

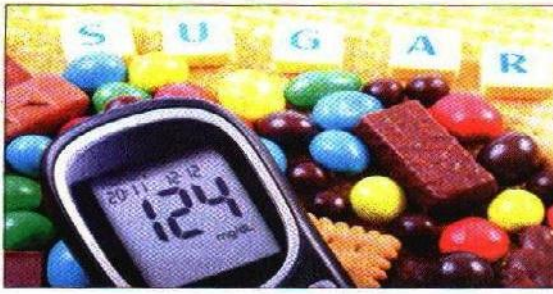
PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Sharq Al Awsat
DATE:	12-September-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	200,000
TITLE :	Preventing Diabetes
PAGE:	17
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Dr. Hassan Mohamed Donkul

استتارات

د. حسن محمد مندقجي

الوقاية من السكري



● هل من الممكن الوقاية من مرض السكري؟
م. أحمد - تبوك.

- هذا ملخص الأسئلة الواردة في رسالتك. ومن الممكن الوقاية من الإصابة بمرض السكري، كما يُمكن فعل الكثير لضبط مرض السكري حال الإصابة به وأيضاً لتخفيف ومنع حصول تداعيات ومضاعفات مرض السكري.

والأساس هنا هو أربعة أمور، الأول ضبط وزن الجسم لإبقائه ضمن المعدلات الطبيعية، وعلى وجه الخصوص ضبط مقدار محيط البطن لمنع حصول سمنة البطن. والثاني الحرص على تناول وجبات طعام صحية في مكوناتها وفي كمية طاقة كالورى السعرات الحرارية التي تحتوي عليها. والثالث الحرص على الحفاظ على مستوى عالٍ من النشاط والحركة البدنية وذلك عبر ممارسة الرياضة البدنية اليومية والأهتمام بالمشي اليومي وتقليل ساعات الجلوس والخمول البدني. والرابع إجراء الفحوصات الدورية للتأكد من نسبة سكر الدم وذلك مرة على الأقل كل سنتين أو ثلاث سنوات، ولو تمت ملاحظة أي اضطرابات في نسبة سكر الدم عن الطبيعي يكون ثمة ضرورة لإجراء القياسات في فترات زمنية أقرب.

السكري بالأصل هو اضطراب في قدرة انظمة الجسم على حفظ نسبة سكر الدم ضمن المعدلات الطبيعية في الأوقات المختلفة من اليوم، أي بعد وجبات الطعام بساعتين وبعد الصوم لمدة ثماني ساعات. وهو ما يحصل نتيجة أمرين، إما أن البنكرياس لا يُنتج الكمية اللازمة للجسم من هرمون الإنسولين، أو أن كمية الإنسولين التي يُنتجها البنكرياس بشكل كافٍ لا تعمل بكفاءة لأن أنسجة الجسم تقاوم مفعول هذا الهرمون. وبالتالي لا يدخل السكر إلى الخلايا كي تستهلكه في إنتاج الطاقة، وخاصة خلايا العضلات. وأيضاً يؤدي ارتفاع السكر بلا داع في الدم إلى البدء بإتلاف أنسجة متعددة في الجسم كالاعصاب والأوعية الدموية في الكلى أو شبكية العين أو أعضاء أخرى كالقلب أو الدماغ أو الأطراف كالأرجل.

وقد يكون السبب في عدم قدرة البنكرياس على إنتاج الكمية الكافية من الإنسولين، هو أن الجسم يطلب الكثير من هرمون الإنسولين، وذلك في حالات السمنة وزيادة الوزن وزيادة كمية الشحوم في الجسم وخاصة في البطن. ولذا فإن ضبط وزن الجسم وإبقاءه ضمن المعدلات الطبيعية هو الخطوة الأولى والأهم والأخيرة وطوال الوقت. وضبط وزن الجسم يتطلب كمية ونوعية الأطعمة التي نتناولها ويتطلب أيضاً ممارسة النشاط البدني اليومي. وتقليل مقاومة الجسم لمفعول الإنسولين يتطلب تقليل حجم وكمية الأنسجة الشحمية في الجسم وخاصة التي في البطن، ولذا نعود إلى ضرورة تناول أطعمة صحية والحرص على النشاط البدني.