



حنان عبد المعبود

بين استشاري الباطنية والغدد الصماء والسكر بروفيسور د. هشام فؤاد أن مرض السكري يعلن عن نفسه عبر عدة عوارض أهمها تكرار التبول، العطش الزائد، وكذلك فقدان الوزن غير المبرر. وأوضح أن العلم لم يكتشف حتى الآن طريقة علاج تقضي نهائياً على المرض. مبيناً أن الأدوية المتوافرة حالياً تساعد المريض على التعايش مع المرض وتقلل من فرصة حدوث مضاعفات صحية له.

وأفاد د. فؤاد بأن هناك بصيص أمل يتمثل في زراعة خلايا البنكرياس التي تقوم بإفراز الأنسولين داخل الجسم بحيث لا يعود المريض في حاجة إلى الحقن بالأنسولين. وأشار إلى أنه تم إجراء العملية في أحد مستشفيات إنجلترا على شخص واحد مصاب بمرض السكر من النوع الأول. وقد استغنى تماماً عن الأنسولين.. والكثير الذي تناوله عن مرض السكر وكيفية التعايش معه في هذا اللقاء:

الأعشاب باب يطرقه الكثيرون ولكنها طريقة غير مناسبة ومخاطرها تفوق الفائدة المرجوة منها

د. هشام فؤاد: الخليج من أكثر مناطق العالم إصابة بالسكر بنسبة 25% وأكثر من نصف المرضى يعانون من مضاعفات خطيرة حتى في بداية التشخيص



الوقاية من السكر

والحالات الأكثر إصابة

الشخص السليم غير المصاب بمرض السكر لكنه موجود في عائلته بصورة وراثية، كيف يمكنه تفادي الإصابة؟ على الشخص المعرض للإصابة اتباع بعض الخطوات للحماية، وتلافي الإصابة بمرض السكر، ومنها:

1- مراقبة وزنك فهذه أول خطوة تستطع التحكم فيها، فالوزن الزائد هو أول الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بمرض السكر، لذا عليك معرفة وزنك الصحي مقارنة بطولك، وبالتالي تعرف إذا كنت محتاجاً إلى إنقاص وزنك أم لا.

ثانياً: تغيير نمط الحياة، فعليك إدخال بعض التعديلات في نظام حياتك اليومي، وأهمها المكونات الأساسية الأربعة لنمط عيش صحي، وهي اتباع منهج حمية غذائية متوازنة، يمكن أن يصفها لك طبيبك، ممارسة التمارين الرياضية بصورة منتظمة وإن كانت خفيفة مثل المشي أو الجري، النصح الطبي المناسب والانضباط الذاتي، والحرص على حياة اجتماعية جيدة. كل هذه الأمور يمكن تحقيقها بقليل من الجهد والاهتمام.

ثالثاً: الاكتشاف المبكر بالفحص الدوري يجب أن يكون للذين لديهم عوامل التعرض للإصابة بمرض السكر من النوع 2، وهم الذين تجاوزت أعمارهم الـ 45 عاماً، وأصحاب الوزن الزائد عن الوزن المقبول بنسبة 20%، ومن لهم أقارب من الدرجة الأولى مصابون بمرض السكر، وكذلك المنتسبون إلى مجموعة عرقية ذات نسبة تعرض عالية لمرض السكر مثل حوض المتوسط والخليج العربي، إضافة إلى حالات وجود تكيسات بالمبيض، ومن لهم تاريخ مرضي لأمراض ضغط الدم، زيادة دهون الدم، أو الإصابة بأمراض الشرايين، وكذلك النساء اللواتي عانين سابقاً من سكر الحمل، والسيدات اللواتي أنجبن طفلاً يفوق وزنه الأربعة كيلو جرامات. ويفضل أن تقوم بتحليل السكر في الدم كل فترة لتعرف معدله. فالمعدل الصائم الطبيعي يجب أن يكون أقل من 100 ملغم، أما إذا كان من 100 ملغم إلى مستوى أقل من 126 ملغم، فهذا يعني وجود اختلال في تحمل السكر، وهي مرحلة ما قبل حدوث مرض السكر وهي مرحلة مهمة وتحذيرية، وأما إذا كان 126 ملغم فما فوق فهذا معناه وجود مرض السكر بالفعل.

هو ضبط مستوى السكر في الدم عند مستوى معين يحدده الطبيب وهو ما يمكن تحقيقه فقط عند استعمال أدوية ذات جرعات محددة يمكن التحكم فيها بالزيادة أو النقصان.

3- من الصعب التأكد من نقاء الأعشاب في صورتها الطبيعية فهي يمكن أن تختلط بمواد أخرى قد تكون مضرّة.

