

الخليج العربي يأتي ضمن لائحة أول 10 دول في

معدلات الإصابة بالسكري

"السكري" المسبب السابع للوفاة عالمياً في 2030

6 خطوات لحماية أطفالك من السكري

3 خضراوات صحية لمرضى السكري.. تعرف عليها

السعودية تشارك العالم الاحتفال باليوم العالمي للسكري

"سكر مُر" أول عمل درامي عربي يتناول مخاوف مرضى السكري

تأثير السكري على الأوعية الدموية والأعصاب بالقدمين



"السكري" المسبب السابع للوفاة عالمياً في 2030

لم يكن الرابع عشر من نوفمبر يوم ميلاد العالم والطبيب الكندي "فريدريك غرانت بانتينغ" - أحد مخترعي الأنسولين المستخدم في علاج السكري، وهو العلاج الذي نال عنه جائزة نوبل في الطب عام 1923 - فقط؛ ولكنه اعتُمد أيضاً بـ"اليوم العالمي لمرض السكري"، تكريماً لهذا العالم من جهة، وللتوعية من مضار السكري من جهة أخرى.

وكانت الجمعية العامة للأمم المتحدة قد اعتمدت القرار 225/61، في يوم 20 ديسمبر 2007، والذي أعلنت فيه يوم 14 نوفمبر من كل عام باعتباره اليوم العالمي لمرضى السكري.

وبعد 100 عام من اكتشاف الأنسولين، لم يزل ملايين المصابين بداء السكري في جميع أنحاء العالم عاجزين عن الحصول على الرعاية والدعم المستمرين لإدارة الحالة الصحية وتجنب المضاعفات.

حقائق

يشير موقع وزارة الصحة السعودية أن هناك 463 مليون بالغ (1 من 11) كانوا متعايشين مع مرض السكري عام 2019، ومن المتوقع أن يرتفع عدد الأشخاص المصابين بداء السكري إلى 578 مليون مريض بحلول عام 2030.

ويؤكد الموقع أن هناك (1) من كل بالغين مصابين بالسكري لا يتم تشخيصهم (232 مليون شخص)، كما أن هناك (1) من كل (5) مرضى بالسكري (136 مليون شخص) فوق 65 سنة، وفق موقع وزارة الصحة السعودية.

وكاد معدل الانتشار العالمي للسكري (الموحد حسب السن) يتضاعف منذ عام 1980، إذ ارتفع من 4.7% إلى 8.5% لدى البالغين. ويبرز هذا زيادة في عوامل الخطر المرتبطة بقضايا مثل زيادة الوزن والسمنة. وعلى مدى العقد الماضي، اتسعت رقعة انتشار مرض السكري اتساعًا كبيرًا في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل عنها في البلدان مرتفعة الدخل.

آثار السكري على الصحة

يمكن أن يتسبب داء السكري مع مرور الوقت في إلحاق الضرر بالقلب والأوعية الدموية والعينين والكلى والأعصاب، بحسب موقع منظمة الصحة العالمية.

ويزداد احتمال تعرض البالغين المصابين بالسكري للنوبات القلبية والسكتات الدماغية بضعفين أو ثلاثة أضعاف.

كما يؤدي ضعف تدفق الدم واعتلال الجهاز العصبي (تلف الأعصاب) على مستوى القدمين إلى زيادة احتمالات الإصابة بقرحات القدم والتعفن مما قد يستدعي بتر الأطراف في نهاية المطاف.

ويُعد اعتلال الشبكية السكري من الأسباب الرئيسية للعمى، ويحدث نتيجة لتراكم الضرر الذي يلحق بالأوعية الدموية الصغيرة في الشبكية على المدى الطويل. وتُعزى نسبة 2.6% من حالات العمى في العالم إلى داء السكري.

وأكدت الدراسات أن السكري من الأسباب الرئيسية المؤدية للفشل الكلوي.

داء السكري من النمط 1

يتسم داء السكري من النمط 1 (الذي كان يُعرف سابقًا باسم داء السكري المعتمد على الإنسولين أو داء السكري الذي يبدأ في مرحلة الشباب أو الطفولة) بنقص إنتاج الإنسولين، ويقتضي تعاطي الإنسولين يوميًا، ولا يُعرف سبب داء السكري من النمط 1، ولا يمكن الوقاية منه باستخدام المعارف الحالية.

وتشمل أعراض هذا الداء فرط التبول، والعطش، والجوع المستمر، وفقدان الوزن، والتغيرات في البصر، والإحساس بالتعب. وقد تظهر هذه الأعراض فجأة.

داء السكري من النمط 2

يحدث هذا النمط (الذي كان يُسمى سابقاً داء السكري غير المعتمد على الإنسولين أو داء السكري الذي يظهر في مرحلة الكهولة) بسبب عدم فعالية استخدام الجسم للإنسولين. وتمثل حالات داء السكري من النمط 2 90% من حالات داء السكري المسجلة حول العالم، وتحدث في معظمها نتيجة لفرط الوزن والخمول البدني.

وقد تكون أعراض هذا النمط مماثلة لأعراض النمط 1، ولكنها قد تكون أقل وضوحاً في كثير من الأحيان؛ ولذا فقد يُشخص الداء بعد مرور عدة أعوام على بدء الأعراض، أي بعد حدوث المضاعفات.

وهذا النمط من داء السكري لم يكن يُصادف إلا في البالغين حتى وقت قريب، ولكنه يحدث الآن في صفوف الأطفال أيضاً.



سكري الحمل

سكري الحمل هو فرط الغلوكوز في الدم بحيث تزيد قيم غلوكوز الدم عن المستوى الطبيعي ولكنها لا تصل إلى المستوى اللازم لتشخيص داء السكري، ويحدث هذا النمط أثناء الحمل.

يزداد احتمال ظهور مضاعفات أثناء الحمل وعند الولادة لدى النساء المصابات بسكري الحمل، ويزداد احتمال الإصابة بالسكري من النوع 2 في المستقبل لدى هؤلاء النساء وربما حتى لدى أطفالهم.

يُشخّص سكري الحمل بواسطة عمليات الفحص قبل الولادة، وليس عن طريق الأعراض المبلغ عنها.

اختلال تحمّل الغلوكوز واختلال سكر الدم مع الصيام

يمثّل اختلال تحمّل الغلوكوز واختلال سكر الدم مع الصيام حالتين وسيطتين في مرحلة الانتقال من الحالة الطبيعية إلى مرحلة الإصابة بالسكري، والأشخاص المصابون بإحدى هاتين الحالتين معرّضون بشدة لاحتمال الإصابة بالسكري من النوع 2، رغم أن حدوثه ليس حتمياً.

وداء السكري ليس شائعاً فقط عند البالغين ولكن الأطفال أيضاً، بالنسبة للأطفال، يمكن للوالدين القيام بالعديد من الأشياء لتفادي إصابة أبنائهم بهذا المرض، من خلال غرس العادات الصحية، اعتماداً على أن الأطفال يتعلمون بسرعة مما تفعله.

