

## السكري» يهدد العالم.. نصف مليار مصاب في 2021 ومصر الأولى عربياً»



### إعداد - أسماء البكري

يعد السكري من الأمراض المزمنة التي تهدد حياة الملايين حول العالم، ورغم أنه مرض غير معدٍ ويمكن أن ينتقل بين البشر وراثياً فقط، إلا أن معدلات الإصابة به تشهد ارتفاعاً كبيراً خلال السنوات الماضية وتحديداً في عام 2021 المنصرم الذي دق ناقوس خطر بشأن زيادة أعداد المصابين به وضرورة البحث عن حلول جذرية ليس فقط لعلاجه؛ بل أيضاً للحد من انتشاره.

### أحدث الإحصاءات

في نسخته العاشرة، (IDF) أظهر تقرير حمل عنوان «أطلس مرض السكري» أصدرته منظمة الاتحاد الدولي للسكري زيادة عالمية مستمرة في انتشار مرض السكري.

وأوضح تقرير المنظمة التي تضم أكثر من 230 جمعية وطنية لمرض السكري في أكثر من 160 دولة وإقليم، أن هناك

537. شخصاً مصابون بمرض السكري حول العالم، تتراوح أعمارهم بين 20 و79 عاماً وذلك في عام 2021

وتشير الإحصاءات المبنية حول منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، إلى وجود أعلى معدل انتشار إقليمي بنسبة 16.2٪، كما تضم ثاني أعلى زيادة متوقعة (86٪) في عدد المصابين بمرض السكري، الذي من المقدر أن يبلغ 136 مليوناً بحلول عام 2045.

ووفقاً للإحصاءات المذكورة في التقرير، جاءت مصر بين الدول العربية الأعلى بعدد المصابين بمرض السكري الذين تتراوح أعمارهم ما بين 20 و79 عاماً، لتصل نسبتهم إلى 20.9 % وإجمالي عددهم 10.9 مليون شخص خلال عام 2021، وتلتها في المرتبة الثانية السعودية على الصعيد العربي بنسبة بلغت 18.7 % وإجمالي عددهم 4.3 مليون شخص، ثم السودان بنسبة 18.9 % ومجموع 3.5 مليون شخص، ثم المغرب بنسبة 9.1 % بإجمالي 2.3 مليون شخص، وفي المرتبة الخامسة جاءت الجزائر بنسبة 7.1 % وإجمالي مليوناً شخص

وبحسب الاختصاصيين فإن مرض السكري يعد سبباً رئيساً من أسباب الإصابة بالعمى وبالفشل الكلوي وبالنبويات القلبية وبالسكتات الدماغية وببتر الأطراف السفلية، الأمر الذي جعل الكثير من مصابي السكري حول العالم يلهثون وراء أية وصفات شعبية أو علاجات دوائية للتخلص من هذا المرض المزمن وهو ما يجعلهم دائماً عرضة لعمليات الغش والاحتيال.

### بارقة أمل.. علاج جديد»

مؤخراً تم الإعلان عن أول مريض يتعافى تماماً من داء السكري باستخدام خلايا البنكرياس، وهو ما يعد بارقة أمل للكثيرين من مرضى السكري

تشير التقارير إلى إن العلاج الجديد يتم باستخدام خلايا البنكرياس المخلقة من الخلايا الجذعية للجلد، الأمر الذي أوضحه الدكتور أسامة حمدي أستاذ الباطنة والسكر بجامعة هارفارد، قائلاً «اليوم لا يتم الحصول على الخلية من الأجنة ولكن يتم الحصول عليها من خلايا الجلد ويتم تحويلها لخلايا البنكرياس وهناك إحدى الشركات اشترت براءة الاختراع وبدأت في العمل على الأمر

وأكد الدكتور أسامة حمدي، أنه كانت هناك مشكلات عدة بخصوص هذا العلاج، أولها أن الجهاز المناعي سيهاجم الخلايا، وثانيها كيفية الحفاظ على الخلايا وإنتاجها بكميات كبيرة والأمر الثالث هو كيفية تغذية الخلية

### أسلوب الحياة.. أساس العلاج

علاجات كثيرة ووصفات طبية وشعبية لم يتمكن أي منها أن يكون علاجاً نهائياً لداء السكري، ويبدو أن الحل في أيدي المرضى

ويقول دكتور أحمد عبد السلام، استشاري أمراض الباطنة والسكر بمصر، إن مشكلة مرضى السكري تكمن في أسلوب حياتهم اليومية، هل يتناولون طعاماً صحياً وهل يمارسون نشاطاً بدنياً أم لا، كذلك اتباع تعليمات الطبيب وتناول الأدوية المخصصة لكل حالة والمصرح بها من قبل أطباء موثوقين

وأشار عبد السلام، في تصريحات لـ«لخليج»، إلى أن هناك الكثير من مرضى السكري يلجأون للعلاجات الشعبية

والوصفات البديلة وهو ما يعرضهم لمضاعفات خطيرة قد تؤدي بحياتهم، محذراً من عدم تناول الأدوية العلاجية خاصة لأصحاب مرض السكري من المستوى الثاني.

### خطة تغذية لمرضى السكري

وأوضح الدكتور عماد الدين فهمي، استشاري التغذية العلاجية والسمنة بمصر، أن اتباع أسلوب حياة مختلف ونظام غذائي متزن يسهل التحكم في مستوى السكر في الدم، فالأنظمة الغذائية لها التأثير الأكبر على مريض السكري.

وأكد فهمي، في تصريحات لـ«الخليج»، أن النظام الغذائي لداء السكري يعني ببساطة تناول الأطعمة الصحية بكميات معتدلة والالتزام بجدول ثابت لمواعيد الوجبات، مشيراً إلى أن النظام المحدد لداء السكري هو خطة لتناول الطعام الصحي الغني بالعناصر المغذية الطبيعية ومنخفض الدهون والسعرات الحرارية، ومن عناصر هذا النظام الرئيسية تناول الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة، وفي الواقع يعد النظام الغذائي لداء السكري الخطة الغذائية الأفضل لمعظم الأشخاص.

ونصح الاستشاري المصري، مرضى السكري بتجنب المشروبات المحلاة مثل الصودا والعصير، وزيادة استهلاك البروتينات الخالية من الدهون، بالإضافة إلى تناول المزيد من الدهون غير المشبعة، والتي يمكن أن تحسن مقاومة الأنسولين لدى مرضى السكري من النوع الثاني.