

يترافق مرض السكر عادة مع السمنة، أو ازدياد وزن الجسم، وكما ان السمنة أم الأمراض كافة، فإنها سبب رئيسي للإصابة بالسكر، إضافة الى بعض الأدوية كالكورتيزون في حال أخذها دون استشارة الطبيب. وخلال لقائنا مع د. حبيب استيتية اخصائي أمراض السكر والغدد الصماء أكد ان هناك علاقة بين السمنة ومرض السكر، كما ان للسمنة علاقة سلبية مع الحمل حيث تؤدي الى تكيس المبايض. ونصح د. استيتية بتناول خل التفاح في حال كانت المعدة تتحمله، لأهميته في حرق السعرات الحرارية والدهون، كما نصح الجميع بالحرص على الطعام المتوازن الذي يتكون من البروتينات والنشويات والدهون ومراقبة كوليسترول الدم، مشددا على ضرورة ممارسة نوع من الرياضة باستمرار للحفاظ على شباب دائم والتمتع بالصحة والحيوية. وكشف د. استيتية على ان اكثر امراض الغدة شيوعا في الكويت، هي قصور الغدة الدرقية بسبب زيادة الوزن عند الأطفال محذرا من ان قصور الغدة الدرقية، قد يؤدي في بعض الحالات الى قصر القامة إضافة الى الإصابة باضطرابات نفسية ونصح الأمهات بمراجعة الطبيب عند ملاحظة أي أعراض غير طبيعية عند أطفالهن. وأوضح ان غذاء ملكات النحل يمنع تأكسد الاجسام الضارة ويحمي القلب والشرايين، كما حذر من تناول مشروبات الدايت اذا تعرضت للمشمس أو للحرارة لأنها تصبح ضارة فإلى التفاصيل:

حوار: زينب ابوسويد

الدكتور استيتية لـ «الأنباء»: السمنة أهم أسباب مرض



(كرم ثياب)

د. حبيب استيتية اخصائي أمراض السكر والغدد الصماء

نسبة السكر المرتفعة تصيب المريض بالنعاس والشعور بالتعب

ممارسة الرياضة بشكل دوري تقي من الإصابة بمرض السكر وارتفاع الكوليسترول

الكورتيزون قد يؤدي للإصابة بمرض السكر.. وللوراثة دور مهم في ذلك

أكثر أمراض الغدد شيوعاً في الكويت.. قصور الغدة الدرقية.. بسبب زيادة الوزن

غذاء ملكات النحل يمنع تأكسد الأجسام الضارة ويحمي من أمراض القلب والشرايين



هناك علاقة بين السمنة والحمل حيث تؤدي إلى الإصابة بتكيسات المبايض



ذاكرتي .. لم تعد تسعفني

تركز وسائل الاعلام، في حملاتها الدعائية والاعلانية، على فئة المسنين في مجتمعاتنا، خصوصا أن نسبتهم تزداد بشكل كبير، ومن واجبنا أن نوليهم اهتمامنا ورعايتنا، مع التقدم في السن، علينا أن نتساءل جميعا عن مدى قدرتنا العقلية وأداء ذاكرتنا، وفي الحقيقة، نخشى جميعا أن تصاب يوما بمرض الزهايمر، فما العمل إذن؟

ذاكرتنا هي بمثابة كنز صغير نملكه ويجب أن نحفظ به لاطول فترة زمنية ممكنة، فمن دون ذلك، لا نملك أية حياة اجتماعية، ولا نحفظ الامور، ويشكل هذا الامر قلقا لدى الأشخاص الذين يعيشون مع مريض مصاب بمرض الزهايمر.

«آلة» معقدة

تساعدنا الذاكرة في الحصول على المعلومات، وتجعلنا قادرين على معالجتها والاحتفاظ بها واستخدامها كلما دعت الحاجة، ذلك أن الذاكرة ليست فريدة من نوعها، فهي تشتمل على الذاكرة البصرية، والسمنية، والحسية، والعاطفية، والفكرية، وبالتالي تسمح لنا ذاكرتنا بحياض الصور وكتابة الرسائل وإرسال الاشارات. تتكون الذاكرة من طبقات

عدة، ويؤدي الدماغ دورا هاما في تلقي المعلومات ومعالجتها وتخزينها، ولا يتم تذكر المعلومات واسترجاعها بالطريقة نفسها نظرا الى تنوع أنواع الذاكرة، فثمة الذاكرة اللفظية، والذاكرة قصيرة الابد. الخ، وعلى رغم أن ذاكرتنا تحتفظ ببعض الذكريات أو المعلومات، يتغير علينا أحيانا أن نحفظ الاسماء أو الوجوه أو حتى أرقام الهاتف.