يمكن أن تساعد التغييرات البسيطة في نمط الحياة في منع الإصابة بمرض السكري من النوع 2، وتعتبر الوقاية أكثر أهمية إذا كنت في خطر متزايد للإصابة به بسبب السمنة أو

ارتفاع مستويات الكوليسترول أو لديك تاريخ عائلي للإصابة بالمرض، وفقاً لتقرير موقع "تايمز أوف أنديا".



6 خطوات لحماية أطفالك من السكري:

حافظ على نشاطه

في هذه الأيام، يقضى معظم الأطفال أوقاتاً طويلة أمام الشاشات الإلكترونية مثل الموبايل علاوة على ذلك، قلة تفسى وباء كورونا من نشاطهم البدني بدرجة أكبر خاصة خلال فترة الالتزام بالمنزل خوفاً من انتقال العدوى، لذلك من المهم أن تذهب بصحبتهم في نزهة، ومارس معهم أنشطة مثل لعب الكرة، حيث يحتاج الأطفال إلى 60 دقيقة على الأقل من النشاط البدني يومياً.

إدارة الوزن

إذا كان طفلك يعاني من زيادة الوزن، فإن أول خطوة يجب القيام بها لحمايته من مرض السكري هي فقدان الوزن، حيث يمكن أن يساعده ذلك في تقليل مخاطر الإصابة بالمرض، تحدث معه واجعله يفهم سبب أهمية فقدان الوزن للحفاظ على صحته.

قلل من السكر

يجب الأطفال الأطعمة السكرية عادة، لذلك يجب مراقبتهم جيداً والحد من تناولهم الأطعمة الغنية بالسكر، لا تقدم لهم الحلوى والعصائر والأطعمة المصنعة الأخرى طوال الوقت، بل يجب الحد منها قدر الإمكان.

قدم لهم وجبات خفيفة صحية

ركز على منحهم الفاكهة والحبوب الكاملة والفواكه من سن مبكرة، تأكد من تقديم طعام واحد في كل مرة.

الحد من وقت النظر إلى الشاشة

يمكن أن يؤدي قضاء الكثير من الوقت أمام الشاشات الإلكترونية إلى مشاكل في العين ومشاكل في النوم وكذلك يحرمهم من ممارسة النشاط البدني.

تناول العشاء في الوقت المحدد

إن تناول العشاء، وكل الوجبات، في الوقت الصحيح هو وسيلة رائعة للحفاظ على مستويات السكر في الدم تحت السيطرة، قم بغلق التلفاز وتجنب أي نوع آخر من الإلهاء أثناء تناول أطفالك للطعام.



مخاطر سمنة الأطفال وعلاقتها بمرض السكري

وبمناسبة اليوم العالمي للسكر، أطلق الدكتور محمد الفولي - عضو هيئة التدريس بكلية الطب جامعة عين شمس واستشاري جراحات السمنة والمناظير ونحت القوام - مبادرة للتوعية بمخاطر سمنة الأطفال وعلاقتها بمرض السكري.

وشدد الفولى على أن السمنة المفرطة، تعد عاملاً رئيساً من عوامل خطر الأمراض غير السارية مثل السكري، وأمراض القلب والأوعية الدموية، بالإضافة إلى مرض الفصال العظمي «تنكسي» يصيب المفاصل ويتسبب في قدر كبير من الإعاقة.

وأن السمنة عند الأطفال تُشكّل خطراً كبيراً عليهم، وتضعهم على بداية طريق الإصابة بالأمراض المزمنة في عُمرٍ مُبكر، لذا يجب علاج السمنة عند الأطفال والحد منها قدر المستطاع لبناء مستقبل صحي لحماية هؤلاء الأطفال من أمراض خطيرة هم في غنى عنها في بداية حياتهم.

ونوه الفولى بأن الأطفال في مرحلة النمو يكتسبون بعض الوزن الزائد والدهون نتيجة التغيرات الجسدية والهرمونية، وقد يكتسب بعض الأطفال أحياناً وزناً أكثر من اللازم بما لا يتناسب مع هذه المرحلة العمرية.

ولفت إلى بعض المؤشرات التي تشير إلى أن الطفل يحتاج لإحدى عمليات السمنة، أبرزها ضيق التنفس أثناء النوم أو أثناء ممارسة الأنشطة ذات المجهود البسيط، وذلك نتيجة الدهون الزائدة المتراكمة على الرئتين، بالإضافة إلى بروز منطقة الثدي للأطفال الذكور نتيجة السمنة المفرطة، والشعور بآلام في الركبتين نتيجة تحميل الوزن الزائد عليهما، وقلة الثقة بالنفس.

وذكر الفولى أن الطفل يحتاج لإحدى عمليات السمنة أيضاً عند حساب مؤشر كتلة الجسم (ناتج قسمة الوزن على مربع الطول) ستكون النتيجة أكثر من 95%، وكذلك عند ارتفاع مستوى السكر في الدم، أو ضغط الدم، أو مستويات الكوليسترول والدهون الضارة في الدم؛ ويمكن معرفتها عن طريق الفحص الطبي الشامل عند الطبيب المختص.

وأوضح أن هناك عدة طرق لعلاج السمنة عند الأطفال، منها تعويد الأطفال على اتباع سلوكيات غذائية صحية، وتنظيم وجبات الطفل وتحضير وصفات صحية تحتوي على

كميات قليلة من الدهون بطريقة لذيذة لتغيير فكرته عن مذاق الأطعمة الصحية، فضلا عن تشجيع الطفل على ممارسة الرياضة كلعبة كرة القدم، أو السباحة، أو المشي لمدة ساعة يوميا على الأقل، ولكن عندما تفشل الطرق السابقة في إنقاص الوزن، قد يُرشد الطفل لإجراء إحدى عمليات السمنة المفرطة وهي تكميم المعدة إن كان عمر الطفل يتراوح ما بين 13 إلى 15 عامًا وفقًا لعدد من الشروط والضوابط التي يحددها جراح السمنة المفرطة.



7 خرافات وحقائق

نشر موقع "هندوستان تايمز" مجموعة من المعلومات حول الخرافات الشائعة حول مرض السكر والحقائق المقابلة لها:

- **الخرافة الأولى:** يحدث مرض السكري نتيجة تناول الأطعمة الحلوة أو السكر.

الحقيقة: إن هناك العديد من العوامل المساهمة في حدوث المرض بما في ذلك العوامل الوراثية ونمط الحياة.

- **الخرافة الثانية:** مرض السكري مرض يصيب كبار السن ولا يصيب الأطفال أو الشباب.

الحقيقة: يُشاهد مرض السكري من النوع 1 بشكل شائع عند الأطفال، بينما يتزايد انتشار مرض السكري من النوع 2 بمعدل ينذر بالخطر لدى الأطفال والشباب.