4- التداوي بالأعشاب قد يؤخر اللجوء إلى الأطباء وهذا قد يشكل خطراً على صحة المريض.

السمنة وتسببها في السكر

هل صحيح أن اللبدانة ارتباطاً وثيقاً للإصابة بالسكر؟ مرض السكر هو خلل مزمن في إمكانية تحكم الجسم بنسبة السكر في الدم، كما أنه يتميز بارتفاع السكر في الدم، وإحداث خلل في هضم الكربوهيدرات والمواد الدهنية والبروتينية، وترافقه مضاعفات واضحة من ظهور أمراض معينة في الكليتين والعينين والنظام العصبي وشرايين القلب بشكل مبكر. ويتقسم مرضى السكر إلى نوعين فهناك النوع الأول الذي يعود إلى تلف البنكرياس ومن ثم عدم إفراز الأنسولين بسبب وجود أجسام مضادة للخلايا المفرزة للأنسولين، وينتج هذا من زيادة مقاومة الأنسولين التي تحدث بسبب زيادة الوزن وتراكم الدهون وخاصة في منطقة البطن، وهو الأمر الذي يعوق عمل الأنسولين وكأنه غير موجود.

والجدير بالذكر أن 90% من مرضى السكر من النوع «2» المرتبط بالسمنة، مما جعل هذا المرض منتشرًا بطريقة وبائية في العالم عامة، وفي منطقة الخليج خاصة، فالخليج من أكثر مناطق العالم إصابة بالسكر، وذلك بنسبة إصابة بين كل أربعة أشخاص، وأكثر من نصف هؤلاء المرضى يعانون من مضاعفات خطيرة حتى في بداية التشخيص، كما أن ثلث المرضى لا يعانون من أعراض، واكتشاف السكر عندهم يأتي على سبيل المصادفة، الأمر الذي يؤخر التشخيص ويزيد من احتمالية حدوث المضاعفات.

عشبي لعلاج مرض السكر، فهل هناك بأعشاب معينة يمكن الاستفادة منها؟ محاولة البحث عن علاج لمرض السكر عن طريق الأعشاب باب يطرقه الكثيرون ولكن للأسف هذه طريقة غير مناسبة لمثل هذا المرض ومخاطرها تفوق الفائدة المرجوة منها. وذلك للأسباب التالية:

1- أن معظم هذه الأعشاب غير معلومة الهوية، وتفتقد الطريقة العلمية لتطبيقها وضمان سلامتها.

2- حتى في حالة الدفاع عن هوية هذه الأعشاب، فإنه توجد صعوبة كبيرة في تقنين الجرعات فالأعشاب بشكلها الطبيعي لا توجد بها المواد الفعالة بشكل متساو فبممكن لجرعة أن تحوي أكثر بكثير من الجرعات الأخرى، وهكذا فإن كان الدواء مخفضاً للمسكر فهو قد يخفضه بشدة مرة ثم لا يعطي نتيجة كافية مسرات أخرى، وهذا خطير في أدوية علاج السكر لأن الهدف

من التعرض لمضاعفات مرض السكر على المدى الطويل، عدم الحاجة إلى أخذ الحقن اليومية عدة مرات، التكيف مع المتغيرات اليومية والظروف الطارئة التي قد تحدث أثناء اليوم مثل تأخر ميعاد الوجبات أو الإضطرار إلى العمل لساعات إضافية في بعض الأحيان. وقد حدث تطور في تصميم المضخات لتلافي العديد من العيوب وتصميم الأنسولين سريع المفعول على مدار 24 ساعة يومياً عن طريق أنبوب صغير يوضع تحت الجلد مباشرة.

كما تعطى القدرة على ضخ جرعة عالية من الأنسولين يتحكم المريض فيها ويختارها عند تناول الطعام ويجدها حسب كمية الطعام التي سبتناولها مع كل وجبة، وبهذا تعمل على تقليل التذبذب في مستوى السكر في الدم مع كل الظروف اليومية التي قد تمر بها، ولهذا فإنه تعد مميزة فسي اتجاهات عدة أهمها: الحصول على أفضل تحكم في مستوى السكر في الدم مما يقلل

بعض الناس يلجأون إلى دواء

من تذبذب مستوى السكر في الدم بكثرة؟

مضخة الأنسولين قد تكون الأنسب في حالة المريض الذي يعاني من تذبذب مستوى السكر في الدم، حيث أنها تعطي أفضل تحكم في مستوى السكر طوال اليوم وكذلك بعد الوجبات مباشرة. وهي تعمل عن طريق ضخ مستوى ثابت منخفض من الأنسولين سريع المفعول على مدار 24 ساعة يومياً عن طريق أنبوب صغير يوضع تحت الجلد مباشرة.

