الصباح الصحية
08
إعداد : ياسر السيد
العدد 3274 - السنة الحادية عشرة
الإثنين 15 جمادى الأولى 1440 - الموافق 21 يناير 2019
Monday 21 January 2019 - No.3274 - 11 th Year

من أكثر الأمراض شيوعاً في العالم

«كيف تحمي نفسك من «السكري»؟

نعم، لا تندهش إنه ليس بعيدًا عنك، فإن كان بين عائلتك أحد مصاب بمرض السكر، أو لديك إفراط في تناول الأطعمة الدسمة وشرد في التهام الوجبات السريعة والمقرمشات اللذيذة، فاعلم أن هذا المرض قريب منك ويجب الحذر منه. وهذا التحذير ليس تشاؤمًا أو فيه مبالغة، بل هو ما تفصح عنه نشرات صحية دولية وإقليمية، حيث إن نسب مرضى السُكر في تصاعد مستمر. فكيف تتجنب هذا المرض الذي تتركز خطورته في المضاعفات الخطيرة التي تنتج عنه؟ مع أنه من السهل جدًا تجنب الوقوع في فخه والتخلص من قبضته إذا قمت باتباع نظام حياة متوازن، متخذًا شعار «كُل قليلاً وامشِ كثيرًا ترتح طويلاً».

ماذا يعني مرض السكر؟

هو بكل بساطة مرض مُزمن يعني ارتفاع معدل السكر في الدم عن الحد الطبيعي فلا يستطيع الجلوكوز الانتقال إلى الخلايا ويبقى في الدم. وهذا لا يؤدي فقط الخلايا التي تحتاج إلى الجلوكوز، ولكن يضر أيضا الأعصاب والأنسجة والتي تتعرض بشكل مستمر لمستوى عالٍ من الجلوكوز.

أنواع مرض السكر

مرض السكر ثلاثة أنواع: الأول ينتج عن توقف البنكرياس تمامًا عن إنتاج الأنسولين، أو عن نقص حاد في إنتاجه للكمية التي تكفي لتنظيم الجلوكوز في الدم ويعتمد في علاجه على

■ اتباع نظام غذائي متوازن بالتقليل من الدهون المشبعة والموجودة في الوجبات السريعة والمحمرات والمقرمشات

الثالث فهو ما يطلق عليه سكر الحمل والذي تصاب به المرأة أثناء حملها، وهي أكثر عرضة للإصابة به في المستقبل.

أسباب الإصابة بالنوع الأول والثاني:

هناك أسباب تُعجل بظهور نوعي المرض (الأول والثاني) مثل:

• الوراثة.
• السمنة وقلة الحركة والخمول.
• طبيعة الحياة العصرية التي تتميز بالسرعة والضغوط العصبية.
• الإكثار من تناول الوجبات السريعة وتمضية أوقات الفراغ بالمسليات والمشهيات التي تضر الجسم أكثر مما تفيده.
• التدخين.
• الإكثار من تناول المشروبات الغازية والتي تحتوي على الكثير من السكريات الضارة بالجسم.

وتعد هذه الأسباب من أكثر الأسباب شيوعًا لانتشار هذا المرض وزيادة نسبته والتي تتصاعد بشكل كبير في منطقتنا العربية.

كيفية الوقاية

الوقاية دائمًا تبعدك مسافات عن المرض وتجنبك مضاعفاته الخطيرة، والتي تتمثل في القدم السكري وتأخر التئام الجروح وإصابة الأعصاب والأنسجة إصابات بالغة، كذلك يصيب العين باعتلال الشبكية السكري.

بينما كل ذلك يمكنك الوقاية منه باتباع الإرشادات البسيطة التالية:

• اتباع نظام غذائي متوازن بالتقليل من الدهون المشبعة والموجودة في الوجبات السريعة والمحمرات والمقرمشات.
• أن يكون منوعًا يتضمن الغذاء الصحي والفواكه والخضراوات.
• تجنب الإفراط في الحلويات.
• جعل الرياضة سلوكًا يوميًا والمحافظة على الوزن المثالي.
• الامتناع تمامًا عن التدخين.

