الشمس أو غيره؛ بصلة يتم تقطيعها قطع صغيرة،

كمون، كأس أرز يغسل وينقع بالماء؛ ماء للطبخ

الطريقة: نضع الزيت بالقدر ونضع معه البصل ونقلبه على النار إلى أن يصبح لونه بني غامق قريب

للسواد ثم نضيف الكمون ثم بعد ذلك نضيف له الماء إلى أن يمتلئ القدر ونتركه قليلاً على النار ثم

نصفي الماء من البصل

يصفى الأرز ونضعه في قدر آخر نسكب فوقه الماء السابق بعد تصفيته من البصل ونتركه على نار هادئة

إلى أن ينضج

مقادير شوربة الخضار:

بصله مقطعه حلقات؛ 2/1 كيلو جرام بطاطس مقطعة حلقات؛ طماطم مقطع حلقات؛ سمك فيليه

يغسل بالماء ويقطع إلى أجزاء كبيرة، 5 فص ثوم مقشر

الطريقة: نأتي بصينية ونصف فيها حلقات البصل ثم حلقات البطاطس ثم حلقات الطماطم ثم نتضع

فصوص الثوم موزعة على الصينية ثم نرش قليل من الكمون ثم نضع قطع السمك وفوقه شرائح

ونغطي الصينية بالقصدير ندخلها إلى الفرن من أسفل بدرجة 60 درجة ويترك إلى أن ينضج

هذا الصنف لمرضى الضغط والسكر

مقادير شوربة الخضار

بطاطس مقطعة لقطع كبيرة؛ ١ كوسا مقطعه مقطعة لقطع كبيرة؛ ١ جزر مقطعة لقطع كبيرة؛ 2/1 1

ملعقة صغيرة من الكمون؛ 2/1 كوب عدس أصفر

نضع جميع المقادير في قدر به ماء لتسلق على النار ثم إذا نضجت تبرد وتوضع في الخلاط وتعاد ثانية إلى القدر على النار للتسخين

هذا الصنف لمرضى الضغط والقلب ويعطى قليلاً منه لمرضى السكر
السلطة:

مكونة من خيار وطماطم وفلفل أخضر وزيتون أسود أو أخضر

هذا الصنف لمرضى الضغط والسكر والقلب

يقدم عصير البرتقال الطازج لمرضى الضغط والقلب

نشاط ب:

قياس الضغط:

120/80 منضبط وطبيعي

100/65 منخفض وإذا تم مراجعة القياس ثلاث مرات متفرقات وأعطى نفس النسبة لابد من مراجعة الطبيب
h ü l u l . o n l i n e

140/90 مرتفع وإذا تم مراجعة القياس ثلاث مرات متفرقات وأعطى نفس النسبة لابد من مراجعة الطبيب