

أسوأ في الليل □□ علامتان بالقدمين تدلان على ارتفاع نسبة السكر



الجمعة 16 ديسمبر 2022 07:06 م

ارتفاع نسبة السكر - غالبًا ما يكون السكري من النوع 2 كامئًا لسنوات عديدة لأن ارتفاع نسبة السكر في الدم، تستغرق وقتًا لإطلاق العنان لآثاره المدمرة، ويحذر مرضى السكري من وجود علامتين على تلف ارتفاع السكر في الدم في القدمين يمكن أن يكونا "أسوأ في الليل"، وفقًا لموقع EXPRESS.

داء السكري من النوع 2 هو حالة مزمنة تتميز بعدم استقرار مستويات السكر في الدم، فعندما تُترك مستويات السكر في الدم ترتفع دون تنظيم، يمكن أن يتسبب ذلك في عدد كبير من الأعراض المقلقة، فينجم العديد من أكثرها حدة عن تلف الأعصاب، وهو ما يُعرف طبيًا بالاعتلال العصبي □

هناك العديد من أنواع الاعتلال العصبي ويمكن أن تظهر بعض العلامات التحذيرية في قدميك، ووفقًا لمؤسسة DIABETES UK، فإن "الحرقة أو آلام النيران" في قدميك قد تشير إلى تلف نسبة السكر في الدم المرتفعة، ويحذر من أن هذه الأحاسيس قد تكون أسوأ في الليل □
ارتفاع نسبة السكر

الخطر الرئيسي للاعتلال العصبي الحسي بالنسبة لشخص مصاب بالسكري هو فقدان الإحساس في القدمين، خاصة إذا كنت لا تدرك أن هذا قد حدث، كما يوضح الجسم الصحي، فإن هذا أمر خطير لأنك قد لا تلاحظ إصابات طفيفة، على سبيل المثال إذا خطوت على شيء حاد وأنت حافي القدمين أو أصبت ببقاعة من الأحذية غير الملائمة □
كيف تعتني بقدميك

يعد فحص قدمك جزءًا من مراجعتك السنوية، مما يعني أنه يجب أن تحصل عليه كجزء من رعاية مرض السكري الخاص بك، هذا لأنه من المرجح أن تكون لديك مشاكل خطيرة في القدم ويمكن أن تؤدي إلى بتر الأطراف □
هناك عدد من نصائح المساعدة الذاتية البسيطة التي يمكن أن تمنع خطر حدوث مضاعفات خطيرة في القدم، ووفقًا لهيئة الخدمات الصحية، يجب أن ترتدي أحذية مناسبة تمامًا ولا تضغط عليها أو تتركها □

يحذر الجسم الصحي من أن "الأحذية غير المناسبة يمكن أن تسبب مسامير اللحم والكالو والقرح ومشاكل في الأظافر"، ولذا ينصح بما يلي:
حافظ على قدميك نظيفة وخالية من العدوى

لا تمشي حافي القدمين أبدًا، خاصة في الحديقة أو على الشاطئ في أيام العطلات، لتجنب الجروح وحاول تجنب الجلوس مع وضع ساقيك على بعضها البعض حتى لا تقيد الدورة الدموية □
قصي أو ابردي أظفارك بانتظام

توضح هيئة الخدمات الصحية الوطنية أن: "التدخين يضعف الدورة الدموية، لا سيما لدى مرضى السكري، ويمكن أن يؤدي إلى تفاقم مشاكل القدم والساق بشكل خطير".

على المدى الطويل، من الضروري الحفاظ على مستويات السكر في الدم تحت السيطرة، فالحفاظ على نسبة السكر في الدم ضمن الهدف سيساعد على منع تلف قدميك ويمكن أن يوقف الأمور سوءًا".
يعد اتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام أمرًا أساسيًا للتحكم في مستويات السكر في الدم، كما لا يوجد شيء لا يمكنك تناوله إذا كنت مصابًا بداء السكري من النوع 2 ، ولكن سيتعين عليك الحد من بعض الأطعمة، ويجب عليك اتباع ما يلي:

-تناول مجموعة كبيرة من الأطعمة - بما في ذلك الفاكهة والخضروات وبعض الأطعمة النشوية مثل المعكرونة

-حافظ على السكر والدهون والملح عند الحد الأدنى

-تناول الفطور والغداء والعشاء كل يوم - لا تفوت وجبات الطعام