لقاء

استشاري الأمراض الباطنية والغدد الصماء

د. هشام فؤاد: الوراثة وحدها لا تعني حتمية الإصابة بالسكر ولكنها تمثل زيادة الخطورة للإصابة به

الوزن الطبيعي وممارسة الرياضة بانتظام والمباعدة بين الولادات تقلل من احتمالية الإصابة بسكر الحمل

كتبت نهى أحمد حنيفة

داء السكر من الأمراض الشائعة بين الناس، وتصل نسبة الإصابة به إلى حوالي 4 في المئة من البشر عند معظم الشعوب، وهو مرض نادر الحدوث في الأطفال حديثي الولادة، ولكن تزيد نسبة حدوثه بالتدريج حتى سن البلوغ، وهو ما يسمى بسكر الأطفال، أو بسكر المراهقين أو النوع الأول من السكر، ويقل حدوثه حول سن الثلاثين، ثم يعود إلى الظهور بعد سن الأربعين فيما يسمى بسكر متوسطي العمر أو النوع الثاني من السكر. ولمعرفة المزيد عن مرض السكر و المخاطر التي قد يتعرض لها المريض، واضطرابات الغدة الدرقية كان لنا هذا اللقاء مع د. هشام فؤاد – استشاري الامراض الباطنية و السكر و الغدد الصماء في مستشفى العرف، ليجيب عن اهم اسئلة القراء:

● أنا متزوجة من سنة، عملت تحليل هرمونات فقالت لي الطبيبة ارتفاع هرمون حليب 22، وتحليل الغدة أيضاً مرتفع، وكتبت لي علاجاً للغدة ولهرمون الحليب مدة شهر، هل يؤثر على الحمل؟ وهل علاجها بسيط؟ وكم مدة العلاج؟ كما ان عندي فقر دم.

■ إن أي اضطراب في هرمونات الغدة الدرقية او في هرمون الحليب حتى لو كان خفيفا، قد يسبب ضعفاً في الإباضة، وبالتالي يؤخر حدوث الحمل، ولذلك فيجب علاج هذا الاضطراب اولا، ومن ثم التأكد من أن هذه الهرمونات قد أصبحت طبيعية. وعادة وعند حدوث قصور في عمل الغدة الدرقية فإنه يحدث ارتفاع بسيط في هرمون الحليب في الدم أيضا، وهذا بسبب أن تأثير هذين الهرمونين في الجسم متداخل مع بعضهما بعضاً، وعند علاج الغدة الدرقية يعود هرمون الحليب إلى مستواه الطبيعي تلقائيا. بعد بدء علاج الغدة الدرقية تجب إعادة تحليل هرموناتها في الدم بعد ستة أسابيع، والتأكد بالتحليل من أن الجرعة الدوائية مناسبة لجسمك.

● أنا سني 34 سنة لدي تاريخ عائلي لمرض السكر، قمت بتحليل السكر مرات عدة صايم وفي أوقات أخرى مختلفة، وعندما عرضت النتائج على طبيب السكر أخبرني بأنني لست مصاباً بالسكر ولكني في مرحلة «ما قبل مرض السكر» – فماذا افعل؟

■ «مرحلة قصور القدرة على تحمل السكر» هي المرحلة التي تسبق حدوث مرض السكر النوع «2» والتي تنذر ببداية الإصابة به. في هذه المرحلة تكون نسبة السكر في الدم أعلى من الطبيعي ولكنها لا تصل بعد إلى الحد الذي يتم فيه تشخيص مرض السكر. وعلى الرغم من أنه لا توجد أي أعراض أو شكوى في هذه المرحلة، إلا انها تعتبر من أهم عوامل الخطورة في حدوث امراض القلب.

