

« الصحة » المغربية : مليوناً مصاب بالسكري نصفهم لا يعلم !

إطلاق الحملة الوطنية للتحسيس بداء السكري

LANCLEMENT DE LA CAMPAGNE NATIONALE DE SENSIBILISATION SUR LE DIABETE

جميعاً ضد السكري

Ensemble contre le Diabète

المصابين بالسكري. من جامعي بطاقة الدعم الطبي الحكومي المجاني. وبأني السكري في الرتبة الأولى في ترتيب «الأمراض الطويلة الأمد». لدى المغاربة الذين يفقدون خدمات أنظمة التأمين الصحي. ويحفظ المغرب، اليوم الخميس، باليوم العالمي للصحة، من خلال «إطلاق المرحلة الثالثة من الحملة الوطنية للتحسيس بداء السكري ومضاعفاته».

ووفق الصحة فإن نصف المصابين بداء السكري «يجهلون إصابتهم بهذا المرض»، الذي يلقيه الأطباء بهـ«القاتل الصامت». الصحة: 60% من مرضى السكري يستفيدون من المجانية وبلغة الإحصائيات، تتكفل وزارة الصحة بتوفير الرعاية والأدوية لفائدة 625.000 مصاب بداء السكري، من خلال مؤسسات الرعاية الصحية الأولية، كما أن 60% من

كشفت وزارة الصحة في المغرب عن استعدادها للقيام بنصف مليون كشف طبي مبكر عن داء السكري، لصالح الفئات الأكثر عرضة لداء السكري، في سياق حملة وطنية/ قومية سنوية ضد السكري. وفي النهاية دعت الحشاش جميع مؤسسات الدولة المدنية والحكومية إلى الشكاف والتعاون مع وزارة الصحة للوقوف في وجه هذا المرض ، الذي أصبح يشكل خطراً على الصحة العامة التي هي في النهاية مسؤولية الجميع.

الحشاش : نحتاج إلى جهد كل مواطن للحفاظ على الصحة العامة

خلال ندوة أقيمت بكلية العلوم الطبية الحشاش : نحتاج إلى جهد كل مواطن للحفاظ على الصحة العامة

أكدت الدكتورة وفاء الحشاش استشاري ورئيس وحدة الجهاز الهضمي والكبد بمنطقة الصباح الصحية أن الحملات التوعوية التي تقيمها وزارة الصحة للتوعية بمرض سرطان القولون أنت ثمارها على أكمل وجه ، إلا أننا نحتاج إلى جهد كل من يمتلك معلومة ولو صغيرة عن سرطان القولون يساعد بها في إنقاذ مزيد من الأشخاص . جاء ذلك في ندوة طبية

تحدثت فيها الحشاش عن سرطان القولون وضرورة الكشف المبكر عن المرض وأقيمت الندوة بكلية العلوم الطبية، وأضافت الحشاش خلال الندوة : أن الحملات التوعوية التي أطلقتها وزارة الصحة هي الأولى من نوعها في منطقة الخليج . وثابعت : إن الحملة الأولى والثانية استفاد منها نحو 40 ألف مراجع ، حيث كان تصيب منطقة الصباح الصحية

بمفردها نحو 2301 مراجع . كان عدد الحالات الإيجابية نحو 467 أي بنسبة 20% ، عدد حالات الزوائد اللحمية 428 ، وكان عدد حالات السرطان 39 سرطان الثدي . وقالت الحشاش إن المرض النسبة التي خرجت بها وزارة الصحة جراء المراجعة والكشف المبكر هي نسبة مرتفعة جداً وتدعو إلى القلق ، لذا يجب التشديد على ضرورة الكشف

المبكر عن سرطان القولون لأنه من أكثر السرطانات انتشاراً حول العالم ويكفي أن تعرف أنه يحتل السرطان رقم 1 عند الرجال والثاني لدى النساء بعد سرطان الثدي .

وتناولت الحشاش في الندوة أسباب المرض وأعراضه وكيفية الكشف المبكر عنه ، بالإضافة إلى أهمية التغذية السليمة في الوقاية من المرض .

علاج الالتهابات والآلام بـ 9 أطعمة

الهormونات في الجسم، كما أنه يساعد كثيراً في ضبط مستوى السكر في الدم ويقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2. كما أن اللوز مفيد في تقليل مستوى الكوليسترول الضار في الجسم، إلا أنه لا يجب الإفراط في تناوله لاحتوائه على سعرات حرارية كبيرة.

8. البروكولي
لمسة البروكولي غنية بمركب طبيعي اسمه "glucosinolates" وهو يحد من خطر السرطان الناتج عن هرمون الاستروجين، كما أنه غني بفيتامين C. كما أن البروكولي يمد الجسم باحتياجاته من البوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم مما يساعد في تحسين أداء العضلات وتقوية العظام.

9. بذور الكتان
وهي غنية بمضادات الأكسدة والألياف والدهون الصحية المفيدة جداً للجسم، والتي أثبتت الأبحاث قدرتها على مقاومة الالتهابات، والوقاية من بعض أنواع السرطان.

في العالم، فهو غني بالدهون والألياف المفيدة. وبحسب الأبحاث، فإن الأفوكادو يساهم في الحد من امتصاص هرمون الاستروجين ويرفع مستويات هرمون التستوستيرون.

7. اللوز
له دور رائع في ضبط

يحتوي عل مضادات أكسدة عديدة تحد من الالتهابات مما يقلل من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض، إضافة إلى قدرته في تحسين عملية التمثيل الغذائي بالجسم.

5. الشاي الأخضر
يحتوي على مركب "theanine" الذي يقلل إفراز هرمون الكورتيزول المعروف باسم هرمون التوتر، كما أنه

مستويات هرمون الأنسولين الزائدة عن الحد، كما أنها تقلل من الاضطرابات الهرمونية.

4. السبانخ
وهي غنية بمركبات نباتية "phytoecdysteroids" مسؤولة عن تحسين التمثيل الغذائي في الجسم وخفض

القناة البولية ويحسن من قوة البصر.

3. سمك السلمون
سمك السلمون له فوائد عديدة، وأهمها أنه يحتوي على زيوت "أومغا 3"، كما أنه غني بالبروتينات. وقد أثبتت الأبحاث أن السلمون يقلل

اتباع حمية غذائية لتقليل الوزن، فهو غني بالألياف ويحتوي على سعرات حرارية قليلة.

2. التوت البري
وهو غني جداً بمضادات الأكسدة، كما أنه يحسن من صحة القلب ويمنع عدوى

الأم المفاصل والتهاق والانتفاخ.. أعراض شائعة تصيب الجميع، وهي عادة ما تكون نتيجة للاضطرابات الهرمونية والالتهابات بشكل عام. كما أن تلك الاضطرابات الهرمونية والالتهابات قد ترفع خطر الإصابة بأمراض مثل السرطان والسكري. وبعيداً عن الأدوية، ينصح خبراء التغذية بتسعة أنواع من الأطعمة التي ثبت فعاليتها في تنظيم هرمونات الجسم والتحد من الالتهابات. بحسب تقرير نشره موقع "Care2" الطبي، وتتلخص تلك الأنواع في:

1. التفاح
وهو غني بمادة "كيرسيتين" quercetin وهي من مضادات الأكسدة القوية، التي تحد من الالتهابات، وقد كشفت الأبحاث أن ثمرة التفاح تقلل من خطر الإصابة بالسرطان وارتفاع ضغط الدم، وكذلك فهي فعالة في مقاومة العدوى الفيروسية. ويعد التفاح من الفواكه الجيدة جداً في حالة