

السكري و الافكار الخاطئة

الطبعة الأولى
2020/1441

تأليف:
ندى بنت عبد العزيز القرishi
Nada A\Aziz Al-Quraishi



الإهداع

إلى جميع أصدقاء السكر الذين واجهوا الكثير من الأفكار الخاطئة في بداياتهم وترجمت في أذهانهم إنهم سيعيشون حياة مختلفة عن الباقيين ولأصحاب تلك الأفكار الخاطئة التي جعلتنا نظن أن حياتنا انقلبت رأساً على عقب.

المقدمة

الغرض الأساسي من إصدار هذا الكتاب هو تصحيح الكثير من الإعتقادات والأفكار الخاطئة عن مرض السكري و التي قد تتحول إلى حقائق تضر مريض السكري نفسياً و جسدياً ، فالمعلومات عن مرض السكري كثيرة ومتوافرة للجميع ولكن ليست كلها تحمل المعلومات الصحيحة الدقيقة المبنية على البراهين العلمية و الدراسات و الأبحاث.

ما هو داء السكري؟

داء السكري مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج الإنسولين بكمية كافية، أو عندما يعجز الجسم عن الاستخدام الفعال للإنسولين الذي ينتجه ، والإنسولين هو هرمون ينظم مستوى السكر في الدم.

داء السكري من النمط الأول.

كان يُسمى سابقاً داء السكري غير المعتمد على الإنسولين الذي يصيب من هم أكبر ٣٠ سنة ، يحدث هذا النوع من السكر عندما يفرز البنكرياس كمية غير كافية من الإنسولين ، أو عندما تبدأ الخلايا في مقاومة الإنسولين.

كان يُعرف سابقاً بِإِسَم داء السكري المعتمد على الإنسولين أو داء السكري الذي يبدأ في مرحلة الطفولة أو الشباب ، غالباً ما يحدث نتيجة لخلل في الجهاز المناعي يصيب البنكرياس. ورغم أن الوراثة تلعب دوراً في الإصابة بهذا النوع نظراً لوجود جينات وراثية تنتشر لدى هؤلاء المرضى.

الأفكار الخاطئة

1. زيادة أكل السكر تؤدي إلى السكري.
2. إن مريض السكري لا يتناول السكر نهائياً.
3. مريض السكري يجب أن يتناول فقط طعام مريض السكري.
4. مرضى السكري قد تكون قيادتهم خطيرة.
5. مريض السكري لا يمكنه أن يلتحق بأي وظيفة.
6. إن مرض السكري مرض معد.
7. إن مضاعفات السكر حتمية.
8. الإعتماد على الأعشاب فقط في علاج السكر.
9. إن جرعات الإنسولين الكبيرة تدل على أن حالة الشخص خطيرة.

١. زيادة أكل السكر تؤدي إلى السكري

هذه إحدى أكثر المعلومات الخاطئة عن مرض السكري والمنتشرة بين الناس في مجتمعنا حيث يعتقدون أن الاكثار من تناول السكريات وخاصة البسيطة منها أو الشوكولاتة قد تكون السبب الرئيسي لارتفاع السكر في دمهم وبالتالي إصابتهم بالسكري ، وبالتالي هذه معلومة خاطئة فالأسباب العلمية لاصابة بالسكري كثيرة وليس لها علاقة بالإكثار من أكل السكريات.

2. إن مريض السكري لا يتناول السكر نهائياً

هذه الفكرة تعتبر الأكثر انتشاراً بين مرضى السكري وفي مجتمعاتنا فيضطر المريض إلى أن يبتعد عن كل السكريات ويتناول الأطعمة التي لا تحوي السكر ولكن بعكس ذلك مريض السكري بحاجة إلى تناول الوجبات المتوازنة التي تحوي السكر بإعتدال وإنظام.

3. مريض السكري يجب أن يتناول فقط طعام مريض السكري

إن هذه المعلومة الخاطئة استمرت أكثر من 10 سنوات حتى الان، وقد جعلت مرضى السكري يستبدلون السكر العادي بالسكر المصنوع أو المحلى ولكن حتى المواد المحللة الخاصة لمرضى السكري قد ترفع نسبة سكر الدم، ولها أيضاً أعراض جانبية على الجسم.

4. مرضي السكري قد تكون قيادتهم خطرة

بعكس ذلك مريض السكري يمكنه ممارسة حياته اليومية، وتكون خطورة قيادة مريض السكري إذا تعرض لانخفاض في سكر الدم. وقد يحدث هذا إذا كانت جرعة الأدوية الخافضة للسكر أكثر من كمية ونوعية الأكل المتناول.