● أنا شاب سني 17 سنة أعاني من تضخم بالثدي. هل هناك خلطات طبية تساعد على علاجه؟ وهل التمارين الرياضية تفيد في ذلك؟ وما نوع الأطعمة التي توصي بها؟

■ إن تثدي الرجل ناجم عن تكاثر الغدد في الثدي، ويصيب عادة كلا الثديين، ولكن يمكن أن يصيب جهة واحدة، ويمكن أن يحدث نتيجة ترسب الدهون من دون أي تكاثر للغدد، وهو ما يطلق عليه تثدي الرجل الكاذب. هذا التثدي يحدث في اعمار مختلفة، فمثلا يحدث في نسبة كبيرة من الرضع نظرا لارتفاع الأستروجين أثناء الحمل، يحدث التثدي أيضا في عدد كبير من الفتيان في سن البلوغ الذين تتراوح أعمارهم بين 10- 12 سنة، وعادة ما يختفي في معظم الحالات قبل سن 17 سنة، إلا أن بعضها قد يستمر لفترة أطول. اما المجموعة العمرية الثالثة التي يمكن أن يحدث فيها التثدي هي لدى الرجال الكبار، حيث يشكل الانخفاض التدريجي لإنتاج التيستوستيرون في الخصيات الهرمة سببا رئيسا لإصابات معظم الرجال البالغين بالتثدي، كما أن الرجال الأكبر سنا أكثر عرضة للأدوية التي ترتبط بحدوث التثدي من الرجال الأصغر سنا. في هذا العمر يكون سبب التثدي غير واضح غالبا وقد يكون استمرارا للتثدي الحاصل أثناء البلوغ. من الأسباب الأخرى أيضا التليف الكبدي، سوء التغذية، قصور الغدد التناسلية، أورام الخصية، فرط نشاط الغدة الدرقية، أوالفشل الكلوي المزمن. وفي البدينين تكون زيادة نسبة الهرمون الأنثوي هي السبب في زيادة حجم الثدي، وهي حالة حميدة، حيث إن أهميتها الطبية تكمن فقط في الشكل التجميلي. وعند علاج التثدي، من المهم جدا معرفة السبب والتعامل معه، مثل إيقاف أي دواء قد يكون السبب في حدوثه. توجد أيضا بعض الأدوية التي يمكن أن تقلل من حجم الأثداء، توصف بمعرفة الطبيب. في بعض الحالات يتم شفط الدهون من الثدي، أو التدخل جراحيا. وأما التمارين فإنها تساعد على تنزيل الوزن وشد عضلات الصدر، ولا بأس من القيام به. بالنسبة للاعشاب لا أعلم أن هناك عشباً ثمت دراسته بشكل علمي على التثدي.

● هل يمكن الحد من إمكانية اصابة المرأة بسكر الحمل؟

■ نعم، وذلك بالحفاظ على وزن معتدل وطبيعي (كتلة الجسم أقل من 25)، ممارسة الرياضة بانتظام، والمباعدة بين الولادات.

● أنا فتاة عمري 24 سنة، طولي 150 سم ووزني 35 كجم. هذه النحافة تسبب لي إحراجا كبيرا بين الناس. لم أراجع طبيبا، ولم أعمل تحاليل بسبب خوفي الشديد من الحقن، ولكني أشك أني أعاني من زيادة في إفراز الغدة الدرقية بعدما قرأت أعراضها وخصوصا أن والدي مصاب بها، فهل توجد طريقة أعرف بها إذا كنت مصابة بالغدة من دون عمل تحاليل؟ و هل إذا عالجتها يزيد وزني ؟

■ يوصف الشخص بأنه نحيف عندما يكون مؤشر كتلة الجسم لديه أقل من 18.5. قد يكون وراء النحافة سبب عضوي أو مرض ما أو أن يكون الشخص مصاباً بالسكر أو زيادة في نشاط الغدة الدرقية، أو قد تكون هناك مشاكل في الجهاز الهضمي، أو أن يكون مصاباً بأنواع الديدان أوالطفيليات. ولاكتشاف أي من هذه الأمراض لابد من إجراء تحاليل متكاملة ترصد بدقة الحالة الصحية للمريض. وبعد عمل كل التحاليل المطلوبة، يمكن للشخص النحيف أن يكتشف أنه سليم جداً ولا يعاني من أي مرض والحمد لله. هنا تكون الأسباب وراثية.

اما بالنسبة لحالتك أيتها الأخت العزيزة، الذي يجب علاجه هو خوفك، فإن استمر هذا الخوف ولم تتجاوزيه فلن تستطيعي حل مشكلة مرضك، وحتى لو وجدت أعراض زيادة نشاط الغدة الدرقية، لأن الطبيب لن يستطيع التأكد من التشخيص النهائي وبدء العلاج إلا بعد التأكد من التحاليل المعملية.

