

من أكثر الأمراض شيوعاً في العالم

« كيف تحمي نفسك من «السكري» ؟

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

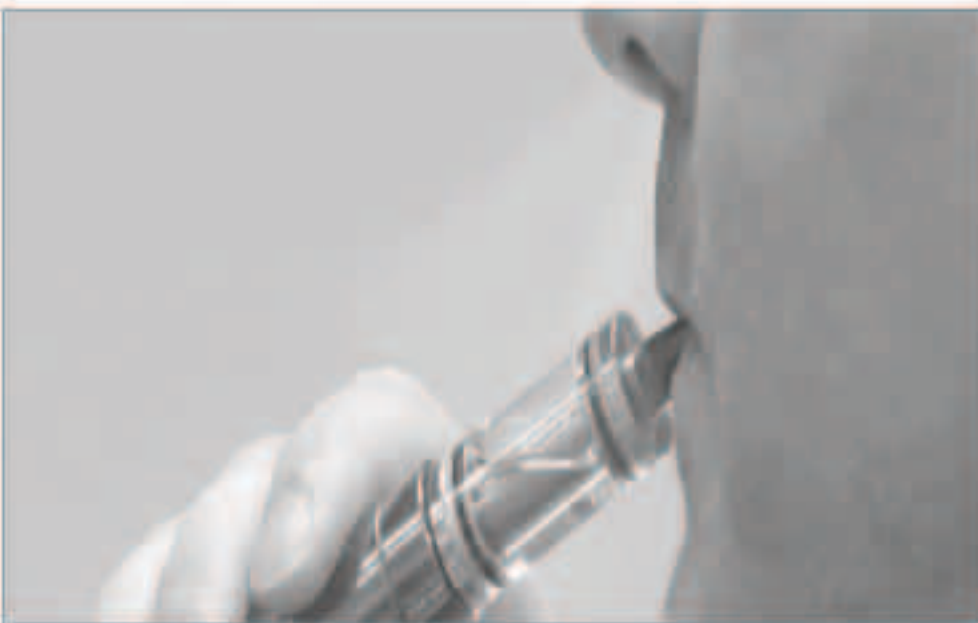
النائب فهو ما يطلق عليه سكر الحمل والذي تصاب به المرأة أثناء حملها، وهي أكثر عرضة للإصابة به في المستقبل. أسباب الإصابة بالنوع الأول والثاني: هناك أسباب تُعَجِّل بظهور نوعي المرض (الأول والثاني) مثل: • الوراثة. • السمنة وقلّة الحركة والخمول. • طبيعة الحياة العصرية التي تتميز بالسرعة والضغط العصبي. • الإكثار من تناول الوجبات السريعة وتمضية أوقات الفراغ بالمسليات والمشروبات التي تضر الجسم أكثر مما تفيد.

أنواع مرض السكر أنواع مرض السكر ثلاثة أنواع: الأول ينتج عن توقف البنكرياس تماماً عن إنتاج الأنسولين، أو عن نقص حاد في إنتاجه للكمية التي تكفي لتنظيم الجلوكوز في الدم ويعتمد في علاجه على الأنسولين. والثاني - وهو الأكثر انتشاراً - وينتج عن نقص فاعلية وتأثير الأنسولين أو نقص إفرازه. أما النوع

ثالث 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 تُعَجِّل بظهور نوعي المرض (الأول والثاني) مثل: • الوراثة. • السمنة وقلّة الحركة والخمول. • طبيعة الحياة العصرية التي تتميز بالسرعة والضغط العصبي. • الإكثار من تناول الوجبات السريعة وتمضية أوقات الفراغ بالمسليات والمشروبات التي تضر الجسم أكثر مما تفيد.

أنواع مرض السكر أنواع مرض السكر ثلاثة أنواع: الأول ينتج عن توقف البنكرياس تماماً عن إنتاج الأنسولين، أو عن نقص حاد في إنتاجه للكمية التي تكفي لتنظيم الجلوكوز في الدم ويعتمد في علاجه على الأنسولين. والثاني - وهو الأكثر انتشاراً - وينتج عن نقص فاعلية وتأثير الأنسولين أو نقص إفرازه. أما النوع

أنواع مرض السكر أنواع مرض السكر ثلاثة أنواع: الأول ينتج عن توقف البنكرياس تماماً عن إنتاج الأنسولين، أو عن نقص حاد في إنتاجه للكمية التي تكفي لتنظيم الجلوكوز في الدم ويعتمد في علاجه على الأنسولين. والثاني - وهو الأكثر انتشاراً - وينتج عن نقص فاعلية وتأثير الأنسولين أو نقص إفرازه. أما النوع



الوقاية دائماً تتعدّد مسافات عن المرض وتجنّب 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 والمقرمشات. • أن يكون منوعاً يتضمن الغذاء الصحي والفواكه والخضراوات. • تجنب الإفراط في الحلويات. • جعل الرياضة سلوكاً يومياً والمحافظة على الوزن المثالي. • الامتناع تماماً عن التدخين.

