

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Youm 7
DATE:	13-November-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	150,000
TITLE :	Do what you can to avoid diabetes-causing habits
PAGE:	10
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Staff Report

الباب الى يجيك منه السكر و«كبر» خفض الوزن والعادات الغذائية السليمة مفتاحك لغلق الطريق في وجهه

وتحتفل العالم غداً، السبت، باليوم العالمي للسكري، أحد أكثر الأمراض انتشاراً في مصر، والذي يهدد ملايين المصريين، حيث يعاني منه ما يزيد على 7.5 مليون مريض، بما يقابل 116 من المصيريين فوق سن العشرين. وتحتفل مصر المركز التاسع على مستوى العالم في نسبة الإصابة، ويزداد انتشار المرض يومياً، ومن المتوقع طبقاً لتقديرات الدكتور هشام الحناوي، مدير معهد السكري أن يرتفع هذا العدد ليصل إلى ما يتجاوز 12 مليون مريض بحلول عام 2030 لتحتل مصر المركز الثامن بعدد مريضين، حيث يزداد مريض السكر في مصر بوتيرة 500 ألف مريض سنوياً.

العالم يحتفل باليوم العالمي للمرضى.. ونحن ندلك كيف تهرب منه

وتحتفل العالم غداً، السبت، باليوم العالمي للسكري، أحد أكثر الأمراض انتشاراً في مصر، والذي يهدد ملايين المصريين، حيث يعاني منه ما يزيد على 7.5 مليون مريض، بما يقابل 116 من المصيريين فوق سن العشرين. وتحتفل مصر المركز التاسع على مستوى العالم في نسبة الإصابة، ويزداد انتشار المرض يومياً، ومن المتوقع طبقاً لتقديرات الدكتور هشام الحناوي، مدير معهد السكري أن يرتفع هذا العدد ليصل إلى ما يتجاوز 12 مليون مريض بحلول عام 2030 لتحتل مصر المركز الثامن بعدد مريضين، حيث يزداد مريض السكر في مصر بوتيرة 500 ألف مريض سنوياً.

لتجنب الفرغرينا والبتتر.. «خلى عينك في رجليك» واحم نفسك من «القدم السكري»

كتبت - هبة مصطفى

القدم السكري أحد أكثر وأخطر المشاكل التي تصيب مريض السكر، نتيجة لارتفاع مستوى السكر، وعدم خبطة في الجسم، مما يترتب عليه تعرض المصابين للإصابة ببعض الأضرار الصحية التي تلحق بالقدم، فتتصلب أحياناً إلى الفرغرينا والبتتر.

تقول الدكتورة هالة إبراهيم عيسوي، استشاري الباطنة والسكري، يتسبب تعرض مريض السكر لمشاكل «القدم السكري» في حدوث بعض المشاكل الصحية، ومن أهمها:

التهاب الأوعية الطرفية

حيث يتسبب، «القدم السكري» في حدوث تآكل على الأوعية الطرفية بالقدم، مما يؤدي إلى فقدان المريض الشعور، أو انعدام الإحساس بالأصابع الطرفية بأصابع القدم، وهذا ما تلاحظه في كثير من الأحيان يشكو مريض السكر من الإصابة ببعض الجروح دون الشعور بها، ومن أهم الأسباب عدم الاهتمام بنظافة أو جفاف القدمين جيداً، وإرتداء الأحذية غير المناسبة لمريض السكر، مثل الأحذية الضيقة، وعدم الاهتمام بضغط السكر، وعدم المتابعة مع الطبيب.

وتضيف: «هالة» يجب على مريض السكر استشارة طبيب الجلدية والسكر في حالة ملاحظة أي تغيير بالقدم، وعدم إهمال الأمر لتجنب التعرض للفرغرينا التي تصل أحياناً إلى بتر الجزء المصاب من القدم، وقد يتعرض المريض للموت.

وتقدم د. هالة بعض النصائح والإرشادات التي ينبغي على مريض السكر مراعاتها، لتفادي الإصابة بمضاعفات ومشاكل، «القدم السكري» وأهمها:

- 1 تجنب حمل السكر في اليد.
- 2 فحص القدمين يومياً.
- 3 ارتداء الأحذية المناسبة لمريض السكر.
- 4 عدم طه الأقدام في الشوارع.

5 إلى 10% من أصحاب تلك المرحلة يتحولون إلى مرضى سنوياً

نصف المصريين المصابين بالسكر لا يعلمون إصابتهم.. ومعرضون للإصابة بالمضاعفات

كتبت - سيرة حجاج

السكر من أخطر الأمراض وأكثرها انتشاراً بين البشر، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية قدرت نسبة المصابين بالسكر 10٪ على مستوى العالم.

وترجع أسباب ارتفاع نسبة الإصابة بالسكر إلى العادات الغذائية الخاطئة في النظام الأول، كما تلعب العوامل الوراثية دوراً مؤثراً في رفع فرص الإصابة بمرض السكر.

يوضح استشاري أمراض السكر، الدكتور هاني نجيب، العلاجات التي تمثل جرس إنذار وتعرف علمياً بمرحلة ما قبل السكر، وهي مرحلة متوسطة لارتفاع مستوى السكر بالدم، تكون أجهز معدلات السكر أعلى من الطبيعي، لكنها لا تصل إلى الأرقام التي يتم بها تشخيص مرض السكر.

ولهذه المرحلة خطورتها، حيث إن نسبة 5 إلى 10 ٪ يتحولون إلى مرضى بالسكر سنوياً.

كما أن المصابين يتعرضون لمضاعفات التهاب الأوعية السكرية، والتهاب السكرية والتهاب السكرية وأمراض الشرايين بسبب أقل من مرضى السكر، لكنها تحدث بزيادة ملحوظة عن ليس لديهم هذه الزيادة بمعدل السكر. وبخلافه، من الممكن تشخيص هذه الحالة بثلاث طرق هي:

- ارتفاع مستوى السكر الصائم أكثر من 100 وأقل من 126.
- ارتفاع السكر أثناء أكثر من 140 وأقل من 200.
- معدل سكر التراكمي أكثر من 5.7 وأقل من 6.4.

وتشير الإحصائيات إلى أن 8٪ من المصريين مصابين بمرحلة ما قبل السكر، وأن نصف المصريين المصابين بالسكر لا يعلمون إصابتهم بالمرض. والعلاج يبدأ بتغيير نمط الحياة، من خلال اتباع المبادئ الغذائية ورياضياً مع تقليل الدهون، وممارسة الرياضة لمدة 4 ساعات أسبوعياً. وقد أختبر العديد من الأدوية لعلاج هذه الحالة، منها عدة عقاقير أوزنت من مضخة الدواء، وصارت أيضاً مناقشة جرعات السنتا المختلفة، حيث جات بنسبة نجاح 78٪.

ومن اللافت جداً تراجع مضاعفات السكر التي تحدث في هذه المرحلة دون تدخل علاج مباشر للتدخل مع المضاعفات، ويمكن التكيف بتنظيم الغذاء فقط.

**لمريض السكر.. البطاطا الحلوة وعين الجممل
والشيكولاتة الداكنة تنظم سكرك وتحميك من الأمراض**

[illegible]