

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Youm 7
DATE:	8-May-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	150,000
TITLE :	Simple Steps to Protect Yourself against Diabetes
PAGE:	10
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Aml Alam

خطوات بسيطة للوقاية من أخطر مرض في العالم

8

7

6

5

4

3

2

1

الابتعاد تماماً عن تدخين السجائر.

الابتعاد قدر الإمكان عن التوتر والحسب والقلق النفسي.

الابتعاد عن الأطعمة الغنية بالسكر مثل الحلويات والمشروبات الغازية.

الحذر من تناول الأطعمة الغنية بالملح، وتناول فقط من الملح يومياً.

الابتعاد تماماً عن اللحوم المصنعة لأنها ترفع فرص الإصابة بشلل عضلة القلب بنسبة 124%.

ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم، بما لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعياً.

التخلص من الوزن الزائد حول الخصر.

الابتعاد تماماً عن الغنية بالدهون.

السكر يعكر دمه

8 ملايين مريض.. و 95٪ مصابون بالنوع الثاني و 5٪ بالنوع الأول وأهم أسباب الإصابة والمضاعفات وأفضل طرق الوقاية وأحدث الأدوية

تحقيق - أمل عام

يعيش 7 ملايين ونصف المليون مصري وهم يحملون هم «السكر» ليل نهار كرفيق متعب، ينحسرون في ثروته كثيراً، لكنه ينجح أحياناً في هزيمتهم، والمشكلة أن مرض السكر لا يتم اكتشافه إلا في المراحل المتأخرة، وبالتالي يتعرض المريض لمضاعفات خطيرة نتيجة الإصابة به. حسب إحصائيات الجمعية العالمية للوقاية للسكر (IDF)، فإن 142 من المصريين

أقل من سكر النوع الثاني والذي يصل إلى 95٪ من مجموع مرضى السكر في مصر، وأصبح هذا النوع يصيب الأطفال بعد أن كان مقتصرًا على كبار فقط نتيجة تناول الوجبات السريعة وعدم ممارسة الرياضة وتناول المشروبات الغازية المحبوبة على نمية عالية من السكر والتعود في العائليهم على تناول الحلويات والكعكيات مما يجعلهم يخلسون لساعات طويلة، وفي التقرير التالي نعرض لكم أسباب الإصابة وأحدث طرق العلاج والوقاية والمضاعفات.

علاج المتقادمين والبعض الآخر قد يحتاج إلى حقن الأنسولين. وإذا تم علاجهم بطريقة صحيحة ومناسبة سيستطيع لهم التمتع بحياة طبيعية فيما بعد، أما إذا لم يتم علاجهم فسوف يتعرضون لمضاعفات خطيرة متقدمة فقدان البصر والشلل الكلوي والتعرض لخطر أقدامهم والوفاة المفكر.

سكر النوع الثاني ناتج عن الإصابة بفيروس يؤدي إلى تعطيل إنتاج الأنسولين

يتحدث الدكتور فهمي امرأة أسست الفهد الصياء والسكر يعالج الإسكندرية من السكر من النوع الأول، موضحة أن النوع الأول من مرض السكر يصيب الأطفال وصغار السن منذ الولادة وحتى سن 16 عاماً وهو نوع نادر من فيروس يسبب خللاً في الجهاز المناعي ينتج عنه تكسیر لخللا بيتا الموجودة بالبنكرياس، مما يؤدي إلى تعطيل وظيفة البنكرياس في إنتاج الأنسولين، لذلك يحتاج المريض إلى العلاج بالأنسولين من جرعتين إلى 4 في اليوم، وقال إن النوع الأول يمثل من 5 : 18 من مجموع مرضى السكر عمومًا، أما النوع الثاني فيمثل 85٪ تقريباً من

وذلك نتيجة تناول الوجبات السريعة والحلوس أمام التلفزيون وعدم ممارسة الرياضة، وقالت كاتلين إنه تظهر أعراض السكر في الأطفال زيادة الإحساس بالعطش وزيادة التبول وأحياناً الرقبة والجسم لا يستطيع الاستفادة من الطعام نتيجة مقاومة الأنسولين، حيث يستهلك الجسم من الدهون، موضحة أن عدم التشخيص المبكر يؤدي إلى ضعف عام وحدوث التهابات ويكون أكثر عرضة للعدوى والالتهابات البكتيرية، وقد يتعرض الأمر إلى حدوث في، ومضاعفات أخرى وتنتهي في أسوأ الأحوال إلى الغيبوبة والوفاة. وأوضحت كاتلين أن علاج الأطفال من مرض السكر يكون من خلال تناولهم

العطش، وكثرة التبول، وفقدان الوزن، لاحظ هذه الأعراض إذا ظهرت على طفلك

أكدت البروفيسورة كاتلين مولز أسست الفهد الصياء والسكر في الأطفال بجامعة وين ستات بالولايات المتحدة الأمريكية أن سكر النوع الأول على الأطفال يعمل على تعطيل البنكرياس عن إنتاج الأنسولين ولكن حالياً أصبح من السهل إصابة الأطفال بسكر النوع الثاني الشائع بين كبار،

ورئيس قسم الفهد الصياء والسكر بكلية الطب، بجامعة ولاية متشينجن من مرض السكر بعد من الأمراض الخطيرة ومن أهم مضاعفاته فقدان البصر والشلل الكلوي والاعتلال العصبي في الأقدام.

ويوضح الدسوقي أن مرحلة ما قبل السكر هي المرحلة التي يرتفع فيها السكر عن الطبيعي ولكن أقل من معدل السكر اللازم لتشخيص «126 ملغم، صائم».

وأضاف الدسوقي أن الاكتشاف المبكر وتشخيص ما قبل السكر يعتبر الأصل للجنب مضاعفات مرض السكر، لذلك قامت الجمعية الأمريكية للسكر عام 1998 بتفخيص تشخيص مرض السكر من رقم 140 إلى 126 صائم للجنب المراحل المتأخرة من السكر ومضاعفاته لاكتشاف أعداد أكثر من المرضى المصابين بمرحلة ما قبل السكر في مراحل مبكرة.

ولذلك لأن علاجه أسهل بكثير من الإصابة بالسكر في المراحل المتقدمة بتفخيص الوزن الخسارات والفواكه مع تجنب الأطعمة الغنية بالوجبات السريعة

وأشارت إلى أن الطفل المصاب بالسكر يمكن أن يتناول جميع الأطعمة ولكن بالتركيز على الخضراوات والفواكه مع تجنب الأطعمة الغنية بالوجبات السريعة

ويؤدى إلى فقدان البصر والشلل الكلوي والاعتلال العصبي

ويوضح البروفيسور صالح الدسوقي أسست