● اكتشفت حديثا منذ أيام بأنني مصاب بمرض السكر – فبماذا تنصحني؟

■ - المحافظة على نسبة السكر بالدم لتكون أقرب ما تكون إلى المستوى الطبيعي وهذا يستلزم موازنة بين الطعام والدواء وممارسة الرياضة.

- الحفاظ على مستوى الدهون بالدم (الكوليسترول والدهون الثلاثية) في المعدل الطبيعي، ويتأتى ذلك عن طريق تناول الطعام الجيد حسب المقاييس العالمية.

- الحفاظ على معدل ضغط الدم أقل أو يساوي 80/130.

- تأجيل أو منع حدوث مضاعفات مرض السكر وذلك عن طريق: التخطيط الجيد لوجبة متوازنة، ممارسة الرياضة بانتظام، تناول الدواء كما يقرر الطبيب، متابعة نسبة الجلوكوز بالدم ومتابعة ضغط الدم، المتابعة والانتظام عند طبيب متخصص وأخصائي تغذية.

● أنا في آخر الشهر السادس من الحمل، وتم اكتشاف مرضي بالغدة الدرقية، ولكني لا آخذ علاجا، ولم أذهب لطبيب غدد حتى الآن، فهل هذا يؤثر على الحمل أو الجنين؟

■ بعد البدء في تناول علاج الغدة الدرقية بمدة 6 أسابيع يجب عمل تحليل جديد لهرمونات الغدة الدرقية للتأكد من أن جرعة الدواء كافية، ولذلك فإن المتابعة مع طبيب الغدد هو أمر مهم جدا، ففي الحمل يتطلب الأمر ضبط الجرعة بدقة، حيث تحدث تغيرات في مستوى هرمون الغدة الدرقية بشكل متقلب وسريع أكثر من الحالة الطبيعية. إن تم ضبط جرعة الدواء، وتم التأكد من أن هرمونات الغدة الدرقية في المستوى المقبول خلال الحمل، فهنا لن تحدث أي مشاكل لا للجنين ولا لك بإذن الله.

إن الغدة الدرقية عند الجنين تبدأ بالعمل عند عمر 11 أسبوعا، ولذلك فالجنين يبدأ بالاعتماد على غدته الدرقية بعد هذا العمر، وإن أكثر تأثير لقصور الغدة الدرقية على الحمل وعلى الجنين يكون في الأشهر الثلاثة الأولى قبل أن تتطور غدته.

أنصحك بالمتابعة مع طبيب الغدد والتأكد باستمرار من أن الغدة الدرقية بحالة توازن خلال الحمل وبعد الولادة.

● أنا وزوجتي في مقتبل العمر، تزوجنا منذ 3 سنوات ولم ننجب حتى الآن. ذهبنا للعديد من الأطباء الذين أجمعوا خلونا من أي عيب يمنع الإنجاب! ولكنهم أخبرونا بأنني وزوجتي نعاني من السمنة وأن هذا غالبا هو المانع للإنجاب، ونصحوني أيضا بالتوقف عن التدخين، فما حقيقة هذا الكلام؟

تسبب السمنة في الرجل خللاً في هورمون التستستيرون المهم للخصوبة وللرغبة الجنسية والطاقة، ويمكن أن يتسبب هذا الخلل أيضا في الاكتئاب. ومن ناحية أخرى فإن السمنة تؤدي إلى أمراض عديدة مثل السكر وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وتصلب الشرايين، والتي تؤدي بدورها إلى الضعف الجنسي. ويضاف التدخين الى التأثير السلبي للسمنة على القدرة الجنسية للرجال، حيث ثبت علميا أن السمنة والتدخين يتداخلان بصورة قوية في احداث الضعف الجنسي.

أما من ناحية زوجتك، فإن مصدري هرمون الإستروجين في الجسم هما: المبيض والغدة الكظرية. فبينما المبيض ينظم الدورة الشهرية بواسطة الإستروجين، تحول الغدة الكظرية الهرمونات المشتقة من الكولسترول إلى نوع من الإستروجين المعروف بالإسترون والذي يخل بنظام المبيض فينعكس سلباً على انتظام الإباضة ويساهم في عدم انتظام الدورة الشهرية وحدوث العقم، تأخر الحمل وزيادة نسبة الإجهاض. كذلك تناول النساء للغذاء الغني بالدهون يؤثر سلبا على بروتين يحيط بالبويضة مهمته تقديم الدعم والتغذية لها أطلق عليه اسم «PPAR» و يعتبر المسؤول بشكل رئيسي عن حدوث هذا النوع من العقم المتعلق بالسمنة.

