



زيادة معدلات الإصابة بمرض السكري تستوجب التدخل الفوري

الدكتور رافيندر مامتاني
أستاذ الصحة العامة،
كلية طب وايل كورنيل في قطر

أعرف رجلاً في منتصف العمر مصاب بمرض السكري، ولكنه يأخذ الدواء بانتظام، ويحرص على اختيار أصناف الطعام التي يتناولها، ويمارس الرياضة دورياً، ويداوم على زيارة الطبيب بشكل دوري. ولذا، فإنه يتمتع بصحة جيدة. كما أعرف رجلاً آخر وهو أيضاً مصاب بالسكري، ولكنه لا يستمع إلى نصائح طبيبه المعالج، ولا يتخير ما يتناوله من أطعمته، ويأخذ الدواء عندما يحلو له ذلك. أصيب هذا الرجل مؤخراً بمرض في الكلى، ومرض في القلب، والتهاب الأعصاب الطرفية والذي نتج عنه فقدانه للإحساس بقدميه.

فيما سبق لدينا حالتان مصابتان بنفس المرض، ولكن نتيجة المرض اختلفت. وتتلخص الفكرة هنا أن مرض السكري يمكن علاجه بفاعلية، كما يمكن الوقاية منه ومكافحته من خلال استخدام الدواء ووسائل عناية المريض بنفسه، مثل تعديل نظام الغذاء، وممارسة الرياضة البدنية.

والآن، السؤال هو: ما مدى انتشار مرض السكري؟ تشير الإحصائيات أنه من ١٥ - ٢٠% من مواطني دول الخليج العربي يعانون من مرض السكري. ولكن الكثير منهم قد لا يعلم أنه مصاب بالمرض. وتستمر معدلات السكري في الزيادة بين الأطفال والكبار، حيث تضاعفت معدلات انتشاره بين الأطفال القطريين في السنوات العشرة الأخيرة.

في الولايات المتحدة الأمريكية، يصيب مرض السكري حوالي ٢٠ مليون نسمة. ومن بين هذا العدد، ٦ مليون نسمة - أي حوالي ١٥% من المصابين - لا يعرفون أنهم مصابون بالسكري. ويصل إجمالي تكاليف علاج ورعاية المرضى المصابين بالسكري إلى مبالغ فلكية.

ويمكن أن يسبب السكري مضاعفات خطيرة، حيث يموت كل اثنين من ثلاثة مصابين بالمرض إزاء إصابتهم بالسكتة الدماغية أو أمراض القلب. يتضاعف خطر الموت للمصابين بالسكري عن غير المصابين بالمرض. وعلاوة على ذلك، يزيد مرض السكري من خطر الإصابة بأمراض أخرى مزمنة، مثل أمراض الكلى والعيون. ومع كل هذه العوامل، يجب أن نبذل أقصى جهد للتصدي لهذه المشكلة.

ويبقى السبب الدقيق وراء الإصابة بمرض السكري غير معروف. ولكن العوامل الوراثية والبيئية قد تساهم في الإصابة بالمرض. كما يلعب نمط الحياة المعيشية دوراً كبيراً في هذا أيضاً. ويعتبر كل من نقص النشاط البدني وزيادة الوزن وعادات الغذاء السيئة كلها عوامل أساسية تسبب الإصابة بمرض السكري.

مايكل فرتيغانس
مدير الشؤون العامة
هاتف: ٠٠٩٧٤٤٩٢٨٦٥٠
فاكس: ٠٠٩٧٤٤٩٢٨٤٤٤
بريد إلكتروني:

miv2008@qatar-med.cornell.edu

مكتب الشؤون العامة
كلية طب وايل كورنيل في قطر
المدينة التعليمية
صندوق بريد ٢٤١٤٤
الدوحة، قطر

فهم مرض السكري

يعتبر الجلوكوز، الذي يأتي من الطعام الذي نتناوله، هو المصدر الأساسي لمد خلايا الجسم بالطاقة. تستخدم الخلايا الجلوكوز في الكثير من الوظائف التي تبقى الإنسان في صحة جيدة. وليحدث ذلك، يجب أن يتم نقل الجلوكوز إلى داخل الخلايا. ويسهل الأنسولين، وهو هرمون يفرزه البنكرياس – وهو عبارة عن غدة وراء المعدة – من عملية نقل الجلوكوز ودخوله إلى الخلايا.

