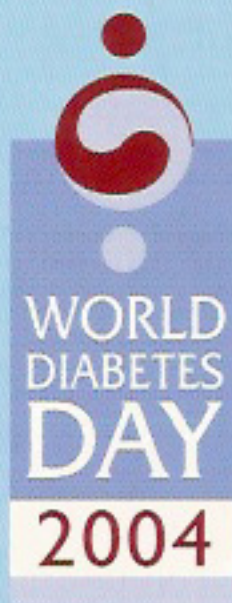


رابطة السكر الكويتية

يوم السكر العالمي 2004

قاوم السمنة...
تمنع السكري

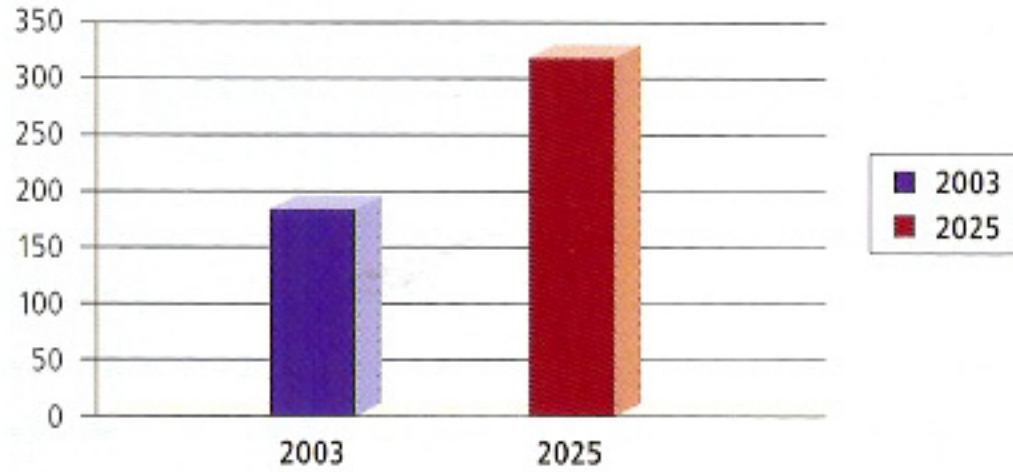


شركة بيدر سلطان واخوانه ذ.م.م

قاوم السمنة تمنع السكري

شعار يوم السكر العالمي لعام ٢٠٠٤ هو «قاوم السمنة... تمنع السكري»، وهو يلقي الضوء على زيادة الوزن والسمنة كواحد من أهم العوامل الكبرى المساعدة على الإصابة بالسكري من النوع ٢. والهدف الرئيسي لهذه الحملة هو إيصال رسالة إلى المجتمع بان تغيرات بسيطة وغير مكلفة في أنماط الحياة غير الصحية مثل زيادة النشاط الحركي (الرياضة) واتباع الأنظمة الصحية في الغذاء من الممكن أن تؤدي و بشعالية عالية إلى خفض المعدلات المتزايدة للإصابة بالسكري.

أعداد المصابين بالسكري في العالم (بالملايين)



إجمالي سكان الكرة الأرضية سيكونون مصابون بالسكر في ذلك العام. والسكر في الوقت الحالي يعتبر السبب الرابع للوفيات في اغلب الدول المتقدمة ويهدف هذا الكتيب البسيط إلى إلقاء الضوء على العلاقة الوثيقة بين السكري والسمنة.

السكر خطر صحي في تزايد مطرد في جميع مناطق العالم. قدرت فيدرالية السكر الدولية في عام ٢٠٠٣ عدد المصابين بالسكر في العالم بنحو ١٩٤ مليون مصاب. ويتوقع الخبراء ارتفاع هذا الرقم إلى ٣٢٣ مليون بحلول العام ٢٠٢٥، أي أن حوالي ٦,٣٪ من

اليوم العالمي للسكري

يمثل اليوم العالمي لمرض السكري أول حملة توعوية لهذا المرض في العالم. الهدف منه توعيه كافة الشعوب بأسباب هذا المرض وعلاماته ومضاعفاته ووسائل علاجه. وهي مناسبة للتذكير بأن نسبة هذا المرض الخطير في تزايد مستمر.