أغذية تحميك من مرض السكر

إن الأغذية التي تعتبر سياجًا آمنًا يحميك من ظهور مرض السكر أو – على أسوأ تقدير – تأجيله إذا كان هناك عامل وراثي، هي كالتالي:

• الخبز الأسمر
• الخضراوات الغنية بالألياف مثل: البروكلي والقرنبيط والكرنب.
• الفاكهة قليلة السعرات مثل: التفاح والبرتقال والكمثرى.
• الأسماك وخاصة المشوي منها.
• الحبوب الكاملة (الأرز الكامل – القمح الكامل – الذرة الكاملة – الشوفان).
• زيت الزيتون، وحبة البركة، والبصل والثوم، والليمون.

ويعتبر خل التفاح أكبر مذيب للدهون ومنشطا ومضادًا للتأكسد على أن تتناول ملعقتين منه في اليوم، وأيضًا الأطعمة قليلة الدهون.

تحكم بأعصابك

الضغوط العصبية والنفسية التي تغوص بك في بئر عميق من التوترات والانفعالات والتي تستهلك أعصابك بشكل يومي سواء في البيت أو في العمل – ما هي إلا عامل مساعد في إظهار أمراض كثيرة وليس مرض السكر فقط، ويمكن تجنب كل هذه الأمراض إذا تحكمت بأعصابك وقاومت انفعالاتك.

تصائح تهمك

• إذا شعرت بزيادة في وزنك وجفاف في حلقك وشحوب في وجهك وقيامك في الليل للتبول بشكل غير معتاد، وكذلك تأخر شفاء الجروح ونقص ملحوظ في الوزن، فلا تتردد في زيارة الطبيب وإجراء تحليل السكر.
• ممارسة الرياضة بانتظام ولو بالمشي نصف ساعة يوميًا يجنبك الكثير من الأمراض وليس مرض السكر فقط.

■ تجنب السكريات البسيطة والموجودة في الكيك والمشروبات الغازية واستخدم المُحليات التي لاتحتوي على السكر

• استبدل الألبان كاملة الدسم بأخرى منزوعة الدسم والعصائر المحلاة بالعصائر الطازجة والخبز الأبيض بالخبز الأسمر والحلويات بالفاكهة.
• تجنب السكريات البسيطة والموجودة في الكيك والمشروبات الغازية، واستخدم المحليات التي لا تحتوي على السكر.
• الدهون المتراكمة بالجسم تجعله أكثر مقاومة للأنسولين، ونقص الوزن من أهم العوامل التي تجنب ظهور المرض.
• الفحص الدوري ليس رفاهية، بل هو حق جسدك عليك فلا تبخل به عليه.

النوع الثالث: سكر الحمل (Gestational Diabetes):

من المهم لكل امرأة حامل أن تعرف أن سكر الحمل هو نوع خاص من أنواع السكر ينشأ لدى بعض النساء خلال الحمل، وهو يتلاشى عادة بعد الولادة، ولا يعني أن الطفل سيولد مصابًا بالسكر.

من يصاب به؟

مع أن هذا المرض قد يصيب أي سيدة من أية جنسية، فإنه شائع بصورة خاصة بين النساء في آسيا والشرق الأوسط والفلبين وجزر المحيط الهادي، وهو آخذ في الازدياد.

أسبابه

ينشأ سكر الحمل عن تغيرات هرمونية خلال الحمل يمكن أن تغير قدرة الجسم على استعمال مادة الأنسولين، وهي مادة هامة للجسم لأنها تساعد على المحافظة على مستوى السكر في الدم ضمن مستوى صحي. ومع أن جميع النساء يمررن بمراحل تغيرات هرمونية فإن بعضًا منهن فقط يصبن بسكر الحمل.

