

# السكري و الافكار الخاطئة

الطبعة الأولى  
2020/1441

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

# الإهداء

إلى جميع أصدقاء السكر الذين واجهوا الكثير من الأفكار الخاطئة في بداياتهم وثرّجمت في أذهنهم إنهم سيعيشون حياة مختلفة عن الباقين ولأصحاب تلك الأفكار الخاطئة التي جعلتنا نظن أن حياتنا انقلبت رأسًا 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 نفسيًا و جسديًا ، فالمعلومات عن مرض السكري كثيرة ومتوافرة للجميع ولكن ليست كلها تحمل المعلومات الصحيحة الدقيقة المبنية على البراهين العلمية والدراسات والأبحاث.

# ما هو داء السكري؟

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

## •داء السكري من النمط الأول•

كان يُعرف سابقاً بإسم 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.

## •داء السكري من النمط الثاني•

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

# الأفكار الخاطئة

1. زيادة أكل السكر تؤدي الى السكري.
2. إن مريض السكري لا يتناول السكر نهائيًا.
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. الاعتماد على الأعشاب فقط في علاج السكر.
9. إن جرعات الإنسولين الكبيرة تدل على ان حالة الشخص خطيرة.

## 1. زيادة أكل السكر تؤدي الى السكري

هذه إحدى أكثر المعلومات الخاطئة عن مرض السكري والمنتشرة بين الناس في مجتمعنا حيث يعتقدون أن الإكثار من تناول السكريات وخاصة البسيطة منها أو الشوكولاته قد تكون السبب الرئيسي لارتفاع السكر بدمهم وبالتالي إصابتهم بالسكري ، وبالطبع هذه معلومة خاطئة فالأسباب العلمية للإصابة بالسكري كثيرة وليس لها علاقة بالإكثار من اكل السكريات.

## 2. إن مريض السكري لا يتناول السكر نهائياً

هذه الفكرة تعتبر الأكثر انتشاراً بين مرضى السكري وفي مجتمعاتنا فيضطّر المريض الى أن يبتعد عن كل السكريات ويتناول الأطعمة التي لا تحوي السكر ولكن بعكس ذلك مريض السكري بحاجة الى تناول الوجبات المتوازنة التي تحوي السكر باعتدال وإنتظام.

## 3. مريض السكري يجب أن يتناول فقط طعام مريض السكري

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



#### 4. مريض السكري قد تكون قيادتهم خطيرة

بعكس ذلك مريض السكري يمكنه ممارسة حياته اليومية، وتكمن 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 إنتشارًا فإن مرض السكري ليس معد أبدًا 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 او فقدان البصر)

## 8. الإعتقاد على الأعشاب فقط في علاج السكر

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

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

تحسب الجرعة مبدأياً حسب الوزن وتزيد في بعض الأوقات مثل وقت البلوغ وفي حالة وجود مقاومة للإنسولين وليست دليل على الخطورة ابداً.

# التعايش و السكري

إن عيش الإنسان مع وجود مرض مزمن لا يعني أبدًا 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 جدًا لا يشوبها إلا روتين حقن الإنسولين ولا يحتاجون إلى معاملة خاصة في أي مكان.

# الأمل و السكري

في بدايات الإصابة بمرض السكري الآلاف مننا قاموا بالبحث لعلاج مرض السكري و أهملوا حقن الإنسولين و كثيرًا ما نقرأ عن علاج مرض السكري و الدراسات الحديثة التي تعد بقرب شفاء مرضى 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 فيني أشياء و وعاني على أشياء ماكنت أعرفها، رافقتي السكري لكن رافقتي بطريقة . ثانيه رافقتي بأحب الأشخاص لي وصرنا صديق له أتمنى لكل مريض سكري القوة 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 ، وآمل أن يفهم الناس أن الشخص المصاب بالسكري هو شخص مثل أي شخص لا يعاني من مرض السكري . يمكنه أن يفعل كل شيء ويأكل أي شيء فقط بإجراءات بسيطة"