لذلك يجب عليكما تغيير نمط حياتكما (تخفيض الوزن، اتباع الحمية الغذائية السليمة، ممارسة الرياضة)، حيث إن إنقاص 5 في المئة من الوزن يحسن بشكل ملحوظ من معدل الإباضة عند النساء ومن الخصوبة والرغبة الجنسية والطاقة عند الرجال. كما أثبتت الأبحاث أن تخفيض الوزن يؤدي إلى إنخفاض مستويات بروتينات الجسم، ومنها ما يسمى (سي رياكتف بروتين) فيؤدي ذلك إلى اتساع الشرايين وتدفق الدم الى منطقة الحوض.

● أنا مريض سكر أعاني باستمرار من مشاكل في أسناني كالنزف أثناء استعمال الفرشاة والتهابات باللثة – فهل هذا له علاقة بمرض السكر؟

■ مرضى السكر معرضون أكثر لمشاكل الأسنان واللثة بسبب ارتفاع معدل السكر بالدم حيث يسبب السكر التهابا باللثة ينتج عنه ورم بها واحمرار وسهولة النزف عند غسل الأسنان بالفرشاة. ومن الممكن أيضا أن تنكمش اللثة أو تبعد عن الأسنان.

ومن الأمراض الأخرى التي من الممكن أن تصيب مرضى السكر هي التهابات الفم بالفطريات وعدم التئام الجروح وجفاف الحلق، ويزيد التدخين من خطورة الإصابة بأمراض الفم بين مرضى السكر.

● كنت أعاني من زيادة نشاط الغدة الجاردرقية، بعد استئصال الغدة المصابة أخبرني الطبيب بأني قد أصاب بانخفاض الكالسيوم لمدة من الزمن، فلماذا، وهل هناك علاج لذلك؟ - حيث إنني في قلق شديد!

■ تفرز الغدد الجاردرقية هرمون الباراثورمون الذي يؤدي الى رفع مستوى الكالسيوم في الدم بعدة طرق. واحدة من هذه الطرق انه يأخذ الكالسيوم من العظم إلى الدم في حال نقصانه في الدم. إذا مضى على زيادة نشاط الغدد الجاردرقية، أي على زيادة مستوى هرمون الباراثورمون فترة طويلة، فإن ذلك يؤدي الى نقص حاد في كمية الكالسيوم في العظم. عندما تزال الغدة المريضة ويزول ارتفاع الهرمون، يحاول العظم أن يعيد بناء نفسه بسحب أكبر كمية من الكالسيوم إليه، ما يؤدي إلى نقص الكالسيوم في الدم ويسمى هذا «جوع العظم». لذلك قد تحتاج لأخذ الكالسيوم عبر الوريد والفم مع جرعات عالية من فيتامين (د) النشط «كالسيتريول»، الذي يمتص الكالسيوم من الجهاز الهضمي ويضعه في داخل العظم، ما يؤدي لعودة الكالسيوم لمستواه الطبيعي بعد أيام عدة.

● هل كثرة تناول السكريات تؤدي إلى مرض السكر؟

■ كثرة تناول السكريات تؤدي إلى السمنة و تسوس الأسنان. والسمنة في حد ذاتها تعتبر من عوامل الخطورة المؤدية للسكر النوع «2».

● أنا امرأة في الأربعين، أصبحت أشعر بآلام كبيرة عند تحريك مفاصل يدي، وبعد التحاليل الكثيرة اتضح أنني أعاني من نقص فيتامين (د) النسبة 4. والسؤال ما العلاج المناسب، وكيف أتفادى هشاشة العظام مستقبلا؟ وجزاكم الله خيرا.

