



لقاء مع طبيب

إذ التغير الحاصل في نمط الحياة والتمثل بتغيير العادات الغذائية وحياة المدينة التي يعيشها الأفراد في المجتمع إضافة إلها قلة الحركة، أدت جميعها إلها انتشار الأمراض المزمنة ومنها مرض السكري علها نطاق عالمي.. ومرض السكري من الأمراض الشائعة. و يقدر المصابون به ب ١٢٠ مليون شخص و يتوقع أن يصل العدد إلها ٢٢٠ مليون شخص مصاب بحلول سنة ٢٠٢٠

عن مرض السكري ضيفنا في الطب و الناس لهذا الاسبوع الدكتور علي قتيبة ليجدنا عن هذا المرض بشكل موجز

٢٢٠ مليون شخص سيصبح عدد المصابين بمرض السكري بحلول سنة ٢٠٢٠



ما أعراض هبوط السكر في الدم، وماذا يفعل المريض حينها؟
- من المهم جدا أن يعرف المصاب بمرض السكري أعراض هبوط السكر في الدم و ذلك لتفادي فقد الوعي أو السقوط مما يزيد المشكلة بخلق مشاكل أخرى و كذلك خطر هبوط السكر يكمن في أنه لو استمر لفترة طويلة يؤدي إلى تلف في المخ. و أعراض هبوط السكر منها:
* التعرق (كثرة العرق).
* الشعور بالتوتر و القلق.
* دوخة (دوار).
* عدم وضوح الرؤية (غشاوة على العين).
* فقدان الوعي و السقوط.
فعلية يجب على مريض السكري أن يحمل معه عصيرا محلى أو قطعة حلوى للطوارئ، و تقسيم الوجبات إلى وجبات متعددة و صغيرة خلال اليوم، الإلتزام بالعلاج وعدم زيادة الجرعة بنفسه أو أخذ العلاج.

و أقره. المرضي من النوع الأول يحتاجون الأنسولين منذ البداية، و من النوع الثاني غالبا يحتاجون الأنسولين بعد فترة من الإصابة بمرض السكري، و يعطى الأنسولين تحت الجلد عن طريق الحقن.
هناك ملاحظة أرجو التركيز عليها و هي: عند خلط الأنسولين بوساطة المريض. يجب سحب الأنسولين السريع المفعول أو القصير المفعول (الصايف) أولا في الحقنة ثم بعدها سحب الأنسولين المتوسط أو الطويل المفعول (العكس). و ذلك حتى لا يسبب الأنسولين العكر ترسبات في الصايف.
أما الحبوب المضادة للسكري (مخفضات السكر Oral Hypoglycemics). تستعمل الحبوب لعلاج مرض السكري من النوع الثاني، و يمكن استعمالها مع الأنسولين للتوصل إلى سيطرة أفضل على مستوى السكر في الدم.

Glucose (Impaired Tolerance).
- ما هم الامور التي تنصح بها مريض السكري؟
- اهم شيء يجب ان يتبعه المريض هو القيام بتحليل يجب عملها دوريا كل ٦ اشهر أو أكثر أو أقل حسب الحالة.
مرض السكري
كيف يعالج مرض السكري؟
تشخيص المريض و إعطائه فكرة عن المرض و طبيعته من قبل الطبيب وبنائه مزمن و يحتاج العلاج و العناية مدى الحياة و لا يوجد حاليا شفاء تام منه، و النوعية و التغذية للمريض و كذلك تحويل المريض إلى اختصاصي التغذية. و استخدام الكتيبات و المنشورات المتوفرة لتثقيف المريض

لاستخدام السكر من قبل انسجة الجسم و خصوصا الدماغ.
- ما اعراض مرض السكري؟
- يمكن حصر اعراض مرض السكري بالامور الآتية:
* كثرة التبول و الإستيقاظ أثناء النوم للتبول كذلك.
* العطش الشديد و كثرة شرب الماء.
* نقص في الوزن.
* تشويش في النظر.
* نقص و تخلف النمو عند الأطفال.
* زيادة قابلية الإصابة بالالتهابات الميكروبية.
* الشعور بالتعب و الإرهاق و الدوخة (دوار) والضعف الجنسي.
- هل مرض السكر هو نوع واحد فقط؟
- هناك نوعان رئيسيان من مرض السكري و أخرى ثانوية ان صح التعبير:
١- النوع الأول و يتميز بوجود تحطيم لخلايا بيتا في البنكرياس التي تفرز الأنسولين (فقدان الأنسولين تماما في الدم) بوساطة اضرار ذاتية (-Auto Antibodies) في دم المصاب. و يحتاج الشخص منذ البداية للأنسولين لكي يعيش و هو معرض للإصابة بحماض الدم.
٢- النوع الثاني يتميز بوجود مقاومة للأنسولين من قبل الأنسجة حيث لا تستجيب له.
و العوامل المساعدة على ظهور هذا النوع:
* السمنة ٨٥٪ من الحالات.
* تاريخ عائلي للإصابة بمرض السكري في أقارب من الدرجة الأولى ٧٤-١٠٠٪ من الحالات.
* الإناث أكثر من الذكور.
* سن البلوغ.
٣- مرض السكري أثناء الحمل (Gestational Diabetes Mellitus).
٤- فشل تحمل الجلوكوز (السكر)