هل علينا أن نلحق من النسيان؟

النسيان هو فقدان التذكر أو عدم امكان استرجاع المعلومات عند الحاجة، وهذا أمر طبيعي تماما في حياتنا اليومية، والسبب هو أننا لم نكن منتبهين جيدا، أو لاننا ننقل كاهلنا بالآلاف الامور التي علينا القيام بها، أو حتى لاننا، بوعي أو بغير وعي، نخشى من أن نصاب بمرض النسيان، لان عدم تذكر بعض الامور لا يعني البتة فقدان الذاكرة أو الإصابة بمرض الزهايمر. تبقى ظاهرة فقدان الذاكرة محدودة جدا، ويعود السبب في ذلك الى خلل يشل عمل الدماغ، أو الى أسباب نفسية وعاطفية، كذلك المسايون بالصرع الذين لا يذكرون نوبات الالم التي يرون بها، ولكن يبقى هذا الامر استثنائيا.

الذاكرة والشيوخوخة

خلاف ما نعتقد، لدينا ما يكفي من الخلايا العصبية التي تسمح لذاكرتنا بأن تبقى في أفضل حال على رغم تقدمنا في السن. والحقيقة أنه، مثلما تتراجع قوانا الجسدية، تتراجع أيضا قوانا الفكرية، وهذا أمر طبيعي لان الذاكرة والتعلم يرتبطان بالذاكرة الارادية، من دون أن يؤثر ذلك سلبا في تصرفاتنا وحياتنا، لذلك علينا اتباع علاج وقائي. المسنون هم الأشخاص الذين يعانون من العزلة والوحشة، ولا يستطيعون المشاركة في مختلف أنواع الانشطة، ولا ينبغي علينا أن نهمل هذه العوامل، فالحفاظ على الحياة الاجتماعية وديمومتها أمر ضروري للحفاظ على

كيف يمكن للشخص معرفة انه مصاب بالسكر؟

● عن طريق اجراء تحليل دم على ان يكون صائما، وجراء تحليل لمخزون السكر في الدم، وهو الفحص العادي أو التراكمي الذي يعطي قراءة عن 3 شهور سابقة لكمية السكر التي خزنتها الجسم.

ما الأسباب التي تؤدي للإصابة بداء السكر؟

● أولها زيادة الوزن أو البدانة وتأتي العوامل الوراثية بعدها، وهناك حالات تكون نتيجة استخدام أدوية تؤدي سلبيا الى الإصابة بالسكر كحبوب الكورتيزون مثلا.

هل يؤدي ارتفاع الضغط الى الإصابة بالسكر؟

● الضغط نادرا ما يؤدي الى حدوث السكر، ولكنه من العوامل المساعدة في زيادة الوزن، والدخان وارتفاع الكوليسترول، وارتفاع الدهون الثلاثية، والضغط كلها عوامل مساعدة في الإصابة بمرض السكر.

السمنة خطر

كيف يمكن تجنب الإصابة بالسكر، خاصة ان هذا المرض بدأ ينتشر كثيرا حتى بين الأطفال؟

● إذا كان الشخص لديه زيادة في الوزن، عليه ان يقوم بعمل ريجيم ويتبع نظاما غذائيا سليما بمعنى ان يحصل على النشويات بنسبة 50٪ منها و20٪ بروتينا و30٪ دهونا، ويتناول 3 وجبات يومية، ويخفف من تناول الحلويات ذات السعرات الحرارية العالية، فيمكنه ان يستعمل سكرين بدلا من السكر العادي وكذلك عليه ممارسة الرياضة بشكل دوري بحيث لا يزيد وزنه لكي يحرق السكر حتى لا يرتفع عنده بعد الوجبات.

هل يؤدي القصور في الغدة الدرقية الى قصر القامة؟

● إذا لم يعالج يمكنه ان يسبب قصر القامة وهناك أمراض مع قصور بالقامة مصاحبة لقصور في الغدة لان الغدة الدرقية تهتم بالنفسية وتنظم هرمون الغدة أي ان هناك علاقة بين الغدة الدرقية والنخامية وهما تؤثران على هرمون الطول الموجود بالغدة النخامية.

