

أمراض مميتة لمرضى السكر في الشتاء ❄️ 5 نصائح لتقليل الخطر



الأحد 22 يناير 2023 08:10 م

حذر دوجلاس توينفور، رئيس قسم الرعاية بمؤسسة السكر في المملكة المتحدة، من أن البرد يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية، وأشار إلى أن مرض السكر على وجه التحديد أكثر عرضة لخطر هذه المضاعفات. وينصح توينفور بتدفئة المنازل إلى "18 درجة مئوية على الأقل في الغرف التي تستخدمها بانتظام".

4 نصائح لمرضى السكر

وأصدرت مؤسسة السكر، 5 نصائح لمرضى السكر للمساعدة على التحكم في مستويات السكر بشكل فعال خلال أشهر الشتاء على النحو التالي:

- 1 - يحتاج مرضى السكر إلى "إدراك ارتفاع مستويات السكر في الدم" والتحقق منه عدة مرات، و"الاستعداد لتعديل النظام الغذائي أو جرعة الأنسولين" (إن أمكن).
 - 2 - مرضى السكر بحاجة لفحص أقدامهم - "تذكر أن تلخخ حذاءك وجواربك كل يوم للتحقق من علامات مشاكل القدم".
 - 3 - إذا كنت تتناول الأنسولين، راقب عن كثب طريقة تخزينه، لأنه يمكن أن يتعرض للتجميد، لذلك لا تتركه في السيارة؛ لأن درجات الحرارة القصوى يمكن أن تؤثر عليه، لذلك اتبع إرشادات الشركات المصنعة وتجنب تعريضه للطقس البارد.
 - 4 - التأكد من حصولك على لقاحات كوفيد ولقاح الأنفلونزا.
 - 5 - عليك أن تحافظ على نشاطك قدر الإمكان للمساعدة في إدارة مرض السكر.
- وأقرت منظمة السكر في المملكة المتحدة بقولها: "نحن نعلم أن الأمر أكثر صعوبة في الأشهر الباردة، ولكن هناك الكثير من الطرق التي يمكنك من خلالها ممارسة النشاط في المنزل".

أعراض ارتفاع السكر في الدم

كشفت هيئة الخدمات الصحية في بريطانيا عن أعراض ارتفاع نسبة السكر في الدم، والتي تشمل:

- الشعور بالعطش الشديد
- التبول كثيرًا
- الشعور بالضعف أو التعب
- تشوش الرؤية
- خسارة الوزن

ومع انتشار نزلات البرد والإنفلونزا في الشتاء، حيث يقضي الناس وقتًا أطول في بيوتهم، يكون الناس أكثر عرضة للإصابة بالمرض، وتشير الخدمة الصحية الوطنية إلى أن كونك لست على ما يرام يمكن أن يكون سببًا لارتفاع نسبة السكر في الدم.

أسباب أخرى لارتفاع نسبة السكر في الدم:

-الشعور بالتوتر، وتناول الكثير من الأطعمة السكرية أو المشروبات، وممارسة أقل نشاطًا من المعتاد.

إذا حاولت خفض نسبة السكر في الدم، ولكنك لا تزال تعاني من الأعراض، فمن الأفضل استشارة طبيبك العام في حين أن الارتفاع في نسبة السكر في الدم لفترة قصيرة لا يؤدي عادةً إلى مشكلة خطيرة، يمكن أن يؤدي استمرار ارتفاع نسبة السكر في الدم إلى حدوث ذلك.

ويمكن أن يؤدي استمرار ارتفاع نسبة السكر في الدم إلى تلف دائم في الأعصاب في اليدين والقدمين، وهو ما يُعرف بالاعتلال العصبي المحيطي.

كما يعرضك السكر المرتفع في الدم لخطر حدوث تلف دائم في العين، والذي يعتبر بمثابة اعتلال الشبكية السكري. وهناك خطر الإصابة بالحمض الكيتوني السكري، وهي "حالة تهدد الحياة"، والذي يحدث عندما يبدأ الجسم في نفاذ الأنسولين، مما قد يؤدي إلى تراكم الكيتونات الضارة في الجسم.

أعراض الحُمّاض الكيتوني السكري

يمكن أن تشمل علامات الحماض الكيتوني السكري ما يلي:

- الحاجة إلى التبول أكثر من المعتاد
- الشعور بالعطش الشديد
- آلام في البطن
- التنفس الذي يشم رائحة الفواكه (مثل طلاء الأظافر).
- التنفس العميق أو السريع
- الشعور بالتعب الشديد أو النعاس
- الالتباس
- فقدان الوعي