الأكزيما .. تحفزها الحرارة والشمس والتعرق

أحدروا هذه المواقف
الأكزيما مرض جلدي مزمن في أكثر الأحيان لذلك يجب الابتعاد عن المواد التي تسبب تهيجا في المنطقة المصابة كالصابون الطبي و المواد الكيماوية وكذلك يجب الابتعاد عن السباحة في المسابح العامة لأن الكلور الموجود في المسبح يؤدي إلى تهيج الأكزيما. ويفضل عدم استعمال اللبقة عند الاستحمام واستعمال صابون زيتي يربط الجلد مثل صابون الرقي إضافة إلى عدم الاكثار من الغسيل بالماء والصابون. ويحذر من الاستعمال المستمر لمركبات الكورتيزون القوية مثل السنطوسام والدرمودين لفترة طويلة لأن ذلك يسبب تلفا في انسجة الجلد وتشققا دائما يسبب تشوها واضحا.

عليها. فيما تصيب الأكزيما (العصبية) المناطق التي تصلها البدان بسهولة مثل الرقبة وقرب مفصل العكس وقرب مفصل الركبة أو أسفل الساق على شكل احمرار مع حكة مستمرة ويصاب الجلد بتخثر ويتغير لونه. واحسن طريقة للتخلص من هذا النوع من الأكزيما هو السيطرة على الحكة والامتناع عنها.
ويظهر نوع اخر من الأكزيما أسفل الساق نتيجة لعدم كفاءة الاوردة في تلك المنطقة وقد يصاحب ظهور دوالي في الساق. ويظهر عادة على شكل حكة مع تغير في لون الجلد ومن ثم تتقرح المنطقة ويصعب علاج هذا النوع من الأكزيما قبل التغلب على السبب وهو الدوالي او عدم كفاءة الاوردة في الساق.

تشقق دائم يشوه البشرة. كذلك تنفع مركبات الأنثي هستامين عن طريق الفم في إيقاف الحكة المستمرة وينصح بالاستمرار بالرعاية الى عمر ستة اشهر أو أكثر في حالة الطفل الذي يصاب بهذا النوع من الأكزيما.
وثمة انواع أخرى مثل الأكزيما الدهنية والاسابيع الأولى بعد الولادة على شكل احمرار مع تقشر في منطقة الخدين والحاجبين وكذلك جانبي الانف وقد يظهر تقشر خلف منطقة الأذن وفي فروة الرأس. وتستمر إلى عمر سبعة إلى ثمانية أشهر ثم تختفي لتعاود الظهور بعد البلوغ. وينصح بالغسل المستمر للسيطرة على هذا النوع من الأكزيما وكذلك استعمال المركبات الخاصة ذات الفعالية بالنسبة للأكزيما وكذلك استعمال مركبات خاصة ذات فعالية بالنسبة للأكزيما القرصية فانها تظهر على شكل اقراص حمراء مع نضح جلدي وفي بعض الأحيان فقاعات جلدية صغيرة تظهر على الاطراف العليا او السفلى وتؤثر عادة الحالة النفسية في الشخص كذلك تغير الفصول حيث يزداد ظهورها في فصلي الربيع والصيف وتكون الحكة شديدة ومن الصعب السيطرة



اليوم العالمي لترك التدخين

بغداد / سهلا الشيلخي
يقول الدكتور (M-P) استشاري الامراض فصل الصيف:-
تعتبر الأكزيما وهي احد انواع الامراض شيوعا في الوقت الحاضر. وتكثر الاصابة في فصل الصيف وذلك نتيجة لارتفاع درجات الحرارة وكثرة التعرق إضافة إلى التأثير المباشر لاشعة الشمس على الجلد.
ويواصل الدكتور حديثه قائلا:- هناك نوعان من الأكزيما نوع يسمى الأكزيما الخارجية أو التلامسية والآخر يسمى الأكزيما الداخلية. تحدث التلامسية نتيجة ملامسة الجلد المستمرة لمادة خارجية معينة تسبب تخرشا مستمرا في الجلد ينتج عنه تحريب في الأنسجة ومن ثم ظهور الأكزيما مثل أكزيما اليدين التي تصيب ربة البيت اذ تظهر على شكل احمرار مع تقشر في جلد الكفين ثم تزداد الحالة سوءا وتؤدي إلى تشقق الجلد لتصبح الحالة مؤلمة. وهذا النوع من الأكزيما هو نتيجة الملامسة المستمرة لسوائل ومساحيق الغسيل ويصعب علاج هذا النوع والافضل الوقاية منه باستعمال الكفوف وترطيب اليدين المستمر بالمراهم الرطبة مثل مرهم الفازلين، وقد تحدث الأكزيما التلامسية نتيجة لتلامس الجلد مع مادة تسبب تحسسا موضعيا من الجلد ينتج عنه رد فعل مناعي و المواد التي تسبب هذا النوع من الأكزيما كثيرة كالجهد والمطاط والسمت ومادة النيكل الموجودة في اقراص الأذان والاساور والأحزمة وغيرها ويكفي ابعاد هذه المواد عن الجلد لتحسن الحالة واختفاء الأكزيما. اما الأكزيما الداخلية فأكثرها شيوعا هي الوراثية التي تصيب أكثر من فرد في العائلة وقد يصاب بعض الأفراد بالربو القصبي او بحساسية الانف في الوقت ذاته. واول ظهور لهذا النوع عند الأطفال بعد بلوغهم الشهرين من العمر على شكل احمرار وتقشر في منطقة الخدين وفي بعض الأحيان يصاحبه نضح جلدي وقد تنتشر لتصيب مناطق أخرى في الجسم.