منيره س

• "أمنيتي أن المجتمع يأخذ معلومات مرض السكري من المصادر الصحية الموثوقة والمعتبر بها "

د/لمى ق

# أمنيات أصدقاء السكر

- "أمنيّتي أن الجمعيات الخيرية تسعى لتثقيف وعلاج الأسر المتعففة للوصول بهم إلى طريق أمن لتجنب مضاعفات داء السكري"

هاله

- "أتمنى من كل قلبي تغيير فكرة ومنظور ' البعض ' عن مريض السكري وعدم معاملته بشفقه ورحمه كأنه إنسان ناقص وليس قادراً على إكمال حياته بطبيعية وهذه فكرة خاطئة، أي بداية تعيشها بحياتك سواء بداية حياة جامعية بداية وظيفه جديدة بداية مرض تكون صعبة جداً وفيها عقبات والصبور الذي يتخطاها بنفس متفائلة وأن لا تأثر عليه ، والآن وبكل شجاعة وعدم خوف وبكل فخر أقول إني مريضه سكري بكل حب "

شذى ب

- "أمنيّتي أن كل مريض سُكري 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 وأمنيّتي ليست مجرد أمنيه هي إيمان بكل مريض سكري أن ربي إختاره لإختلاف فيه يميزه عن الباقي والذي هي القوة والشجاعة التي يتمتع فيها بإظهار معاناته التي تتجسد بالبدايات 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 ايضاً أن نبتعد عن تلك النظرة ونرى مريض السكري بمنظور مختلف ونفخر فيهم لقوتهم وشجاعتهم لأن لن نرى أحداً بذلك الإصرار والشجاعة التي تكون عندهم و كما رأيت وتعلمت أنا من ندى"

نوره.ص

# أمينات 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 (ندى)"  
روان.غ

• "أتمنى أن يزداد وعي الناس عن مرض السكري حتى يتسنى لهم معرفة التصرف الصحيح عند الأزمات"  
منيره.ي

• "هناك مثل قديم يقال عن مريض السكر " طعم العسل مر في فم مريض السكر " إلا أن مبتلي السكري أثبت العكس في قدرة تعايشه معه وفهمهما لبعض على مر أجيال ونمط حياة مبتلي السكري مع مبتليه في تطور بشكل مهول ومفرح! إلى أنه كاد أن يصبح لا يذكر في المجالس عند حضور المبتلي به من بهجة وصحة على وجه صاحبه وهذا كل ما أتمناه، التعايش مع المرض وتقبله إلى ان 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 لكل أن يكافحوا من أجل أحلامهم ويساهموا في نشر الوعي بين المجتمع"

ياسمين.ع



# قصة قبولي في الطب....

في عام ٢٠١٨ ذهبت لإجراء مقابلي لقبولي في دراسة الطب وتم سؤالي عدة أسئلة عامة. كان من بين الأسئلة موقفاً أثّر بي و تكلمت عن تجربتي مع مرض السكري من بداية تشخيصه وكيف تعايشت معه بأنني جعلته صديقاً لي بفضل من الله ثم مساندة اهلي والأشخاص المقربون لي ، ثم ظهرت على أوجههم علامات التعجب والدهشة وبدأت الأسئلة تتناثر علي من جميع الجهات . كيف تستطيعين تحمل ضغوطات الطب مع مرض السكري ؟ كيف تتعاملين مع إنخفاضات السكري خلال الإختبار العملي ؟ كيف تستطيعين 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 لتغيير تخصصك ليتوافق مع حالتك الصحية" . ولكن إصراري و عزمي كانوا أقوى من مجرد أسئلة أو تعليقات فاستطعت بفضل من الله أن أبدأ مشواري بالطب وها أنا الآن أكملت سنتي الثانية بامتياز والله الحمد.

# السكري و الافكار الخاطئة

الطبعة الاولى

منشورات

2020-1441

للتواصل

[nadalquraishi@gmail.com](mailto: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