ما هو موعده؟

الموعد الرسمي هو يوم ١٤ نوفمبر من كل سنة.

من يحتفل به؟

كل الجمعيات والروابط الأعضاء في الفيدرالية العالمية لمرض السكري (في أكثر من ١٤٠ دولة) تقوم بدور الإعلام والتوعية لهذا المرض. ورابطة السكر الكويتية عضو فعال في فيدرالية السكر الدولية منذ ١٩٩٦.

كيف يتم الإعلام عنه؟

تنظم الجمعيات والروابط الأعضاء بالفيدرالية العالمية العديد من الأنشطة التوعوية والرياضة والإذاعية إلى جانب المحاضرات وحملة استكشاف مجانية لمرض السكري. تمثل هذه المناسبة دعوة مفتوحة للجميع للحضور المكثف لزيادة

المعرفة حول هذا المرض.

ما هو محورة؟

في كل عام يتم اختيار شعار أو محور ذو علاقة بمرض السكري يدور حول فكرة أساسية، نخص بالذكر منها:

- شعار هذا العام ٢٠٠٤ هو السكر والسمنة.
- سنة ٢٠٠٣: السكر والعين.
- سنة ٢٠٠١: السكر والقلب.
- سنة ٢٠٠٠: مرض السكري وطريقة العيش في الألفية القادمة.
- سنة ١٩٩٩: تكلفة مرض السكري.
- سنة ١٩٩٨: مرض السكري وحقوق الإنسان.
- سنة ١٩٩٧: الوعي الجماعي: السبيل لحياة أفضل.
- سنة ١٩٩٦: الأنسولين ضمان للحياة.
- وشعار العام القادم ٢٠٠٥ سيكون: السكر والقدمين.

لماذا وقع الإختيار على ١٤ نوفمبر؟

تم إختيار يوم ١٤ نوفمبر لأنه يوم ميلاد الدكتور فريدريك بانتينج الذي كان بمعبة شارل بست أول من اكتشف الأنسولين في أكتوبر ١٩٢١.

من الملاحظ أن هناك ارتفاع ملحوظ وخطير في معدلات زيادة الوزن والسمنة في جميع دول العالم وهذا الأمر يتدرج بزيادة أكبر بمعدلات الإصابة بالسكر قد تتعدى التوقعات المنظورة. وتعد السمنة العامل الأهم ما بين العوامل القابلة للتغيير في أكثر من 90% من جميع حالات السكر. وهناك إشارات واضحة تدل على ارتفاع معدلات الإصابة بالسمنة بين الأطفال مؤدية إلى اكتشاف حالات أكثر وأكثر من السكري من النوع 2 في الأطفال ومن المعروف بأن هذا النوع من السكري كان حتى فترة قريبة يصيب الكبار بصورة رئيسية.

الإصابة بالسكر في سن صغيرة يزيد مخاطر التعرض لمضاعفات السكر الخطيرة مثل أمراض القلب والعمى وغيرها. والمحصلة العامة لذلك هي استنزاف أكبر في ميزانية الصحة ولعل العيب الأكبر هو المعاناة الناتجة عن المرض في المجتمع بصورة عامة.

من الثابت علمياً إنه في حالات كثيرة من الممكن منع الإصابة بالسكري حيث بينت دراسات متعددة أنه بالإمكان تحقيق ذلك بتغيير النمط المعيشي للمجتمع (الغذاء الصحي - النشاط البدني) والتثقيف ومعرفة

مخاطر السمنة والسكر.

من الضروري البدء باتخاذ الإجراءات التي تؤدي إلى خفض معدلات الإصابة بالسمنة والسكري. ويتطلب هذا الأمر تعاون عالمي وإقليمي ومحلي يضم السلطات الصحية والجمعيات التطوعية والقطاع الخاص.

ما هو السكري :-

السكري هو مرض مزمن ينتج عن عدم قدرة الجسم على إفراز هرمون الأنسولين أو عدم فعالية الأنسولين المفرز. عدم القدرة على إفراز الأنسولين أو قلة فعاليته أو كلاهما تؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم .

هناك نوعان رئيسيان من السكري

النوع «1» (ويسمى النوع الأول)

ويصاب به بصورة رئيسية الأطفال والشباب ولكن جميع الفئات العمرية معرضة للإصابة. المصابون بالسكري من نوع 1 غير قادرين على إنتاج الأنسولين، ونتيجة لذلك فإنهم بحاجة إلى جرعات (حقن) من الأنسولين لتنظيم السكر لديهم، وهم يعتمدون اعتماداً كلياً على الأنسولين. وفي حالة عدم أخذه فإن حياتهم تكون في خطر. يشكل مرض السكري من النوع «1» حوالي 5-10% من مجموع المصابين بالسكري في العالم.

النوع 2 (يسمى النوع الثاني):-

وهو الأكثر انتشاراً ويصيب بصورة خاصة كبار العمر ويكون مصاحباً للسمنة وزيادة الوزن. وكنتيجة لزيادة معدلات السمنة وزيادة الأنماط الحياتية غير النشطة فإن هذا النوع بدأ بالانتشار بين الأطفال والشباب. المصاب بهذا النوع من السكري لا يحتاج بالضرورة إلى الأنسولين كعلاج. حيث من الممكن في أغلب الأحيان السيطرة على السكري بالتنظيم الغذائي والرياضة. بالإضافة إلى ذلك فإن من الممكن الإستعانة بالأقراص المخفضة للسكر. يشكل هذا النوع من السكري 90-95% من مجموع المصابين بالعالم.

أعراض السكري

أعراض النوع الأول تكون مفاجأة وسريعة (خلال أيام) وتشمل :

- كثرة التبول
- عطش شديد و نشفان بالرقيق
- إرهاق عام
- شعور بالجوع
- نقصان بالوزن
- زغللة بالنظر
- التهابات متكررة

أما النوع الثاني فإن الأعراض السابقة تكون

بصورة أبطأ وأقل حدة مما يجعل تشخيصه أصعب في مراحله الأولى. على كل حال، فإن الأعراض متشابهة في النوعين ولكن بصورة أقل حدة.

بعض المصابين بالنوع الثاني قد لا يشعرون بأي عارض ويتم تشخيصهم بالصدفة بعد سنوات طويلة. و يعاني أكثر من نصفهم من المضاعفات المختلفة للسكري عند التشخيص.

أكثر من 50% من المصابين بالسكر من نوع 2 لا يعلمون بذلك

مضاعفات السكري :-

في حالات عدم فعالية أو نقص الأنسولين في الجسم فإن مستوى السكر لا يمكن تنظيمه بصورة مرضية، فيرتفع السكر في الدم دون أن يتم الإستفادة منه كمصدر للطاقة.

هذه الحالة تؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم ولها نتائج على المدى البعيد (مضاعفات السكر). ويجب ملاحظة أن أغلب هذه المضاعفات يمكن منع حدوثها. ولكن في حالة عدم إكتشافها في وقت مبكر وعدم علاجها فإن من الممكن أن تكون نتائجها وخيمة الأثر على المصاب وأسرته.

السكري غير المنتظم ممكن أن يسبب مضاعفات خطيرة أبرزها :-

- مضاعفات الكلى :- تؤدي إلى الفشل الكلوي.
- مضاعفات الشبكية :- يمكن أن تؤدي إلى فقدان البصر.
- مضاعفات الأعصاب :- ممكن أن تؤدي إلى تقرحات في القدمين، الفرغرينة، والبتير كنتيجة لذلك.
- مضاعفات الدورة الدموية :- تأثير مباشر على القلب والجهاز الدوري قد تكون له آثار خطيرة مثل جلطات القلب والدماغ.

هل أنت معرض للإصابة بالسكري النوع ١

تلعب العوامل الجينية والبيئية دوراً هاماً في الإصابة بالسكري من النوع ١. وتشمل العوامل البيئية الإلتهابات الفيروسية وبعض السموم الغذائية على الرغم من عدم وجود دلائل كافية تؤيد ذلك في الوقت الحالي.

السكري النوع ٢

الجميع معرض للإصابة بالسكري وقد يكون البعض معرضون بصورة أكبر من غيرهم،

خصوصاً إذا كانوا من الفئات التالية :-

- تاريخ عائلي للإصابة بالسكري.
- زيادة في الوزن، والسمنة، وخصوصاً في منطقة البطن.
- العمر فوق ٤٥ سنة.
- قلة الحركة والنشاط الرياضي.
- سكري الحمل في السيدات.
- انخفاض وزن الجنين عند الولادة.
- بعض الأصول العرقية.