الصحة متوعية لهذا الخطر! لماذا السكوت عن هذا الموضوع؟ اسئلة كثيرة لم نجد لها حلا في الدول النامية ولا بصيص أمل! اوبئة الكفة الثانية نجد ان الدول الصناعية والمتطورة تضخ في اسواق الدول النامية مختلف انواع السكاثر ومجمعاتها في صدد التغلب وترك السكاثر...وكاننا سوق يتاجرون فيه وارواحنا نفقدنا لتزداد أرباحهم! المدخن هو المسؤول عن نفسه. وليعلم انه بعد ٢٠ دقيقة من تركه التدخين فان نبض قلبه وضغط الدم يعودان إلى المستوى الطبيعي، وفي غضون ٨ ساعات يقل مستوى النيكوتين وغاز احادي واكسيد الكربون (الناسم) غاز ال CO إلى النصف ويعود غاز الأوكسجين إلى المستوى الطبيعي...وان مر يوم كامل فان غاز ال CO يختفي من الدم وتبدأ الرئة بطرد القطران...وبمرور يومين على ترك التدخين فان النيكوتين يختفي من الجسم...ومع مرور الوقت من ٢-١٢ اسبوعا تحسن الدورة الدموية وتزداد القدرة على الركض والمشي لمسافات طويلة...وبمرور سنة تقل نسبة الاصابة بالذبحة الصدرية إلى النصف...وتقل نسبة الاصابة بسرطان الرئة إلى النصف وتصبح نسبة الاصابة بالذبحة الصدرية نفس نسبة الاصابة عند الانسان غير المدخن بعد ١٠ سنوات من ترك التدخين... وبصورة عامة...يقبل الاجهاد والتوتر ويزداد النشاط والقدرة البدنية وتقل نسبة الاصابة بالسرطان ليس الرئوي فقط بل مختلف انواع السرطانات في اعضاء الجسم المختلفة.

في الامس اقلع الكثير من المدخنين عن التدخين في دول العالم كافة في اليوم العالمي لترك التدخين... ونجحت شعوب الدول المتطورة في التقليل من عدد المدخنين في مجتمعاتها مع هذا اليوم...حيث تشدد الدول سنويا على المدخنين وتزيد الضريبة على المادة المدخنة (سكاثر)، وتسق قوانين للحيلولة من دون زيادة عدد المدخنين وتقليص العدد الموجود حاليا، فيرطانيا على سبيل المثال ستمنع التدخين في كل مؤسساتها الحكومية هذا الصيف... نجد من هذه القوانين ان الدول المتطورة قل فيها عدد المدخنين من ١٩٦٦-١٩٩٠ بنسبة ٢٣٪ على العكس من الدول النامية التي يزداد عدد المدخنين فيها سنويا بمعدل ٤،٣٪... ان الضائفة التي تكسبها الدولة عندما يقل فيها عدد المدخنين، ندركه عندما تعلم ان خسارة الولايات المتحدة سنويا من التدخين يقارب ال ١٥٠ بليون دولار، نتيجة للامراض التي يصاب بها المجتمع من جراء السموم الموجودة في دخان السكاثر والتي تحوي على أكثر من ٤٠٠٠ مادة سامة واغلبها مواد سرطانبة. اذن لماذا لا تهتم الدول النامية بهذا الموضوع. وفي دراسة لمنظمة الصحة العالمية ان عدد المتوفين جراء التدخين عالميا في عام ٢٠٢٠ سيصل إلى ال ١٠ ملايين شخص سنويا، ٧٠٪ منهم من الدول النامية. خطر يجتاح الدول النامية ويزداد خطورة سنويا دون اهتمام حيث ان الاحصاءات تشير إلى ان الدقبة الواحدة تباع فيها ١٠ ملايين سكاراة وفي نفس الدقبة يبدأ في التدخين عالميا مايقارب ال ٨٠٠٠ شخص معظمهم من المراهقين واغلبهم من الدول النامية. وللأسف فانه في كل ٨ ثوان يتوفى شخص بسبب التدخين.



هل الدول النامية على دراية بهذه الخطورة؟ وهل وزارات