في مكافحة السمنة وقاية من السكري

١٤ نوفمبر ٢٠٠٤م

اليوم العالمي للسكري

Roche
ACCU-CHEK

WORLD DIABETES DAY 2004

قسم التثقيف والإعلام الصحي بإدارة الصحة الوقائية - وزارة الصحة العامة
هاتف: ٤/٤٨٦٢٠٦٣(+٩٧٤) فاكس: ٤٨٦٥٨٥١(+٩٧٤)

سلسلة التثقيف الصحي رقم (٢٦)

اليوم العالمي لمكافحة السكري
١٤ نوفمبر ٢٠٠٤

"في مكافحة السمنة.....وقاية من السكري"
Fight Obesity..... Prevent Diabetes

ترجمة واعداد:
د.زياد النجار
رئيس قسم التثقيف والإعلام الصحي

اصدار: قسم التثقيف والاعلام الصحي- ادارة الصحة الوقائية
وزارة الصحة العامة

الداء السكري والسمنة

مقدمة :

يركز اليوم العالمي لمكافحة السكري هذا العام على زيادة الوزن والسمنة كأحد اكبر عوامل المجازفة والتعرض للإصابة بالنوع الثاني من الداء السكري .

ويحمل هذا اليوم رسالة هامة مضمونها أن إجراء بعض التغيرات البسيطة وغير المكلفة في أنماط حياتنا اليومية مثل زيادة النشاط البدني وتبني عادات غذائية صحية، يمكن أن تكون فعالة جداً في الحد من الكثير من المضاعفات الاجتماعية والإنسانية التي قد تنتج عنها كارثة وباء السكري .

داء السكري وباء عالمي :

يعتبر داء السكري تهديداً عالمياً آخذا في التصاعد يوماً بعد يوم وتتوقع الفدرالية العالمية للسكري بأن هناك حالياً حوالي ١٩٤ مليون شخص مصاباً بالسكري حول العالم، وأنها تتوقع كذلك بأنه وبحلول عام ٢٠٢٥ سيكون هناك أكثر من ٣٣٣ مليون شخص مصاب بالسكري مما يعني أن هناك ٣ر٦٪ من سكان الأرض سيصابون بهذا المرض، وهذا سيجعل من مرض السكري المسبب الرابع للوفيات في كثير من الدول النامية . ويهدف هذا الكتيب الذي بين أيديكم إلى رفع مستوى الوعي بالعلاقات الوثيقة والقوية ما بين داء السكري والسمنة، حيث اثبتت الدراسات الحديثة أن هناك ارتفاع خطير في نسبة زيادة الوزن والسمنة عالميا، مما سيؤدي بدوره إلى زيادة نسبة الإصابة بداء السكري في السنين القادمة إلى مستويات قد تتجاوز توقعاتنا الحالية . ومن المعروف بأن السمنة هي عامل الاختطار الرئيسي للإصابة بداء السكري والقابل للتغيير في ٣٠٪ من الحالات . وللأسف فإن مستويات زيادة الوزن آخذة في الارتفاع بشكل خطير جداً بين هذه الفئة من فلذات

أكبادنا، مما يؤدي بدوره أيضا إلى زيادة نسبة حدوث السكري من النوع الثاني بين الأطفال (وهو النوع الذي كان يصيب وحتى وقت قصير فقط البالغين). ومن المعروف أنه كلما كانت الإصابة به في عمر مبكر، كلما زادت مخاطر الإصابة بمضاعفات السكري الخطيرة مثل أمراض القلب والعمى . والنتيجة النهائية بالطبع ستكون زيادة الأعباء على الفاتورة الصحية وزيادة الأعباء على المجتمع ككل . ولحسن الحظ وفي كثير من الأحيان فإن الوقاية من الإصابة بالسكري ممكنة وذلك (كما أثبتت كثير من الدراسات) من خلال تغييرات بسيطة في أنماط حياتنا مثل زيادة النشاط البدني واتباع العادات الغذائية الصحية ومن خلال التثقيف والتوعية الصحية.

ومن الممكن جداً أيضا اتخاذ تدابير وإجراءات فعالة لإبطاء سرعة زيادة الإصابة بأوبئة السمنة والداء السكري. ويتطلب هذا مداخلات دولية مشتركة تساهم فيها السلطات الصحية المحلية والجمعيات المدنية والقطاع الخاص.