- **الخرافة الثالثة:** العلاجات البديلة يمكن أن تعالج مرض السكري.

الحقيقة: يتجه الكثير من المرضى إلى طرق العلاج البديلة التي توفر علاجًا للمرض، ولكن هذا يؤدي فقط إلى سكريات غير منضبطة لفترة أطول، وفي حالات مرض السكري من النوع 1 يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات تهدد الحياة.

لذلك من المهم أن يعرف المرضى أن الهدوء لفترة قصيرة يمكن تحقيقه من خلال علاجات النظام الغذائي المكثف مثل الصيام المتقطع، أو اتباع نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية، أو بعض جراحات السمنة من النوع 2 مرض السكري، ولكن لا يوجد علاج من هذا القبيل يشفي من مرض السكري.

- **الخرافة الرابعة:** يمكن أن يؤدي تخطي وجبة إلى التحكم في مستويات السكر.

حقيقة: تخطي الوجبات ليس هو السبيل إلى علاج مرض السكري؛ وذلك لأن إجمالي السعرات الحرارية التي يتم تناولها في اليوم أمر مهم وليس مجرد تجنب الكربوهيدرات والحفاظ على نظافة النظام الغذائي.

- **الخرافة الخامسة:** أعلم أنني بدينة ولكن ليس لذلك تأثير على مرض السكري.

الحقيقة: إن التحكم في الوزن هو جزء لا يتجزأ من إدارة مرض السكري؛ لأن بعض الأدوية يمكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن، بينما يتحكم البعض الآخر في الوزن بطريقة صحية، إذ تحمي الأدوية التي تسبب فقدان الوزن مثل GLP1RAs و SGLT2i القلب والكلى من الآثار الضارة لمرض السكري.

- **الخرافة السادسة:** لست بحاجة إلى تناول الأدوية؛ لأن مستويات السكر في دمي مسيطر عليها لفترة طويلة الآن.

الحقيقة: يتوقف غالبية المرضى عن تناول الأدوية الموصوفة لهم بمجرد السيطرة على السكر معتقدين أنهم لم يعودوا بحاجة إليه، بينما الحقيقة هي أن السكر يتم التحكم فيه بسبب الدواء وبمجرد توقفهم عن العلاج، تبدأ مستويات السكر في الارتفاع مرة أخرى.

- **الخرافة السابعة:** لا أحتاج إلى فحص مستويات السكر بشكل متكرر لأنها تحت السيطرة بشكل عام.

الحقيقة: مرض السكري مرض تدريجي، لذلك من المهم فحص FBS / PLBS باستخدام مقياس السكر، والحرص على زيارة طبيب السكري مرة واحدة على الأقل كل 60 يومًا، إذ يحتاج الطبيب إلى التحقق من تلف الأعضاء الطرفية إذا كان قد بدأ مثل أمراض الكلى والاعتلال العصبي واعتلال الشبكية وأمراض القلب.



ذوقيات التعامل مع مرضى السكري

ولأن داء السكري يؤثر كثيرًا على نمط حياة المصابين به، ويحتاج التزامًا كاملًا بنمط حياة صحي، وهو ما قد يترتب عليه مواجهة بعض الضغوط أو المواقف السخيفة، نستعرض مع خبيرة الإتيكيت والمظهر شاهنده شاور، قواعد وذوقيات التعامل مع مريض السكري.

تجنب الحديث عن الصحة

وتقول خبيرة الإتيكيت: "التعامل مع المرض بشكل عام له فن خاص به، وهو ألا نتحدث كثيرًا عن صحتنا أو عن الوزن أو لعب الرياضة وإبعاد الحديث عن كل الأعمال التي تحتاج إلى مشقة في حين أن صاحب المرض لا يستطيع فعل هذا ونحاول بقدر كبير جدًا عند التحدث مع شخص لأول مرة نتجنب الحديث عن الصحة بصفة عامة".

وعن مرض السكري بشكل خاص تضيف: "لابد أن نكون حريصين جدًا في طريقة التعامل مع مريض السكري، فعلينا التعامل معهم بطريقة مريحة ونحاول بقدر كبير جدًا البعد عن الأحاديث الخاصة بالصحة فلا نقول مثلًا أنا صحيت جريت النهاردة أو أنا أكلت أكلة معينة من الممكن هو غير قادر على ممارسة هذه الأشياء"، من المهم أيضًا عدم التعليق على أي تغيرات في مظهره، فلا نعلق إذا فقد الوزن أو بدا عليه الإرهاق.

وتتابع: لو المصاب صديق أو زميل عمل فلا بد من مراعاة الزملاء بالعمل والتعامل بطريقة مهذبة، وأكون شخص متفهم أوضاع من حولي لو أنا شخص يعشق تناول السكريات من الأفضل أن أتناولها بالمنزل أو من الممكن أتناولها بمفردي.

إتيكيت التعامل مع الضيف مريض السكري



وعند استقبال مريض السكري بمنزلي لابد أن نتعامل معه بحرص شديد منعًا للأذى الجسدي والنفسي، وتقول خبيرة الإتيكيت "يجب أن أكون منتبهة جدًا في طريقة استضافته وطريقة كلامي يفضل أن تكون مواضيع عامة ليس لها علاقة بالصحة أو تناول الأكلات".

وتضيف: إذا كان لديك ضيف يعاني من مرض السكر فيجب مراعاة ذلك في واجب الضيافة وأن أرحب بها ونقدم له مجموعه مختلفة من الحوائق والحلويات وان اترك تحليه المشروبات للضيف وإذا عزمت عليه بأي حلوي بها سكريات فنحاول ألا نكون شخصيات ملحة في العزومه كثيرًا حتى لا نتسبب في الاحراج.

إتيكيت التعامل مع الطفل مريض السكري

وإذا كان المصاب هو طفل تقول خبيرة الإتيكيت: يجب ألا أقدم الحلويات أمامه مطلقا لأنه لا يستطيع منع نفسه من تناولها وعند تقديم حلو وحادق لا تتعاملي مع الطفل ولكن تتعامل معه والدته وتنادي عليه فيجب جيدًا مراعاة هذه النقطة ولو كان طفل صديق لطفلي بالمدرسة ومصاب بالسكر فيجب علي مراعاة ذلك في وضع حلويات لابني من الممكن أن يتناولها بالمنزل وأحاول أعلم ابني طريقة مراعاة ظروف الآخرين.



3 خضراوات صحية لمرضى السكري.. تعرف عليها

مع الاحتفال باليوم العالمي للسكري، يوصى الخبراء باتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات وعالي البروتين والألياف جنبًا إلى جنب مع قدر مناسب من التدريبات للحفاظ على وزن الجسم تحت السيطرة، وبينما نتحدث عن النظام الغذائي، هناك عدد من الخضراوات التي تأتي مع انخفاض مؤشر نسبة السكر في الدم (درجة السكر في الدم)، وهو متغير يحدد معدل إفراز الجلوكوز من طعام معين في مجرى الدم.