قصور الغدة الدرقية

ما أكثر أمراض الغدد شيوعا عن الأطفال في الكويت؟

● أكثرها حمول الغدة الدرقية عند الأطفال، وأسبابها زيادة الوزن، وعدم اجراء تحليل عند ملاحظة الزيادة، فيكتشف الطفل بعد فترة ان لديه حمولا بالغة.

هل يولد الطفل بهذا المرض؟

● لا يولد به، انما يصاب به وهناك اصابات بالغة من اثر الحروب واستعمال المواد المشعة التي تؤثر سلبيا على الغدة الدرقية فتكثر أمراض سرطانات الغدة في المناطق التي استعملت بها أسلحة و نووي مثل تشرنوبيل.

غذاء ملكات النحل

الموجود في الصيدليات، ما فوائده؟

● غذاء ملكات النحل يمنع تأكسد

أم العسل؟

● سكر الفواكه أفضل لأن به سكرين وهو سكر الريبجيم، وبه سكر عادي، فالسكرين أفضل لعدم وجود سكر فواكه به وثانيا يأتي سكر الفواكه وثالثا العسل فهو يعتبر سكرًا قويا لأن ملعقة العسل تضاهي ملعقة سكر تقريبا، حتى لو كان عسلا أصليا فهو يعطي سعرات

الفواكه لعمل ريجيم للبدن؟

● لفكرة قصيرة جدا لا تتعدى أسبوعا واحدا، لأن الجسم يحتاج الى بروتينات ونشويات، والفواكه لا تحتوي إلا على مادة واحدة.

هل سكر الفواكه أفضل بالنسبة للريجيم

أفضل بالنسبة للريجيم

الأجسام المضرة لدخولها على الجسم فيفيد مريض السكر لأنه يخفف تعرضه للإصابة بمرض القلب والشرايين وفي الوقت نفسه يخفف الدهون الثلاثية والكوليسترول، وكذلك يعطي نشاطا وطاقة وقدرة للمريض ليقيم بعمله بطريقة إيجابية.

أسرار الريجيم

هل يمكن الاعتماد على

خل التفاح يزيد من حرق السعرات الحرارية ويساعد في إنقاص الوزن



الفواكه كلها مسموحة



السمنة تسبب تكيسات بالمبايض فتعيق التبويض وتمنع الحمل

حمية الكوليسترول والدهون الثلاثية

| المسموح | الممنوع |
|--|---|
| اللحوم: عجل، بقر، أرنب دجاج من دون جلد، مارتاديللا، دجاج. | لحم الخروف المدخن، لحم الوز والبط، احشاء الحيوان (كبد، قلب، نخاع، كلاوي)، النقانق، اللحم المعلب، السردين، الاسماك البحرية المعلبة، مرقة اللحم. |
| الاسماك: جميعا مع الجبري (مسلوق أو مشوي) | صفار البيض، حليب كامل الدسم، الكريما الطازجة. |
| البيض: بياض البيض. | مشتقات الحليب: حليب قليل الدسم، لبن زبادي من دون سكر، جبنة أقل من 40٪ مواد دهنية، الخضار: كل الخضار من دون مرقة. الفواكه: كل الفواكه. |
| الحلويات: الجاتو من دون صفار البيض. البوظة: البوظة من دون شكولا. المشروبات: قهوة، شاي، مياه عادية، مياه غازية، صودا، عصير بندورة، دايت بيبسي، دايت سفن اب. | المواد الدهنية: المارغارين، زيت دوار الشمس، زيت الذرة والكولزا وزيت الزيتون، الزبدة قليلة الدسم. البهارات: كلها مسموحة. |
| | الزيتون، الافوكاتو، اللوز، الجوز، البندق، الفول السوداني، المقلالي بالزيت او بالزبدة. شوكولاته، مربى، جيلو، كسترد، القشطة، قمر الدين، تمر، عسل، الكورن فلكس المحلي، الدونات، الباستا. الحليب مع الشوكولا، الكاكو، مبيض القهوة الأميركية الكثير الدسم، شراب الورد والتوت والجالاب، العصير المحلي. الزبدة الحيوانية، زيت الاراشيد، زيت البالم وزيت الكاكو. المايونيز والخردل. |



قصور الغدة الدرقية
عند الأطفال يؤدي
إلى قصر القامة وإلى اضطرابات
نفسية وعدم انتظام
في الهرمون



المواد المشبعة
ومخلفات الحروب
تؤثر على الغدة الدرقية
وتؤدي إلى الإصابة
بالسرطانات

للحفاظ على الشباب..
مارسوا الرياضة
باستمرار.. وتناولوا
أوميغا 3 وحافظوا
على وزن مثالي

