

تحت شعار «سكوك بخير في شهر الخير»

«السكر الكويتية» أقامت يوماً توعوياً لـ «السكري في رمضان الكريم»



الرعاية للحدث إن الفعالية جاءت على المستوى اللائق والمطلوب ، مشيراً إلى أن مرض السكري من الأمراض التي تحتاج إلى مثل هذه الفعاليات التي تكون هدفها الأول هو الوصول إلى المواطن والوافد وتوعيته بعوامل الخطورة ، وتنقيته حتى يكون واعياً للمرض ، ويتجنب حالاته الخطرة .

وأضاف إن الشركة توعي مثل هذه الفعاليات انطلاقاً من شعورها بدورها المجتمعي جنباً إلى جنب مع المؤسسات الرسمية للدولة .

د. الضاحي: الإحصائيات والدراسات تفيد أن المرض ينتشر في المجتمع الكويتي بنسبة 23%
95% من الحالات هي من النوع الثاني من المرضى
الكويت في العام 2017 سجلت عدد حالات سكر يبلغ 441000 حالة
الزّين : من الأمراض التي تحتاج إلى التوعية المستمرة

– النوع الأول للسكر
– الحامل المصابة بالسكر
– بدوره قال عماد الزّين مدير عام شركة بدر سلطان وإخوانه

أخرى كالقلب والعين والأعصاب والكبد
– من يعالج بإبر متعددة باليوم

– من يعاني من هبوط متكرر بالسكر خلال الأشهر الثلاثة قبل رمضان
– من يعاني من أمراض مزمنة

الصيام بشكل عام يحسن مرض السكر ، ومعظم مرضى السكر يستطيعون الصيام إلا في حالات معينة ومنها :

مشيراً إلى أن الكويت في العام 2017 سجلت عدد حالات سكر يبلغ 441000 حالة وأضاف أنه في رمضان

المريض طول حياته يتطلب تحسين نمط الحياة ، والالتزام بالتعليمات والحريص على الأدوية في مواعيدها وبالانتظام ، مؤكداً أن الإحصائيات والدراسات تفيد أن المرض ينتشر في المجتمع الكويتي بنسبة 23% ، وهي نسبة تدعو للقلق .

وأوضح الضاحي أن 95% من الحالات هي من النوع الثاني من مرض السكر ، بالإضافة إلى ذلك تصاحب السكر عادة أمراض مزمنة كالسمنة وارتفاع الكوليسترول وضغط الدم .

نظمت رابطة السكر الكويتية يوماً توعوياً للسكري في شهر رمضان الكريم ، تحت شعار «سكوك بخير في شهر الخير» ، احتوى اليوم التوعوي على إجابة عن أسئلة كثيرة ، واستفسارات عديدة تدور دوماً في خلد مرضى السكري وتوابعهم . من جهته قال الدكتور وليد الضاحي رئيس رابطة السكر الكويتية واستشاري أمراض السكر والغدد الصماء في مستشفى مبارك ، ومدير برنامج زمالة الغدد الصماء بالكويت إن مرض السكر مرض مزمن يرافق

دراسة: حتى المدخنون الشبان عرضة للجلطات



تتراوح بين 35 و49 عاماً. لكن الباحثين كتبوا في دورية (سكروك) بقولون إن الدراسة لم تحصل على بيانات عن منتجات التبغ الأخرى التي ربما دخنها المشاركون إلى جانب السجائر ولعبت دوراً في مخاطر إصابتهم بالجلطات. كما افترض فريق البحث لبيانات عن عوامل أخرى قد تؤثر بغيرها على خطر الإصابة بالجلطة مثل شرب الخمر أو ممارسة التمارين الرياضية.

لكن آلان هاكشو، وهو باحث في جامعة كوليدج لندن في بريطانيا ولم يشارك في الدراسة، قال «تظهر الدراسة أن للتدخين تأثيراً خطيراً حتى عندما يكون المدخن شاباً، وبما أن علاج الجلطات تحسن كثيراً وقليلاً ما تؤدي للوفاة الآن فإن كثيرين ممن يصابون بها يمكن أن يعانون من آثار طويلة الأمد وإعاقات جسدية في سن من المتوقع عادة أن يتحلوا فيه بالنشاط واللياقة».

للإصابة بجلطة بنسبة 46 في المئة. ومن يدخنون بشراهة، أي بمعدل علبتين في اليوم على الأقل، كانوا أكثر عرضة بمقدار خمس مرات للإصابة بالجلطة. وقالت جانيلا ماركيدان كبيرة الباحثين في الدراسة وهي من كلية الطب في جامعة ماريلاند في مدينة بالتيمور الأمريكية: «الخلاصة هي ببساطة: كلما دخنت أصبحت أكثر عرضة للجلطة».

وأضافت ماركيدان في رسالة غير البريد الإلكتروني أن التدخين يتسبب في التهاب الأوعية الدموية مما يزيد من مخاطر تجلط الدم مما يزيد بدوره من خطر حدوث جلطة. وتابعت «تقليل عدد السجائر التي تدخنها قد يحد من خطر إصابتك بالجلطة لكن لا يزال أفضل طريق أمام المدخنين هو الإقلاع تماماً». وكانت اعممار معظم الرجال الذين أصيبوا بجلطة وشاركوا في الدراسة

خلصت دراسة جديدة إلى أن المدخنين الشبان أكثر عرضة للإصابة بجلطات قبل بلوغ سن الخمسين مقارنة بأقرانهم غير المدخنين، حسبما ذكرت «رويترز».