"الطماطم"

إلى جانب كونها مصدرًا غنيًا بالألياف، فهي تحتوي على نسبة عالية نسبيًا من الليكوبين وفيتامين C اللذان يعتبران من معززات المناعة المذهلة، تعتبر الطماطم مصدرًا جيدًا للبتاسيوم الذي يساعد في التحكم في ارتفاع ضغط الدم.

"البامية"

البامية من الخضار التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكر وهي غنية بالألياف وفيتامين ج وحمض الفوليك والكاروتينات والمغنيسيوم، يساعد في الحفاظ على مستويات منخفضة من الهوموسيستين ما يمنع فرص التقدم إلى الاعتلال العصبي، يساعد محتوى الألياف في البامية على التحكم الجيد في نسبة السكر في الدم في الوجبة.

"القرنبيط"

" هو مصدر غني لمضادات الأكسدة مثل الجلوكوزينات والأيزوثيوسيانات التي لها خصائص قوية مضادة للالتهابات، محتوى الألياف غير القابلة للهضم مرتفع نسبيًا مما يعزز الشعور بالشبع.

طرق اكتشاف العلامات المبكرة لداء السكري



يمكن أن يؤثر داء السكري سلبيًا على أي عضو تقريبًا في الجسم من الرأس إلى أخمص القدمين وهو السكتة الدماغية إلى القدم أو بتر أصابع القدم، ولزيادة الوعي بمرض

السكري باعتباره من الصحة العامة العالمية نشر موقع "هندوستان تايمز" مجموعة من المعلومات حول العلامات المبكرة لمرض السكري.

وفقاً لمسح أمريكي أجراه المعهد الوطني للسكري وأمراض الجهاز الهضمي والكلية، يمكن أن يتسبب مرض السكري في تلف العين مما قد يؤدي إلى ضعف البصر أو حتى العمى، ولكن يمكنك اتخاذ خطوات للوقاية من مرض السكري في العين، أو منعه من التفاقم.

وكشف الدكتور سيدارث ساين - استشاري شبكية العين في مستشفيات شارب سايت للعيون - أن مرض السكري هو مشكلة صحية شائعة جداً بين الرجال والنساء وقد تم التأكيد وفقاً للأبحاث على أن الهند هي عاصمة العالم لمرض السكري، ويمكن أن تظهر العلامات تدريجياً قبل تشخيصها بالمرض.

أعراض السكري

شارك الدكتور سيدارث ساين نصائح حول كيفية اكتشاف العلامات المبكرة لمرض السكري، موضحاً أن الأعراض التي تنطوي على عدم وضوح الرؤية هي واحدة من المشاكل المستمرة التي تحدث لدى مرضى السكري، وذلك لأن عدسات العين تماماً مثل الأنسجة الأخرى في الجسم تسحب الكثير من السوائل؛ بسبب ارتفاع مستويات السكر في الدم في تشريح الإنسان، مما يؤثر على القدرة على التركيز.

وتابع سيدارث: "يمكن أن يتسبب مرض السكري أيضاً في تكوين أوعية دموية جديدة في شبكية العين، وإذا كانت الأوعية الدموية الجديدة تتداخل مع التدفق الطبيعي للسوائل خارج العين، يمكن أن يتراكم الضغط في مقلة العين ويمكن أن يتلف العصب البصري مما يؤدي إلى الجلوكوما؛ بسبب زيادة السكر في الدم مما يؤدي إلى انسداد الأوعية الدموية الدقيقة التي تغذي العين، مما يقطع إمدادها بالدم".

وأكد الخبير الصحي، أنه إذا استمر نوع مماثل من التغييرات دون علاج، فمن المحتمل أن يعاني المريض من العمى الدائم وفقدان البصر.

وأشار الدكتور سيدارث ساين إلى بعض الأعراض الأخرى التي يمكن أن تساعد في تحديد مرض السكري لدى مريض السكري المحتمل، موضحاً: "يمكن أن يكون هناك بعض الأعراض الأخرى مثل البقع الداكنة التي تطفو في الرؤية، وتقلب الرؤية، والمناطق المظلمة أو الفارغة في الرؤية في احتمال محتمل".

ووفقاً لاستطلاع الولايات المتحدة من أفضل الطرق لإدارة مرض السكري والحفاظ على صحة العين هي إدارة جلوكوز الدم وضغط الدم والكوليسترول، والتي تسمى أحياناً أبجديات السكري، والخضوع لفحص العين الموسع مرة واحدة في السنة.



تأثير نظافة الفم والأسنان على داء السكري

أمر قد يغفل عنه كثير من المصابين بداء السكري، وهو ضرورة الاعتناء الزائد بصحة الفم والأسنان؛ لأن الإصابة بمرض التهاب دواعم السن لو حدثت لها تأثير سلبي جداً، وتجعل التحكم بمستوى السكر في الجسم أكثر صعوبة.

نبه مختصون في طب الأسنان، بمناسبة اليوم العالمي للسكري، الذي يصادف الرابع عشر من نوفمبر/ تشرين الثاني من كل عام، إلى أن الأشخاص المصابين بالسكري عرضة أكثر بثلاث مرات للإصابة بالتهاب دواعم السن وخسارة الأسنان؛ ولذلك عليهم الاعتناء أكثر بأسنانهم وصحة الفم، وزيارة طبيب الأسنان بشكل دوري للتأكد من صحة الأسنان.

مرض التهاب دواعم السن هو مرض مزمن يصيب النسيج المحيط بالسن ويمكن أن تكون له تأثيرات على كامل جسم الإنسان، وعند الإصابة بالسكري تكون المشكلة مزدوجة: فالمريض بالسكري هناك احتمال كبير لإصابته بالتهاب دواعم السن، ومن ناحية أخرى فإن الإصابة بالتهاب دواعم السن تؤثر سلباً على سير مرض السكري، ما يجعل التحكم به صعباً للغاية، بحسب موقع "هايل براكسيس" الطبي.

الاعتناء بنظافة الفم أمر مهم؛ لأن "مرض التهاب دواعم السن يتطور غالباً ببطء عبر سنوات"، ويوضح البروفيسور في طب الأسنان كريستوف بيتنس، أنه إذا حدثت الإصابة دون أن تُكتشف أو تُعالج، فستنشأ جيوب اللثة، التي تتكاثر فيها البكتيريا.



التأثيرات على مسار الإصابة بالسكري

"البكتيريا لا تهاجم النسيج وعظم الفك فقط، وإنما تبدأ الأسنان بالتآكل أيضاً، وبالتالي يفقد المصاب أسنانه"، يوضح البروفيسور بيتتس. هذا الالتهاب يؤثر بعدها على كامل الجسم. لأن التهاب دواعم السن يعزز مقاومة الخلايا للانسولين في الخلايا، فيؤثر ذلك على مستوى السكر في الدم.

