

من أكثر الأمراض شيوعاً في العالم

« كيف تحمي نفسك من «السكري» ؟ »

نعم، لا تندشش إنه ليس بعيداً عنك، فإن كان بين عائلتك أحد مصاب بمرض السكري، أو لديك إفراط في تناول الأطعمة الدسمة وشرة في التهام الوجبات السريعة والمقرمشات اللذيذة، فاعلم أن هذا المرض قريب منك ويجب الحذر منه. وهذا التحذير ليس تشاؤماً أو فيه مبالغه، 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 وامش كثيراً ترثح طويلاً».

■ اتباع نظام غذائي متوازن بالتقليل من الدهون المشبعة والموجودة في الوجبات السريعة 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 تُعَجَل بظهور نوعي المرض (الأول والثاني) مثل:

- الوراثة.
- السممة وقلّة الحركة والخمول.
- طبيعة الحياة العصرية التي تتميز بالسرعة والضغط العصبي.
- الإفراط من تناول الوجبات السريعة وتمضية أوقات الفراغ بالمسليات والمشروبات التي تضر الجسم أكثر مما تفيد.
- التدخين.
- الإفراط من تناول المشروبات الغازية والتي تحتوي على الكثير من السكريات الضارة بالجسم.
- تعدد هذه الأسباب من أكثر الأسباب شيوعاً لانتشار هذا المرض وزيادة نسبته والتي تتصاعد بشكل كبير في منطقتنا العربية. كيفية الوقاية



الوقاية دائماً تتعدك مسافات عن المرض وتجنب مضاعفاته الخطيرة، والتي تتمثل في 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 متنوعاً يتضمن الغذاء الصحي والفواكه والخضراوات.
- تجنب الإفراط في الحلويات.
- جعل الرياضة سلوكاً يومياً والمحافظة على الوزن المثالي.
- الامتناع تماماً عن التدخين.

أغذية تحميك من مرض السكر

إن الأغذية التي تعتبر سبباً آمناً 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، وحبّة البركة، والبصل والثوم، واللبون.
- ويعتبر خل التفاح أكبر مذبذب للدهون ومنشطاً ومضاداً للتأكسد على أن تتناول ملعقتين منه في اليوم، وأيضاً الأطعمة قليلة الدهون تحكّم 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.

■ تجنب السكريات البسيطة والموجودة في الكيك والمشروبات الغازية واستخدام المحليات التي لا تحتوي 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، وتقص الوزن من أهم العوامل التي تجنب ظهور المرض.
- الفحص الدوري ليس رفاهية، بل هو حق جسدي عليك فلا تبخل به عليه.
- 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 وإجراء تحليل السكر.
- ممارسة الرياضة بانتظام ولو بالمشي نصف ساعة يومياً يجنيك الكثير من الأمراض وليس مرض السكر فقط.

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 بمراحل 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 ضرورياً 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 بالنوع الثاني من السكر فيما بعد.
- نصائح للمرأة الحامل خلال الحمل بتعين على المرأة القيام بإجراء عدد من الفحوص الطبية، بما فيها فحص مستويات السكر في الدم في الأسبوع الثامن والعشرين تقريباً 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.
- 4. إرشادات للمرأة الحامل المصابة بسكر الحمل

- تناول وجبات على فترات منتظمة، والالتزام بنصائح الطبيب فيما يتناوله 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 بسنة إلى ثمانية أسابيع؛ لمعرفة مستوى السكر في الدم، وبعد ذلك على فترات منتظمة مرة كل سنتين.
- وفي الختام نقول بأن مرض السكر كغيره من الأمراض يمكن أن تتجنب الإصابة به بطرق الوقاية التي ذكرناها سابقاً، وقد صدق من قال قديماً: «الوقاية خير من العلاج».

علاج جيني .. يحيي الأمل لمرضى الصمم

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

وقال توبياس موزر من مركز جوتنجن الطبي الجامعي في ألمانيا الذي لم يشارك في البحث «نحن متأخرون إلى حد ما في مجال السمع لكننا نعتقد أننا نقرب الآن. إنها فترة مثيرة بالنسبة للعلاج الجيني للسمع.»

ومن الأسباب وراء حالة التناؤل الحالية تطوير أنظمة آمنة لإدخال جينات تصحيحية إلى جسم المريض. وفي حالة الصمم ينطوي هذا على إدخال جين يحمل فيروساً معدلاً بالهندسة الوراثية بمحفق 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 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 جيناً قديماً. ويستهدف باحثون سويسريون وأميريكيون هؤلاء الأطفال تحديداً، ويأملون في مساعدتهم بعد أن أثبتوا أن استبدال جين متحور يحسن وظيفة الخلايا الشعرية للأذن الداخلية، وأعاد السمع بشكل جزئي لفئران التجارب الصم.



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 مدخناً، ولم



عقار جديد لعلاج الملاريا آمن وفعال

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 «موسكويركس» - وتنتجه شركة جلاسكو سميثكلينج البريطانية بالمشاركة مع مبادرة باث للماكين 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 جزئياً مؤسسة بيل ومليندا جيتس - الملاريا المقاومة تماماً لعقار أرتيميسين ظهرت في ميانمار وإنها تنتشر قرب الحدود مع الهند. وتنتشر الملاريا في إفريقيا وأيضاً في آسيا وأميركا الجنوبية، حيث تكون أقل خطورة وتقلها بعوضة أخرى هي (بلازموديوم فيفاكس) الأكثر شيوعاً.