كلما زادت عوامل الخطورة لدى الشخص، زادت احتمالات إصابته بالسكر نوع ٢

وحيث أن السكري من النوع ٢ غالباً ما يكون بدون أعراض فمن الأهمية بمكان التشخيص المبكر خصوصاً في الفئات المذكورة أعلاه تفادياً لحدوث المضاعفات المستقبلية. فلا بد من تبني البرامج التي تعمل على التشخيص المبكر للسكري وبدأ العلاج في الوقت المناسب.

ليس هناك علاج شافٍ للسكري بل هناك وسائل فعالة لتنظيمه والسيطرة عليه، كالتشخيص المبكر، والأدوية المناسبة في الوقت المناسب، والرعاية الطبية المناسبة، والحياة الصحية.

ما هي السمنة

تتكون السمنة عندما تتزايد أعداد الخلايا الدهنية في جسم الإنسان. عند زيادة الوزن يكبر أولاً حجم هذه الخلايا الدهنية ثم يزداد عددها لاحقاً. من الممكن أن يتسبب زيادة الوزن والسمنة في حدوث مرض السكر ولهما كذلك علاقة وثيقة بالإصابة بارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول والعمق ومضاعفات الولادة والتهابات المفاصل.



وتقاس السمنة في أغلب الأحيان بقياس «معدل كتلة الجسم» BMI وذلك باستخدام معادلة رياضية بحساب الطول بالمتر والوزن بالكيلو غرام. محيط الخصر وسيلة أخرى مهمة لتشخيص السمنة. واستخدام الطريقتين معا (BMI ومحيط الخصر) يعطي مؤشراً جيداً لتقييم السمنة والمخاطر المصاحبة لها.

لحساب مؤشر كتلة الجسم (BMI) يقسم الوزن بالكيلو غرام على مربع الطول بالمتر.

$$\frac{\text{الوزن بالكيلو غرام}}{(\text{الطول بالمتر})^2} \quad (\text{المعدل الطبيعي} = 20-25)$$

- ٢٥-٢٩,٩ = زيادة وزن
- ٣٠-٣٥ = سمنة
- أكثر من ٣٥ = سمنة مضرطة

محيط الخصر الطبيعي

- للرجال أقل من ١٠٢ سم
- للنساء أقل من ٨٨ سم

عوامل الخطورة للسمنة :-

من الممكن أن تصيب السمنة أي شخص، فليس هناك مؤشرات تبين من سيصاب ومن لن يصاب بها. ولكن هناك مجموعات من الناس معرضة أكثر من غيرها للإصابة بالسمنة.

العوامل المساعدة للإصابة بالسمنة :-

- الوجبات الغنية بالدهون والسعرات الحرارية.
- الحياة الخاملة.
- التاريخ العائلي للإصابة بالسمنة.
- التقدم بالعمر.
- بعض الإثنيات.

السكر والسمنة

تزداد احتمالات الإصابة بالسكري زيادة مطردة في الرجال والنساء مع زيادة الوزن. حيث أن الزيادة الخطيرة في معدلات السكر نوع ٢ (سكر البالغين) في العالم بصورة عامة والعالم الثالث بصورة خاصة تبدو أن لها علاقة قوية مع ازدياد الوزن والسمنة ويجب الإشارة هنا بأن السمنة والسكري من النوع ٢ ليسا متلازمين دائما، فليس كل من كان سميئا سوف يصاب بالسكر وليس جميع المصابين بالسكر من نوع ٢ مصابون بالسمنة.

احتمالات الإصابة بالسكر عندما يكون الشخص ذو وزن زائد أو سميئا يعتمد على عدة عوامل منها:-

- مقدار زيادة الوزن أو السمنة.
- مقدار السمنة في منطقة البطن.
- القابلية الجينية لعدم فعالية الأنسولين.
- قدرة الشخص على إنتاج الأنسولين.

٨٠٪ من المصابين بالسكري نوع ٢ مصابون بزيادة الوزن أو السمنة.