السكر.. والعلاج يبدأ بعمل ريجيم واتباع نظام غذائي سليم

بقلم طبيب

بقلم د. أسامة صالحه



تأثير التدخين على خصوبة المرأة والرجل

تؤثر المواد السامة على افرازات عنق الرحم، بحيث تستقر خلاصة التبغ في هذه الافرازات، الأمر الذي يؤثر على الحيوانات المنوية.
نستنتج من كل ما سبق ذكره ان التدخين يؤثر على خصوبة المرأة ويجعلها عرضة للعقم لتأثيره على عنق الرحم، قنوات فالوب، الاتزان الهرموني، وكذلك عجز المبايض المبكر، وفرصة أضعف لنجاح عمليات أطفال الأنابيب.
أما بالنسبة لتأثير التدخين على خصوبة الرجل فقد أثبتت أبحاث عديدة على السائل المنوي لرجال مدخنين وغير مدخنين التأثير العكسي للمواد السامة في التبغ على الحيوانات المنوية وبالتالي الخصوبة. وقد أثبتت الدراسات ان ألتدخين، وإن كان في المعدل المتوسط، فإنه يؤثر على عملية إنتاج الحيوانات المنوية، حيث وجد ان العدد لدى المدخنين أقل من غير المدخنين بمعدل 13 - 17%.

أما عن الأشكال الطبيعية في الحيوانات المنوية، فإن نسبة الأشكال غير الطبيعية لدى المدخنين تفوق نظيرتها لدى غير المدخنين، وخصوصاً تشوهات رأس الحيوان المنوي. كما وجد زيادة في عدد الكريات الحمراء والبيضاء في السائل المنوي والتي توجي بالتهاجات الجاري التناسلية التي بدورها تؤثر على مجرى الحيوانات المنوية في الأنابيب الناقلة.

هذا إلى جانب التأثير على قدرة الحيوانات المنوية على الحركة.
ماذا إذا حدث الحمل؟
● قد لا تواجه بعض السيدات المدخنات أي مشاكل في الخصوبة، بل على العكس، فبعضهن لديه القدرة على الحمل حتى بداية الأربعينيات، الأمر الذي يجعلهن يهملن ما سبق ذكره لكن كان هناك دليل واضح على تأثر الأجنة الإناث بالمواد السامة التي يحتويها التبغ من الأمهات المدخنات، فتولد الإناث بعدد أقل من البويضات المختزنة وبالتالي يصبح أكثر عرضة لبلوغ سن اليأس في عمر مبكر، حتى وإن لم يكن أنسهن مدخنات.
هذا إضافة إلى الآثار الجانبية المعروفة، مثل انخفاض وزن الجنين، الولادة المبكرة، وزيادة نسبة الوفيات لدى الأطفال، بالإضافة إلى مشاكل الجهاز التنفسي بعد الولادة، لذلك فإننا ننصح الرجال والسيدات بالإقلاع عن التدخين حالا حتى نحافظ على معدل الخصوبة ونقلل من التأثير السلبي على الحمل.

● استشاري أمراض النساء والولادة وأمراض العقم وجراحة المناظير

يعتبر التدخين (سواء السجائر أو التبغ أو الرجيلة) عاملا من العوامل المؤثرة في تأخر الإنجاب وإن لم يكن سببا مباشرا للعقم، لما يحتويه من مواد سامة، تلعب دورا غير مباشر في التأثير على الخصوبة والقدرة على الإنجاب، وبلوغ المرأة سن اليأس في سن مبكرة، وقد أجريت دراسات كثيرة على هذا الصعيد كان من نتائجها أن:
● النساء المدخنات يبلغن سن اليأس قبل غير المدخنات.
● السيدات اللواتي يدخن منذ سن مبكرة (قبل عمر 18 سنة) هن عرضة لبلوغ سن اليأس قبل الأربعين بثلاثة أضعاف غير المدخنات.
● تتأثر أجنة الإناث للأمهات المدخنات سلبيا من حيث الخصوبة وبلوغ سن اليأس المبكر بالطريقة نفسها.
● فرص نجاح عملية أطفال الأنابيب للمدخنات هي نصف النسبة لدى غير المدخنات.