خطورة سكر الحمل

على الرغم من أن سكر الحمل يتلاشى عادة بعد الولادة (عندما تعود مستويات الهرمونات إلى طبيعتها) فإنه يظل من الضروري أن تعتبره أمرًا خطيرًا للأسباب الآتية:

• أن الأمر الرئيسي الذي يخشى منه هو إمكانية زيادة وزن الطفل والتسبب بنتائج أخرى على صحة الطفل في بطن أمه.
• إذا تضخم الطفل كثيرًا (4 كيلو أو أكثر) فقد يصبح من الضروري إجراء عملية قيصرية لتوليد المرأة أو قيام الطبيب بتحفيز الولادة قبل أوانها بقليل تجنبًا لتضخم الطفل أكثر إلا أنه يمكن عادة تلافي هذا الأمر.
• المرأة التي ينشأ لديها سكر الحمل تصبح أكثر عرضة للإصابة بالنوع الثاني من السكر فيما بعد.

نصائح للمرأة الحامل

خلال الحمل يتعين على المرأة القيام بإجراء عدد من الفحوص الطبية، بما فيها فحص مستويات السكر في الدم في الأسبوع الثامن والعشرين تقريبًا من الحمل. وإذا كانت غير متأكدة مما إذا كان هذا الفحص قد أجري لها، فلها أن تستفسر من طبيبها الخاص. وعليها إخباره بالآتي:

1. إذا كانت قد أصيبت بسكر الحمل في أي حمل سابق.
2. إذا كان في عائلتها من أصيبت بسكر الحمل أو من أصيب بالسكر.
3. إذا ولد لها طفل يبلغ وزنه 4 كيلوجرام أو أكثر.

إرشادات للمرأة الحامل المصابة بسكر الحمل

• تناول وجبات على فترات منتظمة، والالتزام بنصائح الطبيب فيما يجب تناوله من أطعمة وما يجب الامتناع عنه.
• إجراء فحوص دم على فترات منتظمة، فمن المهم أن تقوم المرأة الحامل بفحص مستوى السكر في دمها بصورة منتظمة بنفسها في المنزل، وذلك للتأكد من أن يظل ضمن المستوى الصحي.
• تذكري أنه على الرغم من تلاشي المشكلة بعد الولادة إلا أنه يجب أن تقومي بإجراء فحص للدم بعد الولادة بستة إلى ثمانية أسابيع؛ لمعرفة مستوى السكر في الدم، وبعد ذلك على فترات منتظمة مرة كل سنتين.

ختام..

وفي الختام نقول بأن مرض السكر كغيره من الأمراض يمكن أن نتجنب الإصابة به بطرق الوقاية التي ذكرناها سابقًا، وقد صدق من قال قديمًا: «الوقاية خير من العلاج».

علاج جيني .. يحيي الأمل لمرضى الصم

اصبح العلاج الجيني للصمم أقرب للواقع ببحث جديد نشر أمس الأربعاء اثبت أن تقنية إصلاح خلل في الحمض النووي (دي.إن.أيه) حسن حالة فئران تجارب تعاني من فقد جيني للسمع. وتجري تجربة إكلينيكية منفصلة تدعمها شركة نوفارتس لمساعدة مجموعة أخرى من المرضى فقدوا السمع بسبب اضرار أو مرض.

وقال توبياس موزر من مركز جوتينجن الطبي الجامعي في المانيا الذي لم يشارك في البحث «نحن متأخرون إلى حد ما في مجال السمع لكني اعتقد اننا نقترب الآن. إنها فترة مثيرة بالنسبة للعلاج الجيني للسمع.»

ومن الأسباب وراء حالة التفاؤل الحالية تطوير أنظمة آمنة لإدخال جينات تصحيحية إلى جسم المريض. وفي حالة الصمم ينطوي هذا على إدخال جين يحمل فيروسا معدلا بالهندسة الوراثية بمحقن إلى الأذن الداخلية.

ولا يوجد حاليا أي علاج حاصل على موافقة الجهات المختصة لعلاج فقد السمع الذي يصيب نحو 360 مليون شخص، أي 5% من سكان العالم، حسب إحصاءات منظمة الصحة العالمية.

والأجهزة المساعدة للسمع تضخم الأصوات، بينما زرع قوقعة الأذن يحول الأصوات إلى إشارات كهربائية يقوم المخ بفك شفرتها لكن هذه العلاجات لا يمكنها أن تحل محل السمع الطبيعي.

وتحدث غالبية حالات فقد السمع في كبار السن نتيجة للضجيج أو التقدم في العمر لكن نصف حالات فقد السمع على الأقل التي تحدث قبل أن يتعلم المولود النطق سببها خلل في واحد من أكثر من 70 جينا فرديا.