وإذا لم يفرز الجسم الأنسولين بالقدر الكافي أو لم يستخدمه بالشكل السليم، تزيد معدلات الجلوكوز في الدم، الأمر الذي ينتج عنه الإصابة بمرض السكري. وعليه، فإن في حالات الإصابة بالسكري، تزيد كميات الجلوكوز غير المستخدمة في الدم، ويخرج الجلوكوز الزائد في الجسم عن طريق البول.

كيفية تشخيص المرض

يلزم في حالة التشخيص عمل تقييم سليم يشمل تاريخ المريض، وإجراء الفحص الطبي، إلى جانب الإطلاع على التحاليل المعملية الهامة. وتتضمن أعراض المرض زيادة الإحساس بالعطش، وكثرة التبول، والإحساس بالجوع. كما يمكن الشعور ببعض الأعراض الأخرى مثل الضعف العام وعدم وضوح الرؤية. وإذا لم يتم علاج المرض، يمكن أن يؤدي إلى اعتلال الشبكية وفقد البصر، ومشكلات بالكلية، وسكتات دماغية، وأمراض القلب، وغيرها من المشكلات الأخرى. كما يعتبر التهاب الأعصاب الطرفية وعدم التئام الجروح من المضاعفات الأخرى للمرض.

ويمكن تشخيص مرض السكري من خلال تحاليل الدم، ومن بينها تحليل سكر الصائم، وما يعرف باسم تحليل منحنى تحمل السكر. وتعتبر الزيارة الدورية للطبيب من الأمور الضرورية للتحكم في معدلات المرض. ويجب الكشف عن المرض لدى المعرضين للإصابة به.

وهناك ثلاثة أنواع من مرض السكري: النوع الأول والثاني وسكري الحمل. والنوع الأول يتلخص في عدم إفراز الجسم للمقدار الكافي من الأنسولين. في هذا النوع من المرض، تكون خلايا البنكرياس والتي تنتج الأنسولين قد تلفت. وعادة ما يتم تشخيص هذا النوع في سن صغير.

ينتشر النوع الثاني من مرض السكري أكثر من النوع الأول، وعادة ما يتم تشخيصه في السنوات المتقدمة من العمر. ويصاحب هذا النوع في أغلب الأحيان الإصابة بالسمنة، ونقص النشاط البدني، ووجود تاريخ الإصابة بالسكري في العائلة. وفي هذا النوع، يقاوم الجسم الأنسولين ولا يستخدمه بالشكل السليم. وتؤدي مقاومة الأنسولين في النهاية إلى نقصه في الجسم.

ويظهر سكري الحمل، وهو شكل وقتي من أشكال السكري، في نسبة ضئيلة من الحوامل. ويظهر المرض في أواخر فترة الحمل وفي أغلب الأحيان يختفي بعد الولادة.

تستحق مرحلة ما قبل السكري أيضًا أن نتناولها بشكل موجز. في مرحلة ما قبل السكري، يرتفع معدل السكر في الدم، ولكنه لا يرتفع إلى الحد الذي يطلق عليه مرض السكري. وينتج عن هذه المرحلة الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري. ويمكن التخلص من هذه الحالة باتباع أسلوب حياة صحي، وفقدان الوزن، وممارسة الرياضة بشكل منتظم.

ويعتبر مرض السكري، وعلاجه، واستراتيجيات الوقاية منه مفهومة إلى حد ما. ومع التقدم في التكنولوجيا و الأدوية والمعرفة بسبل الوقاية من مرض السكري، يمكن الآن مكافحته بفاعلية والوقاية منه للحد من الوفاة المبكرة والمضاعفات الأخرى التي يسببها هذا المرض.