وقد أثبتت الأبحاث أن المواد السامة التي يحتويها التبغ وخصائصه مثل Nicotine و Anabasin تؤثر على هرمون الاستروجين، كما أنها تؤثر على قابلية البويضة للتلقيح. وهناك أبحاث كثيرة أثبتت تأثر نسب نجاح عملية أطفال الأنابيب بتدخين الزوجة، وتلخص هذه الأبحاث في الآتي:

● تأثير النيكوتين على نضوج البويضة أو القدرة على حدوث التلقيح وذلك بسبب حدوث اختلالات كروموسومية في البويضة نفسها.
● التأثير على عدد الحويصلات المنشطة والتي تكون أقل لدى المدخنات.
● عدد البويضات المستخلصة من الحويصلات بعد عملية السحب كذلك تكون أقل.
● إمكانية تلقيح البويضات أضعف.
● المدخنات لديهن احتمالية أعلى لإجهاض الحمل بعد حدوثه عن غير المدخنات.
كل ذلك بالإضافة إلى ما نكرنا من ارتفاع هرمون الإباضة FSH ونقصان هرمون الأونثة Estradiol واختصار ما ذكر هو أن استجابة المدخنة لتحرير الإباضة تكون أقل، وقابلية البويضة للتلقيح أضعف، بالإضافة إلى أن فرصة ثبات الحمل تكون أقل.

للتدخين أثر على قنوات فالوب بتأثيره على الأهداب، وبالتالي تأثيره على قدرة القنوات للقيام بوظائفها في نقل البويضة سواء الملقحة أو غير الملقحة. وقد وجدت علاقة بين التهابات الحوض المزمنة والتدخين فاحتمالية إصابة المدخنات بهذه الأمراض تفوق غير المدخنات بنسبة 70%.

● بالحفاظ على عدم زيادة الوزن وعدم تعرض الجسم للكوليسترول أو الضغط وممارسة الرياضة باستمرار وانتظام الوجبات الغذائية على ان تشمل جميع المواد ولكن بكميات قليلة، وتخفيف الدهون والمقالي، وتناول أوميغا 3 وهو حبوب زيت السمك، وهو نوعان فهناك زيت السمك المشبع، وهناك غير المشبع، وغير المشبع هو الذي يأتي من سمك السلمون الذي يفيد في المحافظة على الشباب ويمنع الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

خل التفاح

ما فائدة خل التفاح، والشاي الأخضر للريجيم؟

● خل التفاح يزيد من حرق السعرات الحرارية بالجسم فعندما يأكل الشخص الوجبة، ويأخذ معها خل التفاح يساعد ذلك في الاستقلاب فيصبح اسرع وتحرق السعرات بطريقة سريعة على شرط ان تتحمل المعدة فمرضى السكر لن يستفيد منها، اما الشاي الأخضر فهو يساعد على ادرار البول ويساعد على خروج الأملاح والدهون من البول.

هل التمر ضار لمرضى السكر؟

● التمر ضار اذا تناول المريض اكثر من ثلاث حبات باليوم..

ما الفواكه التي يمكن لمرضى السكر ان يتناولها دون حذر؟

● التفاح والبرتقال واليوسفي وشريحتين من البطيخ مع موزة صغيرة وممنوع عليه ان يتناول المانجو والجوافة والعنب لانها ترفع السكر.

ما الاعراض التي يسببها ارتفاع السكري في الدم؟

● فقد السكر في البول بصاحبه فقد كمية كبيرة من الماء اللازم لذويان السكر حيث ان الكلى لا تفرز السكر الا مخففا فيؤدي ذلك الى افراز كمية كبيرة من البول مع الشعور بالجفاف وجفاف الفم، ونسب السكر العالية تشعر المريض بالنعاس والتعب.

أنواع مرض السكر

ما أنواع مرض السكر؟

● ينقسم مرض السكر الى نوعين رئيسيين: النوع الأول هو السكر المعتمد على الأنسولين، اما الثاني فهو غير المعتمد على الأنسولين بالإضافة الى انواع ثانوية أخرى اهمها السكر المصاحب للحمل عند السيدات.

ما أمراض العين المرتبطة بداء السكري؟

● ان احتمال ظهور امراض للعين يزداد مع طول فترة الإصابة بداء السكري، وأكثر ما يكون جليا عند سوء او عدم التوازن في ادارة العلاج، ومع ذلك هناك العديد من المضاعفات التي يمكن تجنبها في ايامنا هذه وباستخدام اساليب العلاج الحديثة، كالمليزر على سبيل المثال اصبح بالامكان التخفيف من خطورتها، وهي عدم وضوح الرؤية والاحمرار والمياه البيضاء والمياه الزرقاء.



