

قصور الