

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Laha
DATE:	18-November-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	200,000
TITLE :	Statistics ringing warning bell: 60 million diabetics worldwide within 15 years
PAGE:	92-93
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Karin Elian Daher

PRESS CLIPPING SHEET

إحصاءات تدعو إلى دق ناقوس الخطر:

٦٠ مليون حالة سكري حول العالم بعد ١٥ سنة

من المتوقع أن يصل عدد المصابين بالسكري حول العالم بعد ١٥ سنة إلى ٦٠٠ مليون حالة، مما يدعو إلى دق ناقوس الخطر والتشديد على أهمية الوقاية من المرض. هذا ما أكدته رئيس الجمعية اللبنانية للغدد الصم والسكري الدكتور منذر صالح خلال مؤتمر صحافي عقدته الجمعية بمناسبة اليوم العالمي للسكري في ١٤ تشرين الثاني/نوفمبر. وخلال المؤتمر، تمت الإشارة إلى أن نسبة ٥٥ في المئة من المصابين بالسكري من النساء، فيما تبين أن نسبة تضوُّق الـ ٧٠ في المئة في لبنان تعاني زيادة في الوزن، مما يمثل عامل خطر يساهم في زيادة الإصابة بالسكري.

كارين البيان ضاهر

وخفقان القلب والتعرق والقلق والجوع والتعب والضعف الإدراكي والتبدل في السلوك والشعور بالوهن والتعب وآلام الرأس. وقد يحصل الانخفاض بشكل مفاجئ مع أي مريض سكري، سواء نهاراً، وقد يمر ببساطة مع تناول بعض السكاكر أو حبة من الفاكهة وغيرهما، أو ليلاً، وهو ما قد يكون أكثر خطورة فيظهر بشكل صراخ وكوابيس وتعرق شديد وشعور بالتعب والارتباك والتشوش وتعكر في المزاج بعد الاستيقاظ، وفي هذه الحالات يزيد خطر الموت المفاجئ بالنسبة إلى المريض. من هنا ضرورة مراقبة المحيطين لحال المريض. ورغم أن الأدوية الجديدة تعمل على مكافحة هذا المرض، لكن من المهم فحص معدل السكر طوال اليوم لضبطه بالشكل الأفضل.

ما الأسباب التي قد تؤدي إلى هبوط معدل السكر في الدم لدى مريض السكري؟
تعتبر حالة هبوط معدل السكر في الدم أكثر شيوعاً بين المرضى الذين يتناولون الأنسولين، لكنها قد تظهر حتى لدى المرضى الذي يتناولون العلاجات الفموية. أما أبرز أسبابها فهي:

- ▶ تناول جرعة زائدة من الأنسولين أو من أي علاج آخر
- ▶ قلة الأكل
- ▶ إهمال تناول وجبة طعام
- ▶ الإفراط في ممارسة الرياضة وعدم تناول

٢٤ دولة. أن المعدل المحلي في لبنان، يشير إلى حالات هبوط في السكر بنسبة ٧٩ في المئة من حالات السكري من النوع الأول. ونسبة ٤٧ في المئة لدى مرضى السكري من النوع الثاني. كما عثر ٥٠ في المئة من حوالي ١٠٠٠ شخص ممن شاركوا في الدراسة في لبنان، عن خوفهم من هبوط معدل السكر في الدم، مما يعني احتمال اعتمادهم سلوكيات ضارة كالأكل المفرط الذي قد يؤدي إلى زيادة الوزن، والحد من ممارسة الرياضة وعدم تناول الأدوية. كما تشير دراسة محلية إلى أن نسبة ٤٣ في المئة من المرضى لا يكشفون لأطبائهم عن حالات هبوط السكر في الدم التي يتعرضون لها، وأن نسبة ٦ في المئة فقط من مرضى السكري يعيشون حياة خالية من المضاعفات نتيجة مرضهم. ويصف الأطباء الأنسولين لمرضى السكري لضبط معدل السكر في الدم بهدف تفادي المضاعفات على المدى الطويل وتخفيف مخاطر هبوط السكر في الدم في الوقت نفسه. من هنا أهمية توعية المرضى بحالتهم وبكل المشاكل التي يمكن أن تنتج من التهاون وضرورة تحديد الأعراض وتفايدي حالات هبوط السكر في الدم، خصوصاً تلك الحادة منها والتي قد تؤدي في المدى البعيد إلى مشكلات في الكلى. علماً أنه يُقصد بحالة انخفاض معدل السكر، الهبوط إلى ما دون معدل ٧٢ ملغم/دسمل. أما أعراضه فقد تتراوح بين المعتدلة وتلك الحادة، ومنها الارتجاف

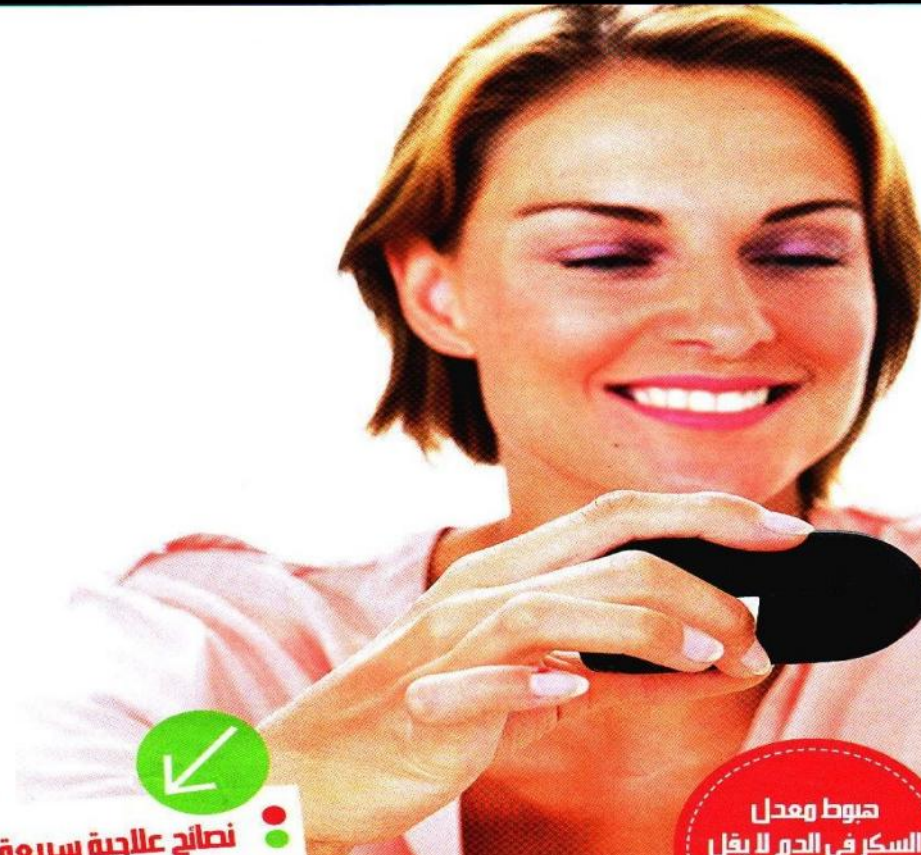


مؤتمر صالح

وفيما يتم غالباً التركيز على أخطار ارتفاع معدل السكر في الدم بالنسبة إلى مريض السكري، تبرز حالة هبوط المعدل ومضاعفاته التي قد لا تقل خطورة بالنسبة إلى المريض. من هنا جاء إطلاق حملة توعية بعنوان Talk Hypos بغية تشجيع مرضى السكري على مناقشة المسائل المتعلقة بهبوط مستوى السكر مع الأطباء والممرضات على مدار الساعة. فشدد رئيس الجمعية اللبنانية لأمراض الغدد الصم والسكري د. منذر صالح على أهمية حرص المرضى على زيارة أطبائهم بانتظام، لتنظيم جرعات الأدوية وضبطها بما يتلاءم مع حاجتهم ونمط حياتهم. إضافة إلى ضرورة اتباع نظام غذائي مدروس لا تعذف فيه أي وجبة، وفحص معدل السكر في الدم قبل ممارسة أي نشاط رياضي أو غيره مما قد يسبب الإجهاد. واللافت في دراسة HAT العالمية التي تحدث عنها البروفيسور سليم جنبرت الباحث الرئيسي في الدراسة، والتي تناولت حالات هبوط السكر في الدم التي يتم التبليغ عنها في



PRESS CLIPPING SHEET



نصائح علاجية سريعة:

- ينصح بتناول ١٥ أو ٢٠ غراماً من النشويات البسيطة أو من الغلوكوز. مثلاً يمكن تناول ملعقتين من الزبيب أو نصف كوب من العصير أو السكر أو ملعقة من السكر أو العسل.
- يجب فحص معدل السكر بعد ١٥ دقيقة.
- في حال استمرار الهبوط، يجب تكرار الأمر نفسه.
- مع عودة مستوى السكر إلى معدله الطبيعي، ينصح بتناول وجبة صغيرة في حال كانت الوجبة الأساسية التالية بعد أكثر من ساعة أو اثنتين.

ما أعراض هبوط معدل السكر في الدم والتي تلفت النظر مباشرة إليها؟

- هي أعراض مفاجئة تتطور بسرعة وأهمها:
- التعرق مع الارتجاف
- التوتر والقلق
- الاضطراب
- قلة الصبر والعصبية
- التسارع في دقات القلب
- الدوار مع ثقل في الرأس
- الجوع والغثيان
- الأرق
- الغشاوة في الرؤية
- التميل في اللسان والشفيتين
- آلام الرأس
- التعب والضعف
- الحزن الشديد
- فقدان القدرة على التركيز
- الكوابيس والصراخ أثناء النوم ليلاً
- نوبات الصرع
- فقدان الوعي.

خطورة هبوط معدل السكر في الدم لا يقل خطورة عن ارتفاعه!

الطعام أو تعديل جرعات الدواء.

ألا تشكل محاولة رفع معدل السكر بنسبة زائدة عند التعرض لنوبة هبوط، خطراً على مريض السكري؟

يجب أن يكون المريض ومن حوله في غاية الحرس عند التعرض لنوبة هبوط في معدل السكر ومحاولة رفعه، لأنه قد يحدث ارتفاع زائد في المعدل، مما يشكل خطراً على حياة المريض قد يتكرر في كل مرة يتعرض فيها لحالة الهبوط.

ما أخطر المضاعفات التي يمكن التعرض لها عند مواجهة مشكلة هبوط معدل السكر في الدم؟

أهم المضاعفات التي يمكن التعرض لها، فقدان الوعي ونوبات الصرع وحتى الوفاة في حالات معينة، فإهمال أعراض هبوط السكر في الدم لفترة طويلة رغم تكرارها، يزيد خطر التعرض لفقدان الوعي.