■ كما تعلمين الإنسان يحصل على 90 في المئة من احتياجه من فيتامين (د) عن طريق تصنيعه في الجلد، والغذاء يمدنا فقط بـ 10 في المئة من احتياجنا، لأن فيتامين (د) نسبته قليلة في الطعام، فعلى سبيل المثال فإننا نحتاج لتناول 30 بيضة، أو 8 لترات من الحليب، لكي نحصل على احتياجنا اليومي من فيتامين (د)، وكثير منا لا يتعرض للشمس بدرجة كافية لكي يحصل على ما يحتاجه من فيتامين (د).

ولعلاج نقص فيتامين (د) يمكن أن تتناولي حبوب فيتامين (د) 50000 وحدة، تؤخذ حبة مرتين في الأسبوع لمدة شهر، ثم بعد ذلك حبة كل أسبوع، وعادة يتم ارتفاع فيتامين (د) إلى المستوى الطبيعي، وبعدها تؤخذ حبة كل أسبوعين بشكل مستمر، بالإضافة إلى الكالسيوم والتعرض للشمس. كما يمكن العلاج بالحقن العضلي بامبولات فيتامين د 600000 وحدة دولية كل شهر لمدة ثلاثة شهور بالإضافة إلى الكالسيوم والتعرض للشمس، ثم يتم تحليل مستوى فيتامين د بعدها للمتابعة وللتأكد من الشفاء.

قد لا يكون نقص فيتامين د هو السبب في آلام مفاصلك إن استمرت بعد العلاج، وعندها يجب أن يتم فحصك من قبل طبيب مختص لأمراض الروماتيزم، وإجراء التحاليل اللازمة، لأن آلام التهاب المفاصل تزداد مع نقص فيتامين (د).

أما تفادي هشاشة العظام فيكون بتناول كمية كافية من الكالسيوم في الطعام يوميا (ثلاثة أكواب من الحليب) أو شريحتين من الجبن يوميا، والمشي لمدة ساعة ثلاث مرات في الأسبوع، وتناول فيتامين (د)، إما حبة 2000 وحدة دولية يوميا أو حبة من 50000 كل أسبوع.

● أنا شاب عمري 26 سنة، قمت بعمل رجيم قاسي قبل أسبوعين، فأصبحت أعاني من دوخة، وعدم القدرة على التركيز، وتعاس، سويت فحص سكر بالدم فوجدته 2.3، وبعدها ضاعفت وجبتي، وأكثرت من أكل السكريات والبروتينات، فتحسن وضعي بدرجة كبيرة. ما الحمية المناسبة، وما الفحوص المخبرية المناسبة لتشخيص حالتي؟

■ إن ارتباط ظهور هذه الأعراض مع الحمية الغذائية واختفائها بعد العودة لغذائك الاعتيادي يؤكد علاقة هذه الأعراض مع نقص الوارد الغذائي للجسم، وهذا يحدث عند بعض الناس الذين يبدأون بحمية قاسية، وكثيرا ما يفشلون في الاستمرار بهذه الحمية، ففي أي حمية غذائية يجب أن تراعي احتياج جسمك اليومي من الطاقة ومن المواد الغذائية.

قبل أن تجري أي تحاليل، يجب أن نفرق بين نوعين من نقص السكر: نقص السكر الصباحي أو بعد الصيام ونقص السكر الذي يأتي بعد الطعام، حيث إن أسباب كل واحد تختلف عن الآخر. ولذا برأيي وقبل إجراء أي تحاليل مكلفة يجب عليك التأكد أولا من تشخيص نقص مستوى السكر في الدم وذلك بإعادة تحليل السكر في الصباح وبعد الطعام بساعتين وأربع ساعات.

أما النظام الغذائي الأمثل فيعتمد على وزنك وطولك واحتياجك اليومي من الطاقة حسب المجهود العضلي لك، مع تقليل الكمية من الطعام التي تتناولها، ولكن ليس كما فعلت، فيكفي أن تنزل كل أسبوع نصف كيلو وتحافظ عليه خير من أن تنزل كيلو ثم لا تستطيع الاستمرار.

● أنا مريض سكر من النوع الثاني منذ 9 سنوات، عمري41 سنة أعاني من نزلات إنفلونزا عنيفة ومتكررة – هل مرض السكر هو السبب، وما هي كيفية الوقاية؟

■ يؤثر مرض السكر على جهاز المناعة ويجعل «أدوار» الانفلونزا شديدة بين مرضى السكر إلى درجة أن مريض السكر المصاب بالانفلونزا قد يحتاج إلى دخول المستشفى.

