التوتر والضغوطات الجسدية: كيف يؤثران على إدارة مرض السكري

يعد التوتر جزء لا يتجزأ من حياتنا، إلا أنه قد يؤثر على مرضى السكري بشكل أشد، إذ قد يسبب تقلبات في سكر الدم؛ مما يؤدي إلى مضاعفات أخرى لدى مرضى السكري.

وفي مقابلة مع "إتش تي لايف ستايل"، أوضح الدكتور جي. كريشنا موهان ريدي، استشاري أول وأخصائي داء السكري في مستشفيات ياشودا، حيدر أباد، كيف يمكن أن يؤثر التوتر على مرضى السكري.

التأثير الهرموني

عند التعرض للتوتر، يُفرز الجسم هرمونات مثل الأدرينالين والكورتيزول. يمكن لهذه الهرمونات أن ترفع مستويات السكر في الدم عن طريق حث الكبد على إفراز المزيد من الجلوكوز في مجرى الدم.

الاستجابة لمرض السكري من النوع 2

لدى مرضى السكري من النوع الثاني، غالبًا ما يؤدي التوتر إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم.

ويرجع ذلك إلى أن هرمونات التوتر قد تجعل الجسم أكثر مقاومة للإنسولين، مما يعيق امتصاص الخلايا للجلوكوز.

الاستجابة لمرض السكري من النوع الأول

وبالنسبة لمرضى السكري من النوع الأول، قد يُسبب التوتر تقلبات غير متوقعة في مستوى السكر في الدم.

وقد يُلاحظ البعض ارتفاعاً، بينما قد يُلاحظ آخرون انخفاضاً، مما يُصعّب السيطرة على المرض.

الضغوطات الجسدية

ويمكن أن تُشكّل الأمراض أو الإصابات أو العمليات الجراحية ضغوطًا بدنية، مما يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم.

وقد تُعقّد استجابة الجسم للتوتر خلال هذه الأوقات إدارة مرض السكري.

التغيرات السلوكية

يمكن أن يؤثر التوتر على سلوكيات تؤثر سلبًا على ضبط مستوى السكر في الدم.

وقد يهمل بعض الأشخاص روتين رعاية مرضى السكري، أو يتجنبون تناول الأدوية، أو يتبعون خيارات غذائية غير صحية، أو يقللون من نشاطهم البدني.

مقاومة الإنسولين

يمكن أن يُسهم التوتر المزمن في مقاومة الإنسولين، حيث لا تستجيب خلايا الجسم للإنسولين بفعالية.

تُعدّ هذه الحالة عاملاً رئيسياً في تطور مرض السكري من النوع الثاني وتفاقمه.

الرفاهية العاطفية

يمكن أن يؤدي التوتر المستمر إلى الشعور بالإرهاق والقلق والاكتئاب. هذه الحالات النفسية قد تعيق إدارة مرض السكري بشكل أكبر، إذ تقلل من الدافع والالتزام بخطط العلاج.

تحديات المراقبة

قد يؤثر التوتر على مراقبة سكر الدم بانتظام، قد ينسى بعض الأشخاص فحص مستوياتهم أو يُسيء تفسير الأعراض، مما يؤدي إلى عدم ضبط سكر الدم بشكل كافٍ.

المضاعفات طويلة الأمد

يمكن أن يزيد التوتر غير المُدار وما ينتج عنه من ارتفاع في مستويات السكر في الدم من خطر الإصابة بمضاعفات مرض السكري، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية، والاعتلال العصبي، ومشاكل الكُلى.