5. مريض السكري لا يمكنه أن يلتحق بأي وظيفة

إصابة المريض بمرض السكري لن يمنعه من الالتحاق بأي وظيفة كانت فمريض السكري لا يختلف عن الشخص الطبيعي غير المصاب بمرض السكري، وله القدرة على التميز وتطوير الوظيفة والوصول إلى أعلى المراتب وتحدي مرض السكري.

6. إن مرض السكري مرض معد

هذه الفكرة تعتبر الأقل إنتشاراً فإن مرض السكري ليس معداً فهو مرض مزمن وراثي.

7. إن مضاعفات السكر حتمية

المضاعفات لا تأتي مع السكر المعتدل وإنما تأتي مع سنين من الإهمال بالسكر وليس كل مُصاب بالسكر يعني إنه سيتعرض لمضاعفات مثل (بتر الساق أو فقدان البصر)

8. الإعتماد على الأعشاب فقط في علاج السكر

هذه الفكرة تعتبر من أضر و أخطر الأفكار المنتشرة في مجتمعاتنا وإهمال العلاج خطأ فادح والإعتماد على الأعشاب من الممكن أن يؤدي إلى كوارث ومضاعفات كثيرة.

9. ان جرعات الإنسولين الكبيرة تدل على أن حالة الشخص خطيرة

تحسب الجرعة مبدئياً حسب الوزن وتزيد في بعض الأوقات مثل وقت البلوغ وفي حالة وجود مقاومة للإنسولين وليس دليلاً على الخطورة أبداً.

التعايش و السكري

إن عيش الإنسان مع وجود مرض مزمن لا يعني أبداً أنه مستسلم و يسمح له بالسيطرة عليه وإنما التعايش معه ، الحياة مع السكر في بداياته كأنها مصيبة حلت بهم و عبئ كبير عليهم ولكن مع معرفتهم الصحيحة له بدت لهم حياتهم طبيعية جداً لا يشوبها إلا روتين حقن الإنسولين ولا يحتاجون إلى معاملة خاصة في أي مكان.

الأمل و السكري

في بدايات الإصابة بمرض السكري الآلاف منا قاموا بالبحث لعلاج مرض السكري و أهملوا حقن الإنسولين و كثيراً ما نقرأ عن علاج مرض السكري و الدراسات الحديثة التي تعد بقرب شفاء مرضي السكري من النوع الأول ، على الرغم من ذلك فإن مرض السكري من النوع الأول لا يوجد له علاج حتى الآن ، لكن في الوقت الراهن بإمكاننا إدارة مستويات السكر لمنع المضاعفات.

أمنيات أصدقاء السكر

- أمنيتي أن تتعايشوا مع مرض السكري كصديق .
- أمنيتي أن لا تتأثروا بكلام جميع المحبطين لأحلامكم و أن كانت بمنظورهم صعبة بمجرد أنكم مصابين بالسكري .
- "كنت أتمنى وأمنيتي صارت واقع كنت أتمنى السكري يصير صديقنا ورفيقنا في دربنا وصار، السكري غير فني أشياء و وعاني على أشياء ما كنت اعرفها، رافقني السكري لكن رافقني بطريقه. ثانية رافقني بأحب الاشخاص لي وصرنا صديق له أتمنى لكل مريض سكري القوه والإصرار والحب انتم غير" رنيم.ج
- "أتمنى أن يفهم الناس لمجرد أن صديقك مصاب بالسكري لا يعني أنه لا يمكنه فعل أشياء معك. قد يحتاجون إلى التخطيط المسبق وإجراء بعض التعديلات ، ولكن لا يزال بإمكانهم حضور الحفلات والمطاعم أو المشاركة في أشياء أخرى لا تعد ولا تحصى ، وأأمل أن يفهم الناس أن الشخص المصاب بالسكري هو شخص مثل أي شخص لا يعاني من مرض السكري. يمكنه أن يفعل كل شيء وياكل أي شيء فقط بإجراءات بسيطة" منيره.س
- "أتمني أن المجتمع يأخذ معلومات مرض السكري من المصادر الصحية الموثوقة والمعرف بها " دالمني.ق