■ تجنب السكريات البسيطة والموجودة في الكيك والمشروبات الغازية واستخدم المحليات التي لا تحتوي على السكر

استبدل الألبان كاملة الدسم بأخرى منزوعة الدسم والعصائر المحلاة بالعصائر الطازجة والخير الأبيض بالخير 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، وتُفقد الوزن من أهم العوامل التي تجنب ظهور المرض. • الفحص الدوري ليس رفاهية، بل هو حق جسدي 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 مصاباً بالسكر. من يصاب به؟ مع أن هذا المرض قد يصيب

الفحوص الطبية، بما فيها فحص مستويات السكر في الدم في الأسبوع الثامن والعشرين تقريباً من الحمل. وإذا كانت غير متأكد 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 بمصالح 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. • تدركي أنه على الرغم من تلاشي المشكلة بعد الولادة إلا أنه يجب أن تقومي بإجراء فحص للدم بعد الولادة بسنة إلى ثمانية أسابيع؛ لمعرفة مستوى السكر في الدم، وبعد ذلك على فترات منتظمة مرة كل سنتين.

وفي الختام نقول بان مرض السكر كغيره من الأمراض يمكن أن تتجنب الإصابة به بطرق الوقاية التي ذكرناها سابقا، وقد صدق من قال قديماً: «الوقاية خير من العلاج».

عقار جديد لعلاج الملاريا ..آمن وفعال

الصحراء الكبرى بإفريقيا وأكثر من 80 في المئة من سن الخامسة. ومن الأهمية بمكان ابتكار عقاقير حديثة لعلاج الملاريا بسبب زيادة المقاومة حتى لأفضل العلاجات الحالية، وقال الباحثون في الأونة الأخيرة إن سلالات من الملاريا المقاومة تماما لعقار أرتيميسين ظهرت في ميانمار وإنها تنتشر قرب الحدود مع الهند. وتنتشر الملاريا في إفريقيا وأيضاً في آسيا وأمريكا الجنوبية، حيث تكون أقل خطورة وتنتقل بعوضة أخرى هي (بلازموديوم فيفاكس) الأكثر شيوعاً.

عقبات يتعين تذليلها قبل طرحه في إفريقيا، منها الموافقة عليه من قبل الحكومات ومن جهات تمويل تؤكد مدى فاعليته لأنه لا يوفر سوى وقاية جزئية. وستتولى منظمة الصحة العالمية الآن تقييم جدوى العقار -الذي مولته جزئياً مؤسسة بيل وميلينا جيتس- فيما وعدت المنظمة بأن تعلن رايها النهائي قبل نهاية العام الجاري بشأن توقيت استخدامه والأماكن الجغرافية التي يستخدم فيها. وتصيب الملاريا نحو 200 مليون شخص سنوياً، وقد قتلت 584 ألفاً عام 2013 معظمهم في منطقة جنوب

رخصت جهات رقابية أوروبية في مجال الأدوية، الجمعة، عقاراً جديداً 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 «موسكوبركس»- ومنتج شركة جلاكسوسميكلابن البريطانية بالمشاركة مع مبادرة بات لللقاحات الملاريا - أول لقاح بشري من نوعه مخصص ضد هذا المرض الذي تسببه طفيليات، وقد يحول دون إصابة الملايين بالمرض. ولا يزال هذا العقار يواجه



السجائر الإلكترونية غير واضحة الفوائد والأضرار.. حالياً

ينجحوا في تحقيق إجماع حول الفوائد والأضرار المحتملة للسجائر الإلكترونية، وهو ما قد يعكس انقساماً في المجتمع الطبي حول مدى ملاءمة تعزيز السجائر الإلكترونية كبديل أكثر أماناً للتدخين. وأوضح الباحثون أن معظم المشاركين في الدراسة يرون أن التدخين يعتبر شكلاً من الإدمان، حيث تلعب الإرادة دوراً قوياً في الإقلاع عن هذه العادة المدمرة، في الوقت الذي حاول فيه جميع المشاركين في الدراسة مرة واحدة على الأقل الإقلاع عن العادة المدمرة.

يعتقد بعض المدخنين أن السجائر الإلكترونية تعدّ 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 مدخناً، ولم

