

يستحق هذا المرض أن يكون له يوم عالمي وهو 14/11 من كل عام لأهمية هذا المرض فهو كالمارد في قوته كالإعصار في عواقبه ولكن كالصديق الوفي في تجنبه ومعاشرته .

□□

مرض السكر في تزايد مستمر على المستوى العالمي عامة و على مستوى الوطن خاصة .

□□

- وذلك يعود لوجود عوامل خطيرة عديدة منها □ السمنة المفرطة من الطفولة حيث أن السمنة المبكرة تنذر بسمنة متأخرة في فترة المراهقة وغيرها من سنوات العمر .

□□

- السمنة تبدأ في التأثير السلبي على الأعضاء الحيوية مثل أوعية القلب المتاجية والبنكرياس و الكبد و العضلات .

□□. ولذلك ينقسم مرض السكري الآن ما قبل وجود مرض السكري (Prediabetes) و السكري وينصح بأخذ العلاجات مثل (Biguanides) والتي تؤثر على عدم تكسير النشا إلى سكر و ممكن تحسين مستقبلات الأنسولين .

□

□

- التدخين المفرط وشرب الكحول حيث بدأ العالم الثالث يكثر من التدخين وترجع الكفة عن العالم المتطور .

□

- الأكل الغير منظم في المواعيد وفي الكمية والكيف الآن التوجه الى المأكولات السريعة المليئة بالدهون و الملح والبهارات □.

□□

□ □ □ □ □ □ حياة الخمول ( Sedentary life ) البعيدة عن التمارين الرياضية .

□□

- التعود على الأساليب الخاطئة في الحياة اليومية مثل تفضيل ركوب المركبة على المشي .

□

□ □ □ □ □ □ صعود السلم الكهربائي على الصعود على السلم العادي.

□

□ □ □ □ □ □ المضغوط النفسية و المادية و الاجتماعية

□

وغير ذلك من العوامل التي تسبب هذا المرض الشديد في هذا اليوم يجب توجيه نداء لمن لم يصاب بالمرض إتباع نمط الحياة الصحية وللشخص المريض إتباع القواعد الصحية والتعليمات الطبية والاستمرار في اخذ العلاج بانتظام مع تنظيم محتوى الوجبات ومواعيدها فيأخذ قسط الكربوهيدرات 60% والبروتينات 15% و الدهون 30% مع التنوع في المأكولات واختيار الدهون الغير مشبعة ومن الغير مشبعة الأحادية مع الإكثار في الفواكه والخضروات الغنية بالأملح المعدنية والفيتامينات .

□□

□□□□□□ يجب على كل مريض سكر أن يكون عنده جهاز فحص السكر ويقوم بفحص السكر عنده ذاتيا ويكون لقاءه من طبيبه تفاوضياً يكون عضو فعال في العملية العلاجية

(Self management).

□□□□□□ يكون هنالك نقاش دائم حول الحالة الصحية الجسمانية و النفسية للمريض مع الطبيب وفريق العمل من ممرض ومثقف صحي وغير ذلك ، لإيصال المريض إلى بر الأمان من ناحية اعتناؤه التام بصحته والتحكم المستمر والمستديم بالمرض وعدم تعرضه للمضاعفات حثه عن مواظبة المتابعة والإذعان لعمليات الغريبة

(Screening)□□□

□□□□□□ عند حدوث المضاعفات يجب الماهتمام الشديد من معالجه وأعادة الإصلاح والتحكم في احتياج هذا المرض إلى الأعضاء الحيوية .

□□

□□□□□□ هذا ليس نهاية المطريق بل دائما العمل والأمل و أتباع ما هو جديد من اجل المحدث من هذا المرض وعواقبه .

□□

فعلينا جميعا في وزارة الصحة و في دائرة الأمراض الغير معدية الاهتمام الشديد في كبح هذا المرض لأنه يعد المطريق لأمراض القلب من ذبحه صدرية وجلطات القلب و الدماغ وارتفاع ضغط الدم والأمراض النفسية من الاكتئاب نفسي وتوتر عصبي وأمراض اجتماعية شتى .

□□ فيجب مواكبة ما هو جديد واطلاع المجتمع على كل ما يقوده إلى الأمان والتخلص من المراضة وخفض نسبته . □□