أمنيات أصدقاء السكر

- "أمنيتني أن الجمعيات الخيرية تسعى لتنقيف وعلاج الأسر المتعففة للوصول بهم إلى طريق أمن لتجنب مضاعفات داء السكري" **هالة**
- "أتمنى من كل قلبي تغير فكرة ومنظور 'البعض' عن مريض السكري وعدم معاملته بشفقة ورحمه كأنه إنسان ناقص وليس قادرًا على إكمال حياته بطبيعة وهذه فكرة خطأ، أي بداية تعيشها بحياتك سواء بداية حياة جامعية بداية وظيفه جديدة بداية مرض تكون صعبة جدًا وفيها عقبات والصيور الذي يخطها بنفسه متفائلة وأن لا تأثر عليه ، والآن وبكل شجاعة وعدم خوف وبكل فخر أقول إنني مريضه سكري بكل حب **شذى ب**"
- "أمنيتني أن كل مريض سكري يتعايش مع السكري كرسالة يوصلها لأكبر فئة سواءً كان توعية أو بتوصيل صوته وتعايشه مع السكري من أجل تشجيع كل شخص فقد روح التشجيع للتعايش مع هذا الصديق الجديد الذي دخل حياته وأمنتي لبست مجرد أمنية هي إيمان بكل مريض سكري أن ربي اختاره لاختلاف فيه يميزه عن الباقي والذي هي القوة والشجاعة التي يتمتع فيها بإظهار معاناته التي تتحسد بالبداءيات قبل أن يكون السكري صديق مقرب له واستخدام معاناة البداية كنقطة تحول للأفضل بحياته ليست للأسوء كذلك الفئة الكبيرة من المجتمع التي تراها بهذه النظرة وهذا ما أتمناه أيضًا أن نبتعد عن تلك النظرة ونرى مريض السكري بمنظور مختلف ونفخر فيهم لقوتهم وشجاعتهم لأن لن نرى أحدًا بذلك الإصرار والشجاعة التي تكون عندهم و **نوره.ص** كما رأيت وتعلمت أنا من ندى"

أميّنات أصدقاء السكر

- "أتمنى لي ولكل أصدقائي مرضى السكري القوة والإصرار في أنهم يتغلبون عليه ويصاحبونه ويصبح صديقهم الملازم لهم ليس عدوهم ونكون جميعنا مثل صديقتي المثل الأعلى لي في قوتها (ندي)"
روان.ع
- "أتمنى أن يزدادوعي الناس عن مرض السكري حتى يتسع لهم معرفة التصرف الصحيح عند الأزمات" منيره.ي
- "هناك مثل قديم يقال عن مريض السكر" طعم العسل مر في قم مريض السكر" إلا أن مبنّي السكري أثبتت العكس في قدرة تعايشه معه وفهمهما لبعض على مر أجيال ونمط حياة مبنّي السكري مع مبنّيه في تطور بشكل مهول ومفرح! إلى أنه كاد أن يصبح لا يذكر في المجالس عند حضور المبني به من بهجة وصحة على وجه صاحبه وهذا كل ما أتمناه، التعايش مع المرض وتقبله إلى أن يصبح المرض عدم" لينا.خ
- "لأن المستقبل عظيم والإنجازات عند تحقيقها تصيبنا بفرحة عظيمة، ولأن أحلامنا تستحق أن نتعب من أجلها، ونسرد الصعوبات يوماً في سبيل تحقيقها لذلك أتمنى للكل أن يكافحوا من أجل أحلامهم ويساهموا في نشر الوعي بين المجتمع" ياسمين.ع

قصة قبولي في الطب

في عام ٢٠١٨ ذهبت لإجراء مقابلتي لقبولي في دراسة الطب وتم سؤالي عدة أسئلة عامة. كان من بين الأسئلة موقفاً أثراً بي و تكلمت عن تجربتي مع مرض السكري من بداية تشخيصه وكيف تعايشت معه بأنني جعلته صديقاً لي بفضل من الله ثم مساندة أهلي والأشخاص المقربون لي ، ثم ظهرت على أوجهم علامات التعجب والدهشة وبدأت الأسئلة تتناثر علي من جميع الجهات . كيف تستطعين تحمل ضغوطات الطب مع مرض السكري ؟ كيف تعاملين مع إنخفاضات السكري خلال الإختبار العملي ؟ كيف تستطعين أن تجرين لمريض عملية جراحية تصل مدتها إلى ٦ ساعات دون الأكل والشرب ؟ من بينها بعض التعليقات منهم "مرض السكري يضع الكثير من العقبات في دراسة الطب " "أنصحك بالتفكير لتعيير تخصصك ليتوافق مع حالتك الصحية" . ولكن إصراري و عزيمتي كانوا أقوى من مجرد أسئلة أو تعليقات فأستطعت بفضل من الله أن أبدأ مشواري بالطب وها أنا الآن أكملت سنتي الثانية بأمتياز والله الحمد.

السكري و الافكار الخاطئة

الطبعة الاولى
منشورات
2020-1441
للتواصل
nadalquraishi@gmail.com

المملكة العربية السعودية
الرياض
هاتف **012787400**
فاكس **012787500**

الغرض الأساسي
من إصدار هذا
الكتاب هو تصحيح
الكثير من
الإعتقادات والأفكار
الخاطئة عن مرض
السكري

إلى اللقاء