لذا على المصابين بالسكري إجراء الفحص الدوري للأسنان وللدواعم عند الطبيب. كما يجب الاعتناء بصحة الفم عناية خاصة، للوقاية من الإصابة بالتهاب الدواعم.

مرض التهاب الدواعم مرض شائع نسبياً في ألمانيا، وأكثر من نصف سكان ألمانيا، ممن هم بعمر 35 وحتى 44 عاماً، مصابون بهذا المرض، بحسب الدراسة رقم 5 الخاصة بصحة الفم، وتزداد النسبة إلى 65 بالمئة لمن هم بعمر 65 وحتى 74. واعتباراً من عمر 75 عاماً تبلغ نسبة المصابين 90 بالمئة.

السعودية تشارك العالم الاحتفال باليوم العالمي للسكري



أعلنت المملكة العربية السعودية مشاركتها، منظومة دول العالم في الاحتفال باليوم العالمي للسكري، وذلك في إطار رفع مستوى الوعي حول تأثير مرض السكري في المجتمع، ودعم المتضررين، وتعزيز طرق التعرف على العلاج المناسب لهذا المرض، عبر اتباع نظام صحي وممارسة الرياضة.

هذا وقد نقلت وكالة الأنباء السعودية (واس)، أن الجهات المعنية في المملكة وعلى رأسها وزارة الصحة تسعى لبذل جهودها من أجل الوقاية من المضاعفات الخطيرة لهذا المرض،

كونه يصنف كأحد الأمراض المزمنة، ترتفع خلاله مستويات الجلوكوز في الدم عن المعدل الطبيعي، الأمر الذي يؤثر سلبيًا على الأوعية الدموية والقلب، والعينين والكلى والأعصاب.

وفي هذا الإطار انطلقت مؤخرًا حملة اليوم العالمي للسكري بالحدود الشمالية تحت رعاية الأمير فيصل بن خالد بن سلطان بن عبدالعزيز - أمير منطقة الحدود الشمالية - تحت شعار إتاحة الأدوية والرعاية الخاصة لمرضى السكري، والتي أقيمت في مركز الغدد الصماء والسكر بعرعر، وفقًا لوكالة الأنباء السعودية.

وأخذ الأمير فيصل، يتجول في البوئات الخاصة بالتوعية عن مخاطر داء السكري، وداخل مركز الغدد الصماء والسكر بعرعر، مطلعًا على تجهيزات العيادات وما تقدمه من خدمات، وأكد على أهمية توفير البرامج الوقائية لتعزيز الوعي بالحفاظ على صحة الإنسان تماشياً مع رؤية المملكة 2030.

وأشاد الأمير فيصل بهذه الحملة التوعوية، مؤكداً على الجهود المبذولة من قبل القطاع الصحي بالمنطقة من خلال تفعيل مثل هذه الحملات التوعوية، والتي تهدف بدورها لرفع مستوى الوعي حول تأثير داء السكري في المجتمع، إضافة إلى تشجيع التشخيص المبكر، ودعم المتضررين، والتوعية بطرق الوقاية من داء السكري، من خلال اتباع نظام غذائي صحي، وممارسة النشاط البدني، والتوعية بدور الأسرة الجوهري في علاج داء السكري.

أهداف الحملة:

على الجانب الآخر، حرص جلال بن فرحان العنزي - مدير عام الشؤون الصحية بالمنطقة - على تقديم شرحاً موافياً للأهداف الخاصة بالحملة، وهي على الترتيب:

- توفير معارض توعوية في المجمعات التجارية وتشمل كل معرض عدة أركان كالتوعية الصحية، والتغذية، والنشاط البدني، والعيون، والقدم السكري.
- توفير عيادة متنقلة للكشف عن السكر، والتحليل الفوري والتراكمي.
- إحالة الحالات المرضية المكتشفة إلى مركز الغدد الصماء والسكر بعرض إلكترونيًا.
- إكمال الإجراءات الطبية اللازمة لمرضى السكري.
- حث الأصحاء على الوقاية من السكري، من خلال اتباع بعض التعليمات.



السكري يستنزف 40% من ميزانية الصحة في السعودية

تشير الدراسات والبحوث إلى تزايد متصاعد لأعداد المصابين بداء السكري في المملكة العربية السعودية.

بعد الاطلاع على مجمل الدراسات المسحية التي تم إجراؤها سابقاً في المملكة العربية السعودية لتحديد نسبة انتشار داء السكري بين السكان من عام 1982م إلى عام 2015م تبين لنا أن هنالك زيادة سنوية في نسبة الإصابة بداء السكري تزيد عن 1%

سنويًا، وبينت دراسة مسحية عملتها وزارة الصحة بالتعاون مع جامعة واشنطن بالولايات المتحدة الأمريكية 2014م أن معدل الانتشار هو 13.4% أي أن عدد المصابين بداء السكري الذين أعمارهم 15 سنة أو أكثر يصل إلى 1,745,532 ذكورًا وإناثًا وتزداد هذه النسبة مع تقدم العمر.

كما تشير الدراسات إلى أن نسبة المصابين بلغت 51% تقريبًا فيمن تجاوزت أعمارهم 65 سنة.

كما بلغت نسبة الذين كانوا يتناولون أدوية داء السكري حاليًا ولديهم مستويات مضبوطة من السكر (7 وأقل) 31.6%. وقد تم تشخيص ما نسبته 43.6% بداء السكري لم يكن لديهم علم بإصابتهم بالداء. وقد كشفت الدراسة أيضًا أن 15.2% من السعوديين لديهم مرحلة ما قبل داء السكري (Bcheraou et al., 2014). كما أوضحت دراسة د. خالد الربيعان وزملائه (2014) أن نسبة الإصابة بالداء لمن بلغ 30 سنة من العمر فأكثر بلغت 25% (أي ربع السكان في هذه الفئة).

من جهته، كشف رئيس مجلس إدارة الجمعية السعودية للسكري والغدد الصماء في المنطقة الشرقية، عبدالعزيز التركي، أن علاج مرض السكري يكلف وزارة الصحة ما يقارب 40% من ميزانيتها سنويًا، قائلًا إن "هناك احتمالًا أن تزيد هذه التكلفة في السنوات المقبلة، لذا يجب العمل على تقليلها من خلال الاستثمار في الطب الوقائي، والتثقيف الصحي للمرضى، ومنع حدوث أي مضاعفات من الأساس".

وكانت وزارة الصحة السعودية، قد أوضحت أن واحدًا من كل أربعة أشخاص إما مصاب أو في مرحلة ما قبل الإصابة بمرض السكري، ونصحت بممارسة الرياضة 50 دقيقة لثلاثة أيام في الأسبوع، لتخفيض احتمال الإصابة بالمرض.

داء السكري "جائحة صامتة" تضرب المجتمعات العربية

الخليج العربي يأتي ضمن لائحة أول 10 دول في

معدلات الإصابة

مرض السكري مستفحل في مجتمعاتنا العربية، له آثاره المدمرة على الصحة وعلى ميزانيات الدول الاستشفائية. كيف الوضع في دول الخليج ومصر؟

السعودية.. مصاب من كل ستة أفراد

دقت اللجنة العلمية في الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء ناقوس الخطر في اليوم العالمي للسكري، وذلك لاحتلال المملكة المركز السابع عالمياً من حيث عدد المصابين بمرض السكري، بحسب الإحصاءات الأخيرة، إذ تعتبر السعودية ودول الخليج من أوائل الدول العربية من حيث حالات الإصابة بالمرض، وأرجعت أسباب ذلك إلى نمط الحياة غير الصحي، بما في ذلك الغذاء والمعدلات المنخفضة من الحركة والنشاط البدني. ويكلف علاج المرض نحو 17.2 مليار ريال للفرد في السعودية سنوياً.

وذكرت الإحصائيات الأخيرة اعتباراً من يونيو 2020، أن عدد سكان السعودية بلغ نحو 34.8 مليون نسمة، وبحسب الاتحاد الدولي للسكري، فإن معدل انتشار المرض في المملكة حالياً بلغ 27.3 في المئة، أي مصاب واحد لكل ستة أشخاص.

وفي هذا الصدد، ذكر البروفيسور عبد المعين الأغا - أستاذ واستشاري الغدد الصماء وسكري الأطفال بكلية الطب جامعة الملك عبد العزيز في جدة - أن عوامل عدة تسهم في الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، ويعتبر أهمها العادات التي ترافق نمط الحياة المعاصر.

وتدق أرقام منظمة الصحة العالمية ناقوس الخطر، حيث إن 68.2 في المئة من إجمالي السكان في السعودية يعانون من زيادة الوزن، و33.7 في المئة منهم يعانون من السمنة المفرطة، لذلك فإن الجهود جارية للحد من انتشار مرض السكري وتحسين خيارات العلاج خلال السنوات العشر المقبلة للحد من عدد الحالات الإجمالية في السعودية.

وأشار الأغا إلى أن سبب زيادة أعداد مرضى السكري في السعودية يعود إلى تناول الغذاء غير الصحي المعتمد على السكر الأبيض والغني بالدهون، إضافة إلى قلة ممارسة الرياضة والحركة بسبب التمدن وكثرة السيارات ووسائل النقل، وهو ما أدى إلى قلة الحركة، وكذلك أسهم ارتفاع حرارة الأجواء بكثير من البلدان العربية في زيادة السمنة نتيجة غياب الرياضة التي مهدت بدورها إلى مرض السكري وإلى جميع مضاعفات السمنة.



عدد الإصابات مرتفع بين النساء

ووفقاً لتقرير صدر، أخيراً، ولم يشمل المستشفيات التخصصية، فإن عدد المراجعين والمراجعات السعوديين لعيادات السكري بلغ 578096 مراجعاً ومراجعة، بينهم 278299 من الذكور، و299297 من الإناث، بينما بلغ عدد غير السعوديين 39114، بينهم 24400 من الذكور، و14714 من الإناث.

وبإجمالي عدد المراجعين والمراجعات لعيادات السكري في المستشفيات كافة التابعة لوزارة الصحة تفوقت نسبة النساء المراجعات للعيادات على نسبة الذكور بـ50.8 في المئة.

من جانبه، ذكر رئيس قسم الغدد الصماء والسكري بمستشفى السلمانية الدكتور حسين طه، في مؤتمر البحرين الثاني للسكري، أن مرض السكري بمفهومه الحديث بات يشكل وباءً غير معد نتيجة لزيادة معدلات الإصابة به بشكل كبير، مشيراً إلى أنه وفقاً لمنظمة الصحة الدولية، فإن مرضى السكري ارتفع عددهم من 246 مليوناً عام 2007، ليصل إلى 366 مليوناً عام 2011. علماً أن توقعات المنظمة لزيادة أعداد المرضى المتوقعة حتى عام 2025 كان يبلغ 380 مليون مريض، كاشفاً أن آخر إحصائية صادرة عام 2017 أشارت إلى وجود 422 مليون مصاب، وأنه من المتوقع أن يصل العدد إلى 640 مليوناً عام 2045.

وفاة كل 10 ثوان

أضاف د. طه، أن إحصائيات معدلات الوفاة بسبب مرض السكري ومضاعفاته لعام 2007 كانت تبلغ حالة وفاة كل 10 ثوانٍ، بينما سجلت معدلات بتر أطراف القدم كل 20 إلى 30 ثانية، مشيراً إلى أن 60 في المئة من حالات الوفيات بسبب السكري تكون نتيجة للمضاعفات التي أثرت على القلب والشرابين، وبين أن دول الخليج العربي تأتي ضمن العشر دول الأولى في معدلات الإصابة بالسكري، لافتاً إلى أن معدل الإصابة بالسكري سنوياً في مملكة البحرين يصل إلى 15 في المئة.

الكويت من أعلى الدول في الإصابات

وفي السياق ذاته، حذر استشاري الغدد الصماء والسكري ورئيس رابطة السكر الكويتية الدكتور وليد الضاحي على هامش ندوة "استخدام التكنولوجيا في تحسين طرق مراقبة السكري"، من أن الكويت تعتبر من أعلى الدول بالعالم في الإصابة بمرض السكري، مبيناً أن أعداد المصابين بمرض السكري في الكويت يتراوح بين 400 و430 ألفاً، إضافة إلى أن أعداداً كبيرة معرضة للإصابة بهذا المرض أو لديهم ما يسمى بمرحلة ما قبل السكري.

وأضاف الضاحي أن الدراسات أثبتت أن انضباط السكر في الدم يؤدي إلى التقليل من مخاطره ومضاعفاته المتعلقة بالأعصاب والشرابين والعيون والقدم والجسم بشكل عام، لافتاً إلى أن فحص السكر في المنزل لا يقل أهمية عن الفحص المخبري، فهما بمنزلة خريطة طريق للطبيب تساعد في اختيار العلاج المناسب للمريض، موضحاً أن على جميع المرضى متابعة قراءات السكري في منازلهم.

دليل الإمارات

أطلقت جمعية الإمارات للسكري، بمناسبة اليوم العالمي للسكري، النسخة الثالثة من الدليل الوطني لتشخيص وعلاج النوع الثاني من السكري، الذي يمثل رؤية محلية تعكس الواقع وتسهم بشكل فاعل في تعزيز ورفع مستوى الوقاية والتشخيص والعلاج للمرض، والحد من مضاعفاته السلبية.