ما هو داء السكري ؟

مرض مزمن ينتج عن عدم قدرة البنكرياس على إنتاج انسولين بكميات كافية أو عندما لا يستطيع الجسم أن يستخدم بفعالية الأنسولين الذي تم إنتاجه .

ويؤدي هذا القصور في انتاج الأنسولين أو القصور في مفعول الأنسولين أو كلاهما إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم. وهناك(كما يظهر في الجدول رقم ١) نوعان من السكري (النوع الأول والنوع الثاني) وهناك نوع ثالث يحدث في بعض حالات الحمل ويختفي في العادة بعد ذلك . ويعتبر النوع الثاني من داء السكري هو المسؤول الأول عن أكثر من ٩٠٪ من حالات السكري في العالم.

هناك نوعان من داء السكري

النوع الأول : ويفرز المصابون بهذا النوع كمية قليلة جدا من الأنسولين أو لايتم إفراز أية كمية إطلاقا ويحتاج المصاب في هذه الحالة إلى حقن الأنسولين لتغطية احتياجات الجسم منه (ليبقى على قيد الحياة) . ويعتبر هذا النوع الأكثر انتشارا بين الأطفال والشباب.

النوع الثاني : لا يستطيع المصابون بهذا النوع استخدام الأنسولين بطريقة فعالة ويمكن أن يسيطروا على اصابتهم فقط عن طريق تغييرات في أنماط حياتهم غالباً أو مع استخدام حبوب مخفضات السكري عن طريق الفم وقليلاً ما يحتاجون إلى أنسولين.

أعراض داء السكري :

١- عطش شديد
٢- جوع مستمر
٣- كثرة التبول
٤- نقص مفاجئ في الوزن.
٥- تعب وإرهاق شديد
٦- زغولة في النظر

من الثابت أن أكثر من ٥٠٪ من المصابين بالنوع الثاني من داء السكري لا يعرفون أنهم مصابون.

أنواع السكري (جدول رقم ١)

النوع الأول : ينتج ويفرز المصابون بهذا النوع كمية قليلة جداً من الأنسولين أو لا يتم إفراز أية كمية إطلاقاً ويحتاج المصاب في هذه الحالة إلى حقن الأنسولين لتغطية احتياجات الجسم للأنسولين (ليبقى على قيد الحياة). ويعتبر هذا النوع الأكثر انتشاراً بين الأطفال والشباب.

النوع الثاني : لا يتسطيع المصابون بهذا النوع استخدام الأنسولين بطريقة فعالة ويمكن أن يسيطروا على اصابتهم عن طريق تغييرات في أنماط حياتهم فقط غالباً أو مع استخدام حبوب مخفضات السكري عن طريق الفم وقليلاً ما يحتاجون إلى أنسولين.

كثير من الأشخاص المصابين بالنوع الثاني يعانون من نفس الأعراض ولكن يختلفون في حدة ظهورها من شخص لآخر.وكثيرون آخرون لا تظهر عليهم أية أعراض ويتم تشخيص مرضهم بعد سنين طويلة من الإصابة .

مضاعفات داء السكري :

يؤدي داء السكري إذا ماتم إهمال مراقبته والسيطرة عليه إلى ارتفاع حاد في مستويات السكر في الدم مما يؤدي بدوره إلى مضاعفات خطيرة قصيرة أو طويلة الأمد أهمها :

(١) أمراض القلب الوعائية : وهي أمراض تصيب القلب والأوعية الدموية وتعتبر المسؤول الرئيسي عن الوفيات بين المصابين بداء السكري وهي كذلك السبب

الأول في الوفيات في البلدان الصناعية . ومن أهم أعراضها الذبحة الصدرية، الجلطة القلبية وهبوط القلب والسكتة الدماغية .

(٢) أمراض الكلى والسكري : تنتج عن زيادة كمية البروتين في البول وتتطور تدريجياً وتنتهي باحتمالية الإصابة بالفشل الكلوي، ويحدث هذا الفشل بعد سنوات عديدة من بداية تشخيص مرض السكري، ويمكن تأخير حدوثه بالمراقبة الحثيثة لضغط الدم ومستوى السكر في الدم أيضا. ولقد أصبح داء السكري اليوم في كثير من الدول النامية أكثر الأسباب المؤدية إلى الفشل الكلوي والذي يتطلب غسيل أو زراعة الكلى

(٣) مرض العصب السكري : وهو عطب أو تلف يصيب الألياف العصبية بسبب داء السكري، ويؤدي إلى شعور بالتنمل في الأقدام وفقدان الإحساس بها. وهما من أول أعراض هذا المرض والذي ينتج عن تلف في أعصاب إحدى الرجلين أو كلاهما . ويمكن أن يؤدي هذا التلف العصبي إلى آلام حادة ولكنه في كثير من الأحيان يمر دون أن يلحظه أحد. وحتى وفي حالة عدم وجود هذه الأعراض فإنه من الممكن أن ينتج عن هذا المرض تقرحات في القدم أو وغرغرينة تؤدي الى بترها .

