

ارتفاع وانخفاض مستوى السكر في الدم قد يؤدي إلى تفاقم الأمراض العقلية وكيفية السيطرة عليه

29 ديسمبر، 2024



تشكل نسبة السكر في الدم واحداً من العوامل المهمة جداً لصحة الدماغ، وهو ما يعني أن ارتفاع السكر أو انخفاضه يُمكن أن يؤثر على الصحة العقلية للشخصية، وقد يساهم في الإصابة ببعض الأمراض العقلية أو الوقاية منها، مثل الخرف أو الزهايمر أو غيرهما من الأمراض المرتبطة بالدماغ.

ويستخدم الدماغ ما بين 20 إلى 25 في المائة من الجلوكوز في الجسم، وهو ما يعني أن التوازن أمر حيوي لصحة الدماغ ووظيفته، كما يُمكن أن تؤدي مستويات السكر المرتفعة أو المنخفضة في الدم إلى الإضرار بصحة الدماغ والذاكرة وزيادة خطر الإصابة بالخرف.

وقال تقرير نشره موقع "بي سايكولوجي توداي" الأميركي، واطلعت عليه "العربية.نت"، إنه من أجل التفكير والتصرف والشعور بأي شكل من الأشكال فإن الدماغ يحتاج إلى الوصول لكميات كبيرة من الطاقة المستمرة، وتأتي هذه الطاقة على شكل سكر الدم (الجلوكوز)، والذي يتم نقله إلى الدماغ واستخدامه بواسطة خلايا الدماغ.

وبحسب التقرير، فإن أحدث الأبحاث والدراسات العلمية تُظهر أن مشكلات سكر الدم طويلة الأمد قد تلعب دوراً مهماً في الصحة العقلية وخاصة الحالة الإدراكية.

ويذكر العلماء أن الدماغ يستخدم ما يقرب من 20 إلى 25 في المائة من سكر الدم في الجسم، وترتفع مستويات السكر في الدم وتنخفض طوال اليوم، وعادة ما ترتفع بعد الوجبات ثم تصل إلى مستوى أقل بعد فترات أطول بين الوجبات، وعندما يكون مستوى السكر في الدم مرتفعاً جداً أو منخفضاً جداً فهناك خطر أعلى بكثير للإصابة بتغيرات حادة في الحالة العقلية، وفي بعض الحالات يصل الدماغ إلى الغيبوبة.

وفي دراسة نشرت عام 2023 تبين أن مرض السكري (الذي يؤثر على حوالي 40 في المائة من الأميركيين عموماً و50 في المائة ممن تزيد أعمارهم عن 65 عاماً) يزيد بشكل كبير من فرص الإصابة بأي نوع من أنواع الخرف، كما قد يزيد مرض السكري أيضاً من خطر الإصابة بالاكتئاب، وخاصة بين الشباب، ومن المذهل أن أكثر من 80 في المائة من الأشخاص المصابين بمرض السكري لا يدركون إصابتهم بهذا المرض.

ويفيد تقرير "بي سايكولوجي توداي" أن نقص السكر في الدم (انخفاض نسبة السكر في الدم بشكل غير طبيعي) يؤدي إلى نقص واضح في الطاقة لتشغيل الخلايا العصبية لدى الإنسان، وفي بيانات الحيوانات ثبت أنه يضعف إشارات الناقل العصبي.

كما يرتبط ارتفاع نسبة السكر في الدم بخلل في وظائف المخ، بالإضافة إلى ذلك، قد يؤدي ارتفاع نسبة السكر في الدم إلى قمع نمو خلايا المخ وحتى الموت في الحُصين (جزء من المخ مفتاح الذاكرة طويلة المدى) بالإضافة إلى التهاب المرتفع، وتلف الأوعية الدموية، وضعف حازر الدم في المخ، وزيادة الإجهاد التأكسدي، ومشاكل المشابك العصبية.

يوضح التقرير أن أفضل الأدوات المتاحة في الوقت الحالي للحفاظ على مستويات السكر الصحية والمناسبة للدماغ يُمكن إيجازها فيما يلي:

أولاً: تعرف على بيولوجيتك الخاصة، حيث إن معظم الأشخاص الذين يعانون من مشكلات سكر الدم لا يدركون المشكلة، وتتمثل إحدى الطرق الممتازة لاكتساب نظرة ثاقبة في هذا النظام في التأكد من حصولك على التحاليل المخبرية بانتظام، وتشمل التحاليل التي يجب مراعاتها "الأنسولين الصائم"، والذي يُمكن أن يعطي نظرة مبكرة على

خطر الإصابة بمرض السكري.

ثانياً: تناول نظاماً غذائياً متوازناً غنياً بالألياف والمواد النباتية والبروتين والدهون الصحية، ومنخفض السكريات المضافة والكربوهيدرات المكررة.

ثالثاً: إعطاء الأولوية للتمارين المنتظمة التي تشمل تدريبات الأثقال، وللتمرين عدد من الفوائد الراسخة لصحة الدماغ والتحكم في سكر الدم، كما أن التمارين الهوائية مهمة أيضاً. أثبتت عدد من الدراسات الحديثة أن تدريبات الأثقال لمجموعات العضلات الكبيرة يُمكن أن تكون مفيدة بشكل خاص لإدارة سكر الدم لأنها تسحب الجلوكوز من الدورة الدموية إلى العضلات.

رابعاً: العمل على تخفيف التوتر المزمن. على الرغم من أن الحياة معقدة إلى حد ما، إلا أن الأبحاث تشير إلى أن التوتر المزمن يضر بالتحكم الصحي في سكر الدم ويُضعف وظائف الدماغ الصحية. ولدى مرضى السكري، كانت ضغوط العمل على وجه الخصوص مرتبطة بمستويات سكر الدم المرتفعة. وعلى الرغم من أنه لا يمكن إزالة التوتر تماماً، إلا أن بعض الأنشطة مثل اليقظة، وقضاء الوقت في الطبيعة، وتمارين التنفس، وغيرها يمكن أن تساعد في تقليل الآثار السلبية.

خامساً: الحصول على 7-8 ساعات من النوم في الليلة، حيث إن النوم الجيد هو أهم شيء يمكننا منحه لأجسادنا وأدمغتنا. وتشير الأبحاث إلى أن أولئك الذين يحصلون على ساعات نوم كثيرة أو قليلة جداً في الليلة هم أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، كما ترتبط أنماط النوم المتغيرة أيضاً بخطر الإصابة بالخرف.