كما تعطى القدرة على ضخ جرعة عالية من الأنسولين يتحكم المريض فيها ويختارها عند تناول الطعام ويجدها حسب كمية الطعام التي سبتناولها مع كل وجبة، وبهذا تعمل على تقليل التذبذب في مستوى السكر في الدم مع كل الظروف اليومية التي قد تمر بها، ولهذا فإنه تعد مميزة فسي اتجاهات عدة أهمها: الحصول على أفضل تحكم في مستوى السكر في الدم مما يقلل

ما مزايا مضخة الأنسولين؟ وهل تصلح لمريض سكر يعاني

رياضة مرضى السكر البدناء



هل هناك نصائح معينة لمرضى السكر البدناء عند ممارسة الرياضة؟ النصائح العامة لمرضى السكر تشمل استشارة الطبيب قبل البدء بأي تمارين رياضية، كما يفضل أن تقوم بتمارين تحبها وترغب في تجربتها، واختيار نشاطات ملائمة لمستوى لياقتك البدنية الحالية، وينصح أن تبدأ الرياضة ببطء وبكمية بسيطة من التمارين، ثم زيادتها بعد ذلك مع تحسن لياقتك البدنية. وأنا أرى أن المشي هو نشاط جيد للبدء لمدة 30 - 45 دقيقة، وثلث مرات أسبوعياً، والحرص على شرب الكثير من السوائل لتجنب فقدان الرطوبة.

ومتي يجب عليهم الامتناع عن ممارسة الرياضة؟ عند تناول بعض الأدوية مثل مدرات البول، ومضخات الأنسولين والأدوية الحاصرة لخلايا بيتا، فإنه يجب استشارة الطبيب قبل ممارسة الرياضة، أما إذا كان المريض مصاباً بالسكر فيجب الامتناع عن ممارسة الرياضة، إذا لم تكن نسبة السكر في الدم ضمن المستويات المناسبة، وكذلك إذا كان هناك شعور بالتوعك، أو فقدان الرطوبة، أو إذا كانت هناك مواد كيتون في البول. ويجب على مريض السكر قياس نسبة السكر في الدم قبل بدء التمارين وبعدها بساعة إذا كانت هذه التمارين تدوم لأكثر من ساعة.

كيف يتم تشخيص المرض؟ وما كمية السكر بالدم التي ينظر بها الطبيب على أنه يعاني من مرض السكر؟ كما أن العينات أحياناً ما تؤخذ من الإصبع وأحياناً أخرى من اليد، فما وجه الاختلاف؟

ان تشخيص مرض السكر يتم عن طريق ملاحظة الأعراض المميزة له مثل:

تكرار التبول، العطش الزائد، وكذلك فقدان الوزن غير المبرر وغيرها. بالإضافة إلى نتيجة تحليل السكر في الدم. ويقال إن الشخص مصاب بالمرض إذا كان مستوى السكر بالدم من أو أعلى من 126 مجم للشخص الصائم لمدة 8 ساعات على الأقل، من 200 مجم أو أكثر عند القياس بعد الأكل بساعتين أو القياس بشكل عشوائي بدون الارتباط بمواعيد الأكل، أما مستوى السكر من 140 مجم السى أقل من 200 مجم بعد الأكل بساعتين أو القياس بشكل عشوائي فهذا يعني اختلالاً في تحمل السكر أو مرحلة ما قبل حدوث مرض السكر، أما أخذ العينة من الإصبع أو من اليد فلا يوجد فرق كبير بينهم وكلامها يعطي نفس القراءة تقريباً ويكون الفرق في طريقة عمل الجهاز نفسه، وكمية عينة الدم التي يحتاجها، فقط عليك التأكد من صحة استخدام الجهاز.

زرع خلايا البنكرياس

هل هناك طرق علاجية جديدة للتخلص من السكر؟ فقد سمعنا عن علاج جديد تم اكتشافه في إنجلترا، وهو زرع خلايا البنكرياس في جسم المريض، فما حقيقته؟

العلم لم يكتشف حتى اليوم طريقة علاج تقضي نهائياً على مرض السكر، والأدوية المتوافرة حالياً تساعد المريض على التعايش مع المرض وتقلل من فرصة حدوث مضاعفات صحية له. وأحب أن أشرح مرضى السكر بأن العمل على إنتاج تقنيات حديثة لعلاج مرضى السكر وأنواع جديدة من العقاقير لتغيير مصير ومسار مرض السكر، تقوم الآن على قدم وساق في شتى أنحاء العالم. أما عملية الزراعة فبالفعل