(٤) مرض العين (مرض شبكية العين السكري) : وهو تلف يصيب الأوعية الدموية الدقيقة التي تغذي شبكة العين. ويعتبر داء السكري من اكثر أسباب العمى بين الأشخاص (من الفئة العاملة) في البلدان النامية .

عوامل مخاطر التعرض للإصابة بداء السكري :

النوع الأول : تعتبر العوامل الوراثية والبيئية معاً من العوامل والمحفزات الهامة التي تؤثر في ظهور والإصابة بالنوع الأول من السكري . ومن هذه المحفزات الفيروسات والسموم الموجودة في حلقة تصنيع مكونات بعض الأغذية وبعض أطعمة الحمية الغذائية رغم أنه وحتى تاريخ هذا اليوم لم يتم إثبات تأثير هذه العوامل على تحفيز الإصابة بالنوع الأول من السكري .

النوع الثاني :

- زيادة الوزن والسمنة .
- الخمول وعدم ممارسة النشاط البدني .
- الحمية الغذائية الغنية بالألياف والحمية قليلة الألياف .
- بعض الطقوس الدينية .

- قصة عائلية للإصابة بالمرض .
- العمر
- الوزن الناقص عند الولادة .

ملاحظة :

كلما حاز الشخص على أكثر من عامل من عوامل المخاطرة التي تكلمنا عنها كلما زادت احتمالات اصابته بالسكري من النوع الثاني أكثر وأكثر .

ومن المعروف أن نسبة انتشار الإصابة بالنوع الثاني من السكري تزيد بسرعة مع زيادة العمر فكثير من الناس فوق عمر الخامسة والأربعين أكثر عرضة للإصابة بهذا النوع من السكري .

وعندما تتصاحب زيادة العمر مع عامل آخر من عوامل مخاطرة الإصابة بداء السكري (النوع الثاني) فإن مخاطر احتمالية الإصابة به تزيد أكثر وأكثر .

ماهي السمنة ؟

تحدث السمنة عندما يزيد حجم أو عدد الخلايا الدهنية الموجودة في جسم إنسان ما . وعندما يكتسب هذا الإنسان زيادة في الوزن تزيد حجم هذه الخلايا الدهنية أولاً ثم يزيد عددها لاحقاً .

ومن المعروف أن زيادة الوزن والسمنة تسببان داء السكري وتساهمان في ارتفاع ضغط الدم وارتفاع كولسترول الدم والعقم ومضاعفات الولادة والتهاب المفاصل .

ولحسن الحظ فإنه يمكن الوقاية من السمنة وذلك بإجراء بعض التغييرات في أنماط حياتنا خصوصاً الحمية الغذائية .

قياس السمنة: تقاس السمنة في العادة بواسطة ما يسمى بمؤشر كتلة الجسم BODY MASS INDEX (BMI) ويستخدم هذا المقياس معادلة حسابية بسيطة تقوم على معرفة طول الشخص ووزنه.

يمكن قياس مؤشر كتلة الجسم وذلك بقسمه الوزن بالكيلو غرام على الطول بالمتر

المربع حسب المعادلة التالية:

مؤشر كتلة الجسم = الوزن كغم / الطول X الطول

وعليه فإن الأشخاص ذوي المؤشر مابين ٢٥ إلى ٢٩٫٩ يعتبرون زائدو الوزن بينما يعتبر ذوو المؤشر فوق ٣٠ أو أكثر من المصابين بالسمنة .

وحديثا يتم وبزيادة ملحوظة استخدام محيط الخصر كمقياس بسيط لقياس السمنة. ولقد أثبتت الأبحاث أنه وعند استخدام محيط الخصر مع مؤشر كتلة الجسم معاً فإنها تشكل احسن وأدق مؤشرات توقع الإصابة بالسمنة وما يصاحبها من مخاطر صحية.