معدلات السمنة في العالم

طرأت زيادات كبيرة في معدلات الإصابة بالسمنة في جميع دول العالم بغض النظر عن مستواها الإقتصادي وخصوصا في فترة

التسعينيات من القرن الماضي. زيادة الوزن والسمنة تصيبان ما بين ٥٠-٦٥٪ من عدد السكان في الكثير من دول العالم وليس فقط في الولايات المتحدة وأوروبا وأستراليا بل في دول مثل المكسيك و مصر ودول الخليج والمواطنون السود في جنوب أفريقيا. وتعد بعض المناطق في الشرق الأوسط وبعض جزر المحيط الهادي من أعلى مناطق العالم في مستويات السمنة. هذه الزيادة الكبيرة في معدلات السمنة في العالم ستؤدي على الأرجح إلى ازدياد معدلات الإصابة بالسكري إلى أعلى من التقديرات الحالية حيث أن هذه التقديرات لا تأخذ بالاعتبار الزيادات الكبيرة بالسمنة وأثرها على معدلات الإصابة بالسكر.

كما إن زيادة النزوح إلى المدن سوف تؤدي إلى تركز أكثر من نصف سكان الأرض في المدن الكبيرة وذلك بحلول العام ٢٠٠٥ وستزيد النسبة إلى أكثر من ٦٠٪ بحلول العام ٢٠٢٠. ومن المعروف أن الحياة في المدن الكبيرة تعيق مزاولة الكثير من الأنشطة الرياضية وستزيد من الاعتماد على الوجبات السريعة الغنية بالسعرات الحرارية والدهون والسكريات والأملاح.

تقليل مخاطر الإصابة بالسمنة

هناك بعض المؤشرات التي تشير إلى أن

احتمالات إصابة شخص ما بالسمنة من الممكن تقليلها إذا تم التعامل مع بعض العوامل القابلة للتعديل:-

- التغذية السليمة للأم أثناء الحمل.
 - تنويع الغذاء الصحي للطفل بعد الفطام.
 - تشجيع تناول الخضروات والفواكه.
 - تشجيع مزاولة الرياضة لدى الأطفال.
 - تناول الأغذية ذات السعرات المنخفضة.
- يقدر العلماء بأن نصف حالات السكر يمكن منعها إذا أمكن منع الإصابة بالسمنة لدى البالغين.

بينت الدراسات بأن التغيير البسيط في السلوكيات غير الصحية يؤدي إلى تقليل معدلات الإصابة بالسكر نوع ٢ بنسبة ٦٠٪ وذلك باتباع:-

- زيادة النشاط الرياضي.
- الغذاء الصحي.
- تخفيض الوزن.

علاج السكر والسمنة

تخفيف الوزن الزائد وزيادة النشاط البدني هما الركيزتان الأساسيتان لعلاج السكر من النوع ٢. يستطيع اغلب المصابين بالسكر من النوع ٢ فقدان ٥-١٠٪ من أوزانهم إذا اتبعوا إرشادات فريق متخصص من المعالجين،

يشمل هذا الفريق الطبيب وأخصائي التغذية أو ممرضة السكر المختصة. زيادة جرعة النشاط اليومي تلعب دورا مهما في المحافظة على الوزن المفقود.

الغذاء

لنظام التغذية دور أساسي في علاج السكر، وفي جميع الأحوال هناك الكثير إلى جانب التغذية السليمة في علاج السكر من النوع ٢.



أنواع الأغذية المناسبة لفقدان الوزن والمحافظة على ذلك:-

- الأغذية ذات السعرات المنخفضة.
- الأغذية ذات الدهون المنخفضة.
- الأغذية ذات النشويات المنخفضة.

النشاط البدني:-

زيادة النشاط البدني أو الرياضي لا يؤثر كثيرا على معدل فقدان الوزن إذا لم يصاحبه

هنا من الاستعانة بجمعيات النفع العام المعنية والقطاع الخاص لتقييم وتطبيق التوجهات الفعالة.

إذا نظرنا إلى السمثة وما سيتبعه من زيادة معدلات السكر، لابد من إعداد دراسات وبائية في المجتمع لمعرفة النسب الحقيقية للوباء.