النوع الأول من السكر هو المعتمد على الأنسولين



د. استيقية يحاور جريدة «الأنباء»

حرارية عالية، بالنسبة للسكريين إلا يوجد مضاعفات من استعماله؟

● اذا استعمل السكريين مع القهوة والشاي والحليب فلا ضرر منه، ولكن اذا ترك «دايت بيبسي» بالشمس ثم شرب هنا الخطورة لان به سكرين فلا يجوز ان يتعرض السكريين الى حرارة

او غليان.

الحمل والسمنة

هل السمنة تؤثر على الحمل؟

● السمنة عادة تتسبب في وجود تكتيسات بالمبايض وتكتيسات فتصبح الاباضة ضعيفة وغير منتظمة فهناك علاقة بين السمنة والحمل،

وضعف الاباضة يعوق تكون الحمل.

أيهما يسمن أكثر: زبدة الفول السوداني، ام التوتوتلا؟

● التوتوتلا يسمن لان به السكريات المشبعة أكثر.

كيف يمكن المحافظة على الشباب والحيوية؟

عدم تناول

مشروبات الـ «دايت»

إذا تعرضت للشمس

أو الحرارة



ممارسة الرياضة بشكل دوري تحرق السكر



غذاء ملكات النحل يخفف الدهون الثلاثية والكوليسترول

الكويت من بين أعلى عشر دول في العالم إصابة بالسكر

لأنها تعده سنويا في أميركا أو أوروبا. ويحسب المعلومات الصادرة أخيرا عن منظمة الصحة العالمية فقد وصل عدد المصابين به على مستوى العالم ما يزيد على 246 مليون شخص. كما تؤكد الإحصاءات الصادرة عن المؤسسات الدولية انه في المرحلة العمرية بين 20 و 79 عاما سيرتفع عدد المصابين بالمرض من 24,5 مليون شخص الى 44,5 مليون عام 2025، كما يتوقع ان يتجاوز العدد الكلي للمصابين بالسكر 380 مليون شخص بحلول عام 2025 بينما يتسبب المرض في وفاة أربعة ملايين شخص سنويا.

يعد معدل الإصابة بالمرض في منطقتنا العربية، ويواجه خاص بدول شرق البحر المتوسط والشرق الأوسط من أعلى المعدلات في العالم، كما تعد الإمارات العربية المتحدة والبحرين والكويت والسعودية ومصر وعمان من بين أعلى 10 دول في العالم في نسبة الإصابة بالمرض، وقد وصلت نسبة المصابين بالمرض الى 21,4% في دولة الإمارات و7,6% في المملكة العربية السعودية و15,2% في البحرين و14,4% في الكويت، لذلك ستعقد المنظمة العالمية للسكر مؤتمرها العالمي لأول مرة في الامارات في شهر ديسمبر القادم

نصائح للعناية بالقدمين

بالسكر فمن المهم ان تفحص قدميك باستمرار للتأكد من عدم وجود تشققات، اغسل قدميك بالصابون والماء الدافئ وقلم الأظافر بعناية مع مراعاة ان يكون القص مستقيما وليس حذاء مريحا وجيد الاحكام على القدمين، وتجنب ارتداء الأحذية المفتوحة، وعليك ألا تقص أو تزيل الكالو، أو عين السمكة أو الزوائد الجلدية بنفسك، بل يجب ان تذهب الى الطبيب أو اخصائي أمراض الأقدام لإزالتها.

عندما تكون مصابا بمرض السكر فإنه من الضروري جدا الاعتناء بالقدمين، فإن ارتفاع نسبة السكر في الدم يمكن ان يؤثر على أعصاب القدمين، وبالتالي يسبب مشاكل في سريان الدم للأقدام. وعند إصابة أعصاب القدمين فإنك تشعر بشكشة في القدمين، كأنها إبر أو مسامير، وقد تعاني من جروح بالقدمين لا تلتئم، وتورم وأزرقاق وجفاف بالجلد وخشونة وتشققات، عندما تكون مصابا



سيطر على السكر بالطعام

ضبط النظام الغذائي هو جزء مهم للمتمتع بصحة جيدة عندما تعاني من السكر، ولكن الاهتمام بحميتك لا يعني ان يتم ذلك بطريقة قاسية. ولكي تحافظ على ان يكون السكر بالدم في المعدل الطبيعي عليك ان تحفظ وتحافظ على اوقات وجباتك وان تتحكم في كمية الطعام التي تتناولها في كل وجبة وان تختار الطعام الصحي، مثل الخضراوات غير النشوية.