وأوصى الدليل، الذي استند إلى أكثر من 60 مرجعاً متخصصاً في هذا المجال، وأشرف عليه نخبة من المتخصصين في مختلف إمارات الدولة، بتخفيض سن الكشف المبكر عن المرض إلى 30 سنة، بدلاً من 45 سنة، بناءً على العديد من الدراسات المحلية التي

أثبتت انتشار المرض لدى الأشخاص من 30 سنة فما فوق، إضافة إلى زيادة معدلات السمنة لدى السكان، التي تشكل خطورة للإصابة بالمرض في عمر مبكر، وتكرار الفحص الدوري كل ثلاث سنوات لمن لا يعانون المرض، وأقل من ذلك لمن لديهم عوامل خطورة. كما أوصى الدليل الوطني للسكري، الذي استمر العمل به عدة أشهر، بأهمية التزام الأشخاص ممن هم في مرحلة ما قبل السكري ببرنامج متكامل لتغيير نمط الحياة والسيطرة على الوزن، واتباع نظام غذائي متوازن، وممارسة الرياضة المنتظمة بمعدل 150 دقيقة في الأسبوع، والإقلاع عن التدخين.

وأشار المدير التنفيذي لمؤسسة دبي للرعاية الصحية في هيئة الصحة الدكتور يونس كاظم في مؤتمر الإمارات السنوي العاشر لأمراض السكري والغدد الصماء، إلى أن المؤتمر ركز على قضية وإشكالية صحية عالمية يعانيها العديد من المرضى حول العالم، حيث تشير تقديرات منظمة الصحة العالمية إلى ارتفاع أعداد المصابين بداء السكري إلى ما يربو على 642 مليون مصاب بحلول عام 2040 وتوقعاتها بأن داء السكري سيكون هو المسبب السابع للوفاة في العالم بحلول عام 2030.

60 في المئة من المرضى المصريين لا يخضعون لأي علاج

بحسب مكتب شرق المتوسط في منظمة الصحة العالمية (إمرو)، مصر بين الدول الخمس في الإقليم، ذات المعدلات الأعلى في انتشار السكري وأكبر عدد من البالغين المصابين به.

وبلغة الأرقام، نحو 17 في المئة من البالغين المصريين لديهم مستويات مرتفعة من الغلوكوز في الدم قبل تناول الطعام، وما يزيد على عشرة في المئة، لديهم خلل في

مستوى غلوكوز الدم، وهو ما يسمى "مقدمات داء السكري"، وهو ما يعد عاملاً شديداً الخطورة إن لم يعالج بشكل سليم.

ويشار إلى أن 37.6 في المئة فقط من المرضى يعالجون بأدوية السكري، وهذا يعني أن ما يزيد على 60 في المئة من المرضى لا يخضعون للعلاج، على الرغم من أن التدخل الطبي في الوقت المناسب يقي المريض وأسرته ومجتمعه تلاماً من المشكلات الاقتصادية والاجتماعية.

"مئة مليون صحة"

مبادرة "مئة مليون صحة" في عام 2018 أحدثت تطوراً إيجابياً في مواجهة مسيرة "القاتل الصامت" في مصر. المتحدث باسم وزارة الصحة والسكان خالد مجاهد يقول، إن المبادرة تمكنت حتى شهر أكتوبر الماضي من تقديم العلاج المجاني لنحو 1.385 مليون مواطن، بينهم نحو 419 ألف مريض بداء السكري. يشار إلى أن جانباً من المبادرة يهدف إلى فحص المصريين فوق سن 40 عاماً للكشف عن الأمراض المزمنة (نحو 28 مليون مصري) وعلاجها.



القدم السكرية نبذة مختصرة

يمكن للمشاكل البسيطة في القدمين أن تتطور لدى المصاب بالسكري وتسبب مضاعفات خطيرة.

قد تبدأ المشاكل بفقدان الإحساس في القدمين لتصل إلى مرحلة البتر في أسوأ الأحوال.

غالبًا يبدأ اعتلال الأعصاب السكري في القدمين والساقين ثم ينتلوهما اليدين والذراعين.

يمكن علاج الحالة إما بالعلاج غير الجراحي أو الجراحي، وفق موقع وزارة الصحة السعودية.

تأثير السكري على الأوعية الدموية والأعصاب بالقدمين

عند ارتفاع السكر بالدم لدى المصابين بداء السكري فإن الأوعية الدموية والأعصاب تتأثر مع مرور الوقت، ويؤدي تأثر الأعصاب إلى فقدان الإحساس في القدمين، أي عدم

الشعور بالجروح والقروح التي تصيب القدم؛ مما يؤدي إلى التهابها، أما تأثر الأوعية الدموية فقد يؤدي إلى عدم إيصال كمية كافية من الدم المحمل بالأكسجين إلى القدمين، وكذلك يصعب عملية التئام الجروح أو تغير شكل القدم.

القدم السكرية:

يصاب مرضى السكري بالعديد من المشاكل في القدمين، حتى المشاكل البسيطة قد تتطور وتسبب مضاعفات خطيرة، ومشكلة القدم السكرية تحدث غالبًا عند تلف أعصاب القدمين (اعتلال الأعصاب السكري).

تأثير داء السكري على القدمين:

فقدان الإحساس:

فقدان الإحساس بالألم والبرودة والحرارة: عند إصابة قدم المريض لن يستطيع معرفة ذلك، على سبيل المثال عند دخول حصى في الحذاء لا يتمكن المريض من معرفة ذلك وتبقى بداخل الحذاء وتؤدي القدم.

تشوه القدم: تغير شكل القدم عند ارتداء حذاء ضيق لفترة طويلة.

السبب: اعتلال الأعصاب السكري.

تغيرات في الجلد:

مع مرور الوقت، قد تبدأ القدم بالجفاف؛ مما ينتج عن ذلك تقشرها وتشققها.

السبب: تلف الأعصاب المسؤولة عن ترطيب القدم.

مسمار القدم:

يتكون مسمار القدم بسرعة وبكثرة عند المصابين بداء السكري، وقد يتطور ويزداد سماكة ويتحول إلى قرحة بالقدم.

السبب: الضغط الشديد على القدم.

تقرحات القدم:

تحدث غالبًا في مقدمة الجهة السفلية من القدم أو باطن إبهام القدم، وتظهر التقرحات على جانبي القدم غالبًا بسبب مقاس الحذاء غير المناسب.

السبب: يحدث بسبب عدم التئام الجروح أو إصابتها بالعدوى.

ضعف الدورة الدموية:

يؤدي ذلك إلى عدم قدرة القدم على محاربة العدوى والشفاء منها.

السبب: لأن داء السكري يعمل على تضيق وزيادة سمك الأوعية الدموية.

الغرغرينا:

هو حالة تحدث عند موت الأنسجة.

السبب: عدم وصول الدم بشكل كامل إلى الخلايا أو الإصابة بعدوى شديدة.

البتر:

يحدث في المراحل المتقدمة من التهاب القروح.

السبب: فقدان الإحساس، وضعف الدورة الدموية.