ويستهدف باحثون سويسريون وأميركيون هؤلاء الأطفال تحديدا، ويأملون في مساعدتهم بعد أن اثبتوا أن استبدال جين متحور يحسن وظيفة الخلايا الشعرية للأذن الداخلية، وأعاد السمع بشكلي جزئي لفئران التجارب الصم.

عقار جديد لعلاج الملاريا ..آمن وفعال

رخصت جهات رقابية أوروبية في مجال الأدوية، الجمعة، عقارا جديدا لعلاج الملاريا في العالم. وقالت إنه آمن وفعال لاستخدامه من أجل الأطفال في إفريقيا الذين هم عرضة للإصابة بالمرض الذي ينقله البعوض.

وسيكون هذا العقار - الذي يسمى «موسكوبريكس» وتنتجه شركة جلاكوسميثكلاين البريطانية بالمشاركة مع مبادرة باث للقاحات الملاريا - أول لقاح بشري من نوعه مرخص ضد هذا المرض الذي تسببه طفيليات، وقد يحول دون إصابة الملايين بالمرض.

ولا يزال هذا العقار يواجه عقبات يتعين تذليلها قبل طرحه في إفريقيا، منها الموافقة عليه من قبل الحكومات ومن جهات تمويل تؤكد مدى فعاليته لأنه لا يوفر سوى وقاية جزئية.

وستتولى منظمة الصحة العالمية الآن تقييم جدوى العقار -الذي مولته جزئيا مؤسسة بيل وملينذا جيتس- فيما وعدت المنظمة بأن تعلن رأيها النهائي قبل نهاية العام الجاري بشأن توقيت استخدامه والأماكن الجغرافية التي يستخدم فيها.

وتصيب الملاريا نحو 200 مليون شخص سنويا، وقد قتلت 584 ألفا عام 2013 معظمهم في منطقة جنوب الصحراء الكبرى بإفريقيا وأكثر من 80 في المئة من وفيات الملاريا من الأطفال دون سن الخامسة.

ومن الأهمية بمكان ابتكار عقاقير حديثة لعلاج الملاريا بسبب زيادة المقاومة حتى لأفضل العلاجات الحالية، وقال الباحثون في الآونة الأخيرة إن سلالات من الملاريا المقاومة تماما لعقار ارتيميسنين ظهرت في ميانمار وإنها تنتشر قرب الحدود مع الهند. وتنتشر الملاريا في إفريقيا وأيضا في آسيا وأميركا الجنوبية، حيث تكون أقل خطورة وتنالها بعوضة أخرى هي (بلازموديوم فيفاكس) الأكثر شيوعا.

السجائر الإلكترونية غير واضحة الفوائد والأضرار..حالياً

يعتقد بعض المدخنين أن السجائر الإلكترونية تعد أحد أهم العوامل المساعدة في الإقلاع عن التدخين، في حين يعتقد البعض الآخر أنها تعتبر وسيلة إغواء للاستمرار في الخضوع لتلك العادة المدمرة، إلا أن الأبحاث الطبية الحديثة تشير إلى أن الأخطار والفوائد لتلك النوعية من السجائر لاتزال غير معلومة بصورة واضحة بين المدخنين، وذلك وفق ما نشرت وكالة أنباء الشرق الأوسط المصرية.

وكانت مجموعة من الباحثين قد أجرت أبحاثها على أكثر من 64 مدخنا، ولم ينجحوا في تحقيق إجماع حول الفوائد والأضرار المحتملة للسجائر الإلكترونية، وهو ما قد يعكس انقساما في المجتمع الطبي حول مدى ملاءمة تعزيز السجائر الإلكترونية كبديل أكثر أمنا للتدخين.

وأوضح الباحثون أن معظم المشاركين في الدراسة يرون أن التدخين يعتبر شكلا من الإدمان، حيث تلعب الإرادة دورا قويا في الإقلاع عن هذه العادة المدمرة، في الوقت الذي حاول فيه جميع المشاركين في الدراسة مرة واحدة على الأقل الإقلاع عن العادة المدمرة.