قد يكون الأمر متأخرا بالفعل، ولكن لابد من تظافر الجهود العالمية لنشر التثقيف الغذائي وتقليل الاعتماد على الآليات في التنقل وتبني الجهود الداعية لزيادة النشاط البدني في حياتنا اليومية.

وقت بدء العمل ... هو الآن

ببرامج تعليمية وتثقيفية مثل:-

- إتاحة الفرص للأطفال لممارسة أنشطة رياضية متعددة بالمدارس.
 - توفير الوسائل اللازمة لممارسة الرياضة للجميع خصوصا بالمدن الحديثة.
 - تعليم أسس التغذية السليمة في المدارس.
 - مراقبة أوزان الأطفال في المدارس.
 - إلزام شركات التغذية بوضع بطاقة تعريفية عن القيمة الغذائية للمنتج.
 - تخفيض اسعار المواد الغذائية الصحية.
- من المهم أن يكون لدينا نظام وطني واضح وعلاقات دولية وثيقة تتيح للمسؤولين عن الصحة الاستفادة من خبرات الغير. ولا بد

محاقن الأنسولين B-D MICRO-FINE plus Insulin Syringes

Designed with patient needs in mind to make injecting easier and more comfortable, B-D Micro-Fine *plus* insulin syringes are available in three sizes: 1 ml, 0.5 ml and 0.3 ml. There is also a choice of needle sizes available in 0.5 ml and 1 ml syringes: the new short (8mm/30G) needle syringe and the standard (12.7mm/29G) needle syringe.

	12.7mm		1 ml	For patients who inject larger doses up to 100 units Ref. 320909
	8mm		0.5 ml	For patients who inject doses between 30 to 50 units Allows 1 unit increment accuracy Ref. 320921
	12.7mm		0.3 ml	For patients who inject less than 30 units at one time Allows 1 unit increment accuracy Ref. 320811
	8mm			
	5mm			

الوسائل الفعالة وتعطي نتائج جيدة على المدى الطويل. ومن الممكن أن يكون خيارا في حالات السمثة المضربة بعد فشل النظام الغذائي والبرامج الرياضية. وهذه العمليات تحمل بعض المخاطر بنسبة بسيطة ولكنها تظل مخاطر، وعلى ذلك يجب اللجوء إليها في الحالات المتقدمة فقط.

وفي الختام:-

الوباء المزيج «السكر والسمثة» يمثل خطرا كبيرا على الصحة العامة ويعد تحديا حقيقيا للجسم الطبي مع بدايات القرن الحادي والعشرين. فلم يعد كافي الاعتماد فقط على العلاجات المختلفة والخطط الوقائية التي تركز على الأفراد. فلا بد من تبني خطط شاملة موجهة إلى المصابين والمجتمعات ككل على حد سواء.

بما أن المتغيرات الكبيرة في النشاط البدني والتغذية هما العاملين الرئيسيين في كارثة السمثة والسكر فالإجراءات الوقائية لهذين العاملين مطلوبة وبشدة. فوبائية السكر والسمثة تفاقمت رغم السنوات الطويلة من الخطط الوطنية والإقليمية للتأكيد على أهمية الوجبات المتوازنة والصحية وعلى التركيز على أهمية ممارسة النشاط البدني المعتدل فلا بد من دعم هذه التوجهات

التقيد بتقليل السرعات الحرارية، ولكنه على الأقل يلعب دورا مهما بالمحافظة على الوزن. أثبتت أحدث الدراسات أن 30 دقيقة من النشاط الرياضي المعتدل (المشي) في اليوم تكفي لضمان صحة جيدة.



الأدوية:-

- يمكن الاستفادة من الأدوية في حالة السمثة المضربة إذا كانت برامج التغذية والرياضة ليست كافية لفقدان الوزن أو كانت هناك موانع لممارسة الرياضة
- الأدوية المستعملة لفقدان الوزن سواء كان السكر موجودا أم لا، هذه الأدوية تنقسم إلى 3 مجموعات:-
 - أدوية تؤثر على التمثيل الغذائي للطعام وامتصاصها.
 - أدوية تقلل الشهية.
 - أدوية تزيد من فقدان الطاقة.

علاجات أخرى:-

عمليات التحريم أو تصغير المعدة تعد من