أعراض وعلامات اعتلال الأعصاب السكري في الأطراف

غالبًا ما تصيب القدمين والساقين أولاً ثم يتلوها اليدين والذراعين، حيث تزداد حدة في المساء، وتشمل:



- الخدر وفقدان الشعور بالألم والحرارة.
- الشعور بالتميل.
- قد تزداد حدة الإحساس (مثل عدم تحمل وزن غطاء السرير عند تغطية القدمين).
- ضعف العضلات.
- فقدان المرونة (خاصة مفصل القدم).
- فقدان التوازن والتناسق.
- ظهور مشاكل في القدمين، مثل: التقرحات، العدوى، التشوه، ألم في العظام والمفاصل.
- تغير لون الجلد.

متى تجب رؤية الطبيب؟

- عند وجود تقرحات حتى لو كانت بسيطة.
- عند عدم التئام الجروح أو سوء حالتها.
- عند تأثير التميل، والضعف، والألم على الحياة اليومية.

العلاج:

العلاج غير الجراحي:

- تنظيف الجروح وتغطيتها بالشاش.
- استخدام المضادات الحيوية عند الإصابة بالعدوى.
- يمكن معالجة تشوه القدم باستخدام الجبيرة أو الجبس الطبي.
- استخدام الأحذية الطبية.
- التحكم بالغرغرينا بالأدوية المناسبة.

العلاج الجراحي:

- قد تتم معالجة العدوى الشديدة عن طريق إزالة الأنسجة الملتهبة أو بترها.
- معالجة تشوه القدم بعملية لتصحيحها وتجميلها.
- البتر الجزئي للمنطقة المصابة بالغرغرينا أو البتر الكامل.

الوقاية والعناية بالقدمين:

- التحكم بمستوى السكر بالدم.

- الفحص الذاتي للقدم، وذلك عن طريق:
- البحث عن آثار للجروح والكدمات ومناطق الضغط والاحمرار ومشاكل الأظافر، ويمكن استخدام المرآة عند الفحص.
- تحسس كل قدم ومدى تورمها (الانتفاخ).
- فحص ما بين الأصابع.
- التحقق من الإحساس في كل قدم.
- التركيز على المناطق الستة التالية في باطن كل قدم: طرف الإبهام، وباطن الإصبع الصغير (الخنصر)، وباطن الإصبع الأوسط، والكعب، وحدود الجزء الأمامي من القدم.
- تجنب محاولة علاج أي شيء بدون استشارة الطبيب.
- العناية بالقدمين، وذلك عن طريق:
- غسلها يوميًا بالماء الدافئ والصابون، والتحقق من درجة حرارة الماء قبل استخدامه.
- تجنب نقع القدمين في الماء.
- تجفيفها عن طريق الطبقة بالمنشفة والتركيز على التجفيف بين الأصابع.
- ترطيبها بالكريمات المرطبة وتجنب وضع الكريم بين الأصابع.
- تقليم الأظافر بشكل مستقيم وتجنب قص زوايا الظفر لتفادي الجروح.
- إبلاغ الطبيب فورًا عن أي مشكلة تحدث للأظافر.
- تجنب استخدام المعقمات والمراهم والكمادات الساخنة والأدوات الحادة للقدمين

• المحافظة على تدفنتها عن طريق ارتداء الجوارب، وتجنب تعريضها لأي مصدر حرارة (مثل: الدفايات).

• ارتداء جوارب واسعة عند النوم.

• عدم تعريضها بشكل مباشر للثلج والمطر

• تجنب وضع قدم فوق الأخرى لفترة طويلة؛ لأنه يمنع من تدفق الدم إلى القدمين.

• تجنب التدخين.

عند ارتداء الجوارب والأحذية:

• تجنب المشي حافي القدمين.

• تجنب ارتداء الأحذية المفتوحة.

• اختيار الحذاء بعناية وتجربة مقاسه في نهاية اليوم حيث يزداد حجم القدم.

• التأكد من أن الحذاء مريح قبل شرائه والتحقق من مقاسه جيداً.

• تجنب الأحذية ذات الطرف المدبب وكذلك ذات الكعب العالي، واختيار الحذاء ذي

الطرف الواسع.

• تجنب تكرار ارتداء لبس الحذاء الواحد كل يوم.

• تحسس الحذاء من الداخل باليد قبل ارتدائه.

• شد رباط الحذاء باعتدال.

• ارتداء جوارب نظيفة وجافة وتغييرها كل يوم، وتجنب ارتداء الجوارب المثقوبة.

"سكر مر" أول عمل درامى عربى يتناول مخاوف مرضى السكري



نجاح وتفاعل جماهيرى استطاع أن يحققه مسلسل "ورا كل باب"، منذ بداية عرضه على شاشة إحدى القنوات المصرية، لما يتضمنه من حكايات وقضايا تمس المجتمع و حياة الناس اليومية، خاصة حدوتة "سكر مر"، التي لفتت أنظار الجمهور منذ الإعلان عنها وعن محتواها، وهو مخاوف مرضى السكر ومعاناتهم مع المرض والتثمر الذى يطاردهم، إذ أنه أول مسلسل عربى يسلط الضوء بشكل واضح على موضوع مرضى السكر بغرض التوعية حول المرض وكيفية التعامل معه.

ومع بداية عرض الحلقات وضحت التفاصيل الصغيرة التى اهتم صناع العمل بمناقشتها وتسلط الضوء عليها، فلم يعرض من قبل عمل يتناول كل ما يخص مرضى السكر وخاصة الأطفال، الذى شاع بينهم المرض خلال السنوات الأخيرة بصورة كبيرة سواء بالوراثة أو بدون، ومعاناتهم لم تقف عند حد المرض، بل لحقهم التمر والشعور بالاختلاف السيئ عن من في أعمارهم، فحاول العمل تجسيد مخاوفهم وحياتهم.

معاناة الآباء مع الأبناء مرضى السكر

كما رصدت حدوتة "سكر مر" معاناة الآباء مع الأبناء مرضى السكر من عدة جوانب، أولها شعور وجع الأم على طفلها، الذي لم ير من الدنيا الكثير ليمنع من حلوها خوفاً على حياته، وشعور الذنب إذا كان المرض بالوراثة من الأب أو الأم، مثلما كشفت الحلقات عن مرض الطفل بالوراثة من أمه، بالإضافة إلى تكتمها على مرض أبنها حتى لا يتعرض لأي مضايقات وكأن المرض عيب يلزمه رغم أن لا يد له فيه، ومحاولة ضبطه نفسياً عند تعرضه للتممر من قبل زملائه، والعديد من الصدمات الأخرى مع المجتمع.

حدوتة "سكر مر" الحدوتة العاشرة من مسلسل "ورا كل باب"، من بطولة فريال يوسف، مراد مكرم، منة فضالى، إيهاب فهمي، رانيا ملاح، أحمد حلاوة، الطفل آدهم وهدان وعدد آخر من الفنانين الشباب والأطفال، والحدوتة تأليف أحمد عبد الفتاح إخراج محمد عبد السلام.