وتربط الدراسات العلمية منذ وقت طويل بين مخاطر الإصابة بالجلطات وزيادة سن المدخنين لكن الأبحاث التي تدرس حتى الآن هذه الصلة في حالة البالغين الأصغر سنًا ركزت بالأساس على النساء. وإجراء هذه الدراسة حلل الباحثون بيانات 615 رجلاً أصيبوا بجلطة قبل سن الخمسين وفارنوا عادات التدخين الخاصة بهم بمجموعة تضم 530 رجلاً لم يصابوا بجلطة. وتوصلت الدراسة إلى أن المدخنين كانوا أكثر عرضة للإصابة بجلطة مقارنة بمن لا يدخنون بنسبة تصل إلى 88 في المئة. أما من يدخنون قليلاً، أي أقل من 11 سيجارة في اليوم، فكانوا أكثر عرضة

لا عند بداية الدراسة ولا عند نهايتها.

وتشير النتائج إلى أن «أقلية ملحوظة» من المراهقين لديهم مشكلات نفسية وأنه يتعين المتابعة والعلاج عند مواجهة هذه المشكلات متلماً هو الحال مع أي تغير لا يتحسن بعد جراحات إنقاص الوزن مثل ارتفاع ضغط الدم أو زيادة الدهون في الدم.

ويقول ترون كيلي المدير المشارك لمركز بديانة الأطفال في جامعة مينيسوتا في مينيابوليس، والذي لم يشارك في الدراسة، إن «جراحات إنقاص الوزن تؤدي إلى تحسن كبير في النتائج الصحية، ولكنها ليست حلاً سحرياً للمراهقين شديدي البدانة، وبناء على تلك النتائج فمن المهم التعامل مع توقعات هؤلاء المرضى. جراحات خفض الوزن قد لا تحسن من صحتهم النفسية».



في الدراسة التي نشرتها دورية صحة المراهقين أن أغلبية المشاركين في الدراسة لم تكن لديهم مشكلات نفسية

من لم يخضعوا لها. وأكدت سانديا إل. هانساكر من مركز سنسيناتي الطبي للأطفال في أوهايو وزملاؤها

لكن بوجه عام تراجع أعراض المشكلات النفسية بعد عامين لدى قرابة 19 بالمئة من خضعوا لجراحة، و25 بالمئة

«العربية» : أظهرت دراسة أمريكية صغيرة أن بعض المراهقين قد يعانون من مشكلات نفسية أو تتفاقم لديهم مشكلات قائمة بعد جراحات إنقاص الوزن، خاصة من تظهر عليهم بعض الأعراض بالفعل وقت الجراحة. وتابع الباحثون الصحة النفسية لمراهقين شديدي البدانة خضعوا لجراحات متعلقة بخفض الوزن وعدهم 139 وكذلك 83 مراهقاً بديناً خضعوا للعلاج دون جراحة. وبعد عامين، خُصَّ الباحثون إلى أن واحداً من بين كل ثلاثة مراهقين يعاني من مشكلة نفسية مثل الاكتئاب أو القلق أو اضطرابات سلوكية.

وتفاقمت الأعراض النفسية لدى نحو تسعة بالمئة ممن خضعوا لجراحات منذ بدء فترة الدراسة مقارنة بخوض ستة بالمئة فقط ممن لم يخضعوا للجراحة.

لهذا السبب يجب تناول البروكلي يومياً



بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية البروكلي، وكانت دراسة نشرت عام 2017، اقترحت أن تناول الخضروات وخاصة البروكلي، يساعد في الحفاظ على صحة القلب، حيث أن فيتامين ك، الموجود في البروكلي، يحافظ على حجم البطين الأيسر في القلب. والمسؤول عن ضخ الدم الغني بالأوكسجين في أنحاء الجسم.

كما أن المستويات غير الكافية من هذا الفيتامين، تتسبب في تضخم البطين الأيسر، مما قد يؤدي إلى نوبات قلبية خطيرة، ووجدت الدراسة الحالية، أنه كلما زاد تركيز فيتامين ك، قل احتمال حدوث هذا التضخم.

«24» : وصف طبيب بريطاني البروكلي بأنها نبتة «مفيدة للحياة»، واعتبر أن هذه النبتة، هي أفضل أنواع الخضروات التي يمكن تناولها.

وذكر الدكتور رانجان تشاترجي، خلال مشاركته في برنامج عرض على بي بي سي، أن البروكلي يعزز بكتيريا الأمعاء المفيدة، مما يساعد على دعم نظام المناعة، وتحسين صحة الجهاز الهضمي. وكانت دراسة سابقة، أشارت إلى أن البكتيريا الجيدة في القناة الهضمية، مرتبطة بالحفاظ على وزن صحي، وتقلل خطر الإصابة باضطرابات الصحة العقلية.