عوامل مخاطر الإصابة بالسمنة :

يمكن للسمنة أن تصيب أي شخص ولا توجد هناك عوامل مخاطرة أو مجازفة (محددة المعالم بصورة قاطعة) تعرض الشخص للإصابة بداء السكري.

ولكن توجد هناك مجموعة من الأشخاص معرضة أكثر من غيرها للإصابة بداء السكري.

ومن عوامل مخاطر الإصابة بالسمنة ما يلي :

١- الوجبات الغذائية الغنية بالدهنيات والغنية بالطاقة .

٢- حياة الخمول وقلة النشاط البدني .

٣- قصة عائلية للإصابة بالسمنة (أحد أفراد العائلة مصاب بالسمنة) .

٤- العمر

٥- بعض الطقوس الدينية .

السمنة وداء السكري :

من المعروف أن مخاطر الإصابة بداء السكري تزيد بصورة متصاعدة في كل من الرجال والنساء كلما زاد الوزن . ولقد أثبتت الأبحاث بأن نسبة الانتشار العالمية التي تنذر بالخطر لزيادة عدد الإصابات بداء السكري النوع الثاني وخصوصاً في البلدان النامية ومجموعة الاقليات وفي الأطفال تعود في أسبابها أصلا إلى زيادة الوزن والسمنة. ورغم كل ذلك فلابد من أن نقول بأن السمنة وداء السكري النوع الثاني لا يحدثان دوماً معاً. أي بمعنى آخر ليس كل من يعاني من زيادة الوزن أو السمنة يصاب

بالضرورة بداء السكري النوع الثاني وليس كل المصابين بداء السكري النوع الثاني يعانون من زيادة الوزن السمنة. ومرد ذلك إلى أن احتمالية التعرض للإصابة بالسكري عند زائدي الوزن أو السمان تعتمد على تفاعل عدد من العوامل هي :

١- كم هو الوزن الزائد للشخص وكم هي سُمنة هذا الشخص .

٢- مستوى شحوم البطن .

٣- القابلية الوراثية لتطوير مقاومة للأنسولين .

٤- مقدرة الشخص على إنتاج الأنسولين .

للأسف فإن ٨٠٪ من المصابين بالسكري النوع الثاني هم إما زائدو الوزن أو المصابون بالسمنة .

نسبة انتشار السمنة عالمياً :

لقد حدث ارتفاع ملحوظ جداً للإصابة بالسمنة سواء في البلدان ذات الدخل العالي أو المنخفض وخصوصاً خلال فترة التسعينات. وتصيب زيادة الوزن والسمنة حالياً حوالي ٥٠-٦٥٪ من شعوب كثير من الدول ليس فقط في الولايات المتحدة وأوروبا واستراليا بل أيضاً بلدان مثل المكسيك ،مصر وجنوب أفريقيا .

ولقد أثبتت كثير من الدراسات الحديثة أن أعلى نسب للإصابة بالسمنة في العالم تقع في بعض جزر الباسيفيك وأجزاء من الشرق الأوسط . ومن الطبيعي أن تؤدي هذه الزيادة في مستويات السمنة عالمياً إلى زيادة نسبة انتشار الإصابة بالسكري إلى مستويات أعلى بكثير من التوقعات الحالية، حيث إن هذه التوقعات لا تأخذ بعين الاعتبار التغييرات في وبائية السمنة.

ومن الجدير بالذكر ان أكثر من نصف سكان العالم سيتمركزون في المدن بحلول عام ٢٠٠٥ وسيرتفع العدد إلى ٦٠٪ بحلول عام ٢٠٢٠م . وحيث أن بيئة المدينة تضع عراقيل كثيرة أمام النشاط البدني وتخلق بيئة داعمة للاعتماد على الأطعمة المصنعة والتي تغلب عليها الأطعمة الغنية بالدهون السكر والملح فإن نسبة الإصابة بالسمنة ومن ثم بداء السكري آخذة في الارتفاع اكثر واكثر بشكل ينذر بالخطر .

تخفيض مخاطر الإصابة بالسمنة :

هناك مؤشرات كثيرة تؤثر على احتمالية تخفيض مخاطر إصابة شخص ما بالسمنة إذا ما أخذت عوامل الاختطار (القابلة للتغير) التالية بعين الاعتبار :