كما أن إصابة مريض السكر بالانفلونزا تزيد من معدل السكر بالدم وتمنع المريض من تنظيم الوجبات. لذلك ننصح أي مريض بالسكر حتى المرأة الحامل بأخذ تطعيم الإنفلونزا سنويا ابتداء من شهر أكتوبر إلى شهر ديسمبر قبل موسم الإنفلونزا.

● أعاني من ارتفاع الدهون الثلاثية (4.2) ونقص في الكوليسترول الحميد (0.7)، مع العلم بأن الكوليسترول الكلي (4.3) والكوليسترول الضار (2.1). هل الدواء أوميغا (3) مفيد في هذه الحالة؟ وما الأدوية المفيدة؟

■ يجب أن تجرى تحاليل دهون الدم على الريق، أي أن تكون صائماً لمدة (12- 14) ساعة دون طعام وبعد وجبة عشاء خفيفة ليس فيها دهون، ويمكنك شرب الماء فقط في هذه الفترة، والدهون الثلاثية تتأثر كثيراً بالعشاء الذي تناولته في الليلة السابقة للتحليل، وكذلك بالفترة التي تلت العشاء قبل إجراء التحليل. فإن كان التحليل قد أجريته بهذه الشروط فإنك تعاني من ارتفاع الدهون الثلاثية ونقص في الكولستيرول النافع، ويعتبر ذلك عامل خطورة لحدوث أمراض شرايين القلب وتصلب الشرايين، أما الكولستيرول الضار فنسبته مقبولة عندك.

عليك بالحمية الغذائية لمدة ثلاثة شهور، وانقاص الوزن، والابتعاد عن التدخين والمشي حيث إنه يزيد من الكوليسترول الحميد وينقص الكوليسترول الضار ومن الدهون الثلاثية، ويجب الا تقل مدة النشاط الرياضي اليومي عن نصف ساعة مستمرة.

● أعاني من هشاشة العظام فما الحل لذلك؟ مع أن هذا المرض أدى إلى إفشال المبيضين وتوقفهما عن العمل وغياب المبيض نهائياً. فما علاج فشل أو موت المبايض؟

■ أود أن أوضح نقطة وهي أن هشاشة العظام هي نتيجة فشل المبايض وهبوطها وليس السبب في ذلك، أي أن لديك فشلا مبكرا في المبايض أدى إلى انقطاع الدورة ما أدى إلى نقص هرمون الاستروجين في الجسم لديك، وهذا الذي أدى إلى هشاشة العظام، ونظرا لهذا الفشل المبكر جدا في المبايض فلابد من إجراء تحليل للكروموسومات لمعرفة إن كان هناك خلل فيها، ولكن حتى لو عرف السبب فهذا لن يغير مع الأسف شيئا في الوضع لأنه لا يوجد علاج لفشل أو موت المبايض كما أسميته إلا بإعطاء الهرمونات البديلة والتي كان من المفترض أن يفرزها المبيض وهي هرموني الاستروجين والبروجستيرون مدى الحياة.

● والدي كان مصابا بمرض السكر فهل سأصاب أنا أيضا بهذا المرض؟

■ مرض السكر يورث من الأب والأم. الوراثة وحدها لا تكفي ولكنها مؤشر لوجود خطورة زائدة للإصابة بمرض السكر أكثر من الشخص العادي وهذا لا يعني أن الإصابة بمرض السكر حتمية إذا كان الأب أو الأم مصابا بمرض السكر.

الاضطراب في الغدة الدرقية وهرمون الحليب يؤخران حدوث الحمل

إنقاص 5 % من الوزن يحسن من معدل الإباضة عند النساء ومن الخصوبة والرغبة الجنسية والطاقة عند الرجال

علاج مرحلة قصور القدرة على تحمل السكر يقي من حدوث المرض ومن اعتلال شرايين القلب

التطعيم السنوي للإنفلونزا نصيحة غالية لكل مريض بالسكر

اضطراب الدورة الشهرية أهم أعراض تكيس المبايض

الدكتور هشام يتحدث إلى الزميلة نهى أحمد حنيفه (تصوير أحمد النوبي)