

من أكثر الأمراض شيوعاً في العالم

## « كيف تحمي نفسك من «السكري» ؟

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 اختياره 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، الالتزام 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 للمشكلة 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».

أي سيدة من أية جنسية، فإنه شائع بصورة خاصة بين النساء في آسيا والشرق الأوسط والخليج وجزر المحيط الهادي، وهو أخذ 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 بمرحلة تغيرات هرمونية فإن بعضاً 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 أمراً خطيراً 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 كثيراً (4 كيلو أو أكثر) فقد يصبح من الضروري إجراء عملية قيصرية لتوليد المرأة أو قيام الطبيب بتحفيز الولادة قبل أوانها بقليل تجنباً لتضخم الطفل أكثر إلا أنه يمكن عادة تلافي هذا الأمر.

- المرأة التي ينشأ لديها سكر الحمل تصبح أكثر عرضة للإصابة بالتنوع الثاني من السكر فيما بعد.

نصائح للمرأة الحامل خلال الحمل بتعين على المرأة القيام بإجراء عدد من

### ■ 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، وتقص الوزن من أهم العوامل التي تجنب ظهور المرض.

- الفحص الدوري ليس رفاهية، بل هو حق جسدي عليك فلا تبخل به عليه.

التنوع 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



وأيضاً الأطعمة قليلة الدهون.

تحكم بأعصابك الضغوط العصبية في يثر 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 تهكم

- إذا شعرت بزيادة في وزنك وجفاف في حلقك وشحوب في وجهك وقيامك في الليل للتبول بشكل غير معتاد، وكذلك تأخر شفاء الجروح وتقص ملحوظ في الوزن، فلا تردد في زيارة الطبيب لإجراء تحليل السكر.

ممارسة الرياضة بانتظام ولو بالمشي نصف ساعة يومياً يجنيك الكثير من الأمراض وليس مرض السكر فقط.

أغذية تحميك من مرض السكر

إن الأغذية التي تعتبر سباجاً آمناً لجميع 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 والكنتري.
- الأسماك وخاصة المشوي منها.
- الحبوب الكاملة (الأرز الكامل – القمح الكامل – الذرة الكاملة – الشوفان).
- زيت الزيتون، وحببة البركة، والبصل والثوم، والليمون.

ويعتبر خل التفاح أكبر مذيب للدهون ومنتشطا ومضاداً للتأكسد على أن تتناول ملعقتين منه في اليوم.

الوقاية دائماً تبعك 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 منوعاً يتضمن الغذاء الصحي والفواكه والخضراوات.
- تجنب الإفراط في الحلويات.
- جعل الرياضة سلوكاً يومياً والمحافظة على الوزن المثالي.
- الامتناع تماماً عن التدخين.

### ■ 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 بالتنوع الأول والثاني:

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

- الوراثة.
- السمنة وقلة الحركة والخمول.
- طبيعة الحياة العصرية التي تتميز بالسرعة والضغط العصبية.

والتي تتميز بالسرعة والتي تحتاج إلى الجلوكوز، ولكن يضر أيضاً الأعصاب والأنسجة والتي تتعرض بشكل مستمر لمستوى عالٍ من الجلوكوز.

أنواع مرض السكر

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

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

ماذا يعني مرض السكر؟ هو بكل بساطة مرض مزمن 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 أيضاً الأعصاب والأنسجة والتي تتعرض بشكل مستمر لمستوى عالٍ من الجلوكوز.

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

## علاج جيني .. يحيي الأمل لمرضى الصمم



أصبح العلاج الجيني للصمم أقرب للواقع ببحث جديد نشر أسس الأربعاء أثبت أن تقنية إصلاح خلل في الحمض النووي (دي.إن.إيه) حسن حالة فئران تجارب تعاني من فقدان السمع. وتجري تجربة إكلينيكية منفصلة تدعمها شركة نوفارتس لمساعدة مجموعة أخرى من المرضى فقدوا السمع بسبب أضرار أو مرض.

وقال توبياس موزر من مركز جون هينز الطبي الجامعي في ألمانيا الذي لم يشارك في البحث «نحن متأخرون إلى حد ما في مجال السمع لكني أعتقد أننا نتقرب الآن. إنها فترة مثيرة بالنسبة للعلاج الجيني للسمع».

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

ولا يوجد حالياً 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 للشيخوخة 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 قريبا.

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



## 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 أمناً 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 تعد أحد أهم العوامل المساعدة في الإقلاع عن التدخين، في حين يعتقد البعض الآخر أنها تعتبر وسيلة إغواء للاستمرار في الخضوع للسم في كبار السن نتيجة للشيخوخة 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 قريبا.

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