ومن المصادر الإلكترونية المفيدة في هذا المجال:

١. موقع الجمعية القطرية للسكري على الرابط التالي:
<http://www.qda.org.qa/output/page4.asp>

٢. موقع الجمعية الأمريكية للسكري على الرابط التالي:
<http://www.diabetes.org>

إن المعلومات الطبية المتوفرة في هذه المقالة ما هي إلا مجرد موارد معلوماتية، ولا يجوز استخدامها أو الاعتماد عليها لأغراض التشخيص أو العلاج. ولا يقصد من هذه المعلومات تعليم المرضى، أو خلق أي علاقة بين طبيب ومريض، ولا ينبغي استخدامها بديلاً للتشخيص والعلاج المهني. وإذا كنت تشعر أو تشك بأن لديك مشكلة أو وضع طبي، الرجاء الاتصال بطبيبك الخاص.

(انتهى)

لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال:

ندى حسن

مسؤولة الشؤون العامة

مكتب الشؤون العامة

هاتف: ٠٠٩٧٤٤٩٢٨٦٥٤

بريد إلكتروني: nah2008@qatar-med.cornell.edu

ملاحظات إلى المحررين:

نبذة عن كلية طب وايل كورنيل في قطر

تأسست كلية طب وايل كورنيل في قطر بالتعاون مع مؤسسة قطر، وتعد جزءاً من كلية طب وايل التابعة لجامعة كورنيل في نيويورك، كما أنها أول مؤسسة طبية تقدم بكالوريوس الطب خارج الولايات المتحدة. وتقدم هذه الكلية برنامجاً تعليمياً شاملاً ومتكاملاً، حيث يشتمل على سنتين دراسيتين "ما قبل الطب"، ثم أربع سنوات ضمن برنامج الطب، ويتم التدريس من قبل الهيئة التدريسية التابعة لكلية كورنيل. وهناك مراحل قبول منفصلة لكل برنامج تتم وفق معايير القبول المعمول بها في جامعة كورنيل في إيثاكا وكلية الطب التابعة لها في نيويورك. وللحصول على المزيد من المعلومات حول هذه الكلية، يمكن الرجوع إلى موقعها الشبكي على العنوان التالي:

www.qatar-med.cornell.edu

contd./-

نبذة موجزة عن مؤسسة قطر للتربية والعلوم وتنمية المجتمع

تأسست مؤسسة قطر للتربية والعلوم وتنمية المجتمع في عام ١٩٩٥ بمبادرة من سمو الشيخ حمد بن خليفة آل ثاني أمير دولة قطر وبتأسيء مجلس إدارتها سمو الشبءة موزة بنت ناصر المسند. وتعد مؤسسة قطر مؤسسة خاصة غير ربحية، وتسترشء بالفلسفة القائلة بأن الموارد البشرية أثن ما تمتلكه الدولة. ويقع المقر الرئيسي لمؤسسة قطر في قلب مشاريعها الرائدة في حرم المدينة التعليمية وهي عبارة عن ١٤ مليون متر مربع من الأرض تضم من خلالها العديد من المؤسسات التعليمية التقدمية ومراكز للأبحاث. كما تضم فروع لخمس جامعات عالمية رائدة وكذلك مركز بحثي تقدمي على أحدث طراز. وتعمل مؤسسة قطر كذلك على رفع المستوى المعيشي للفرد في دولة قطر وذلك من خلال الاستثمار في القطاعات الصحية والنقدية.

لمزيد من المعلومات يمكن زيارة موقعنا الإلكتروني: www.qf.org.qa

Office of Public Affairs
WCMC-Q
Education City
P.O. Box 24144
Doha, Qatar

Michael Vertigans
Director
Phone: +974 492 8650
Fax: +974 492 8444
Email: miv2008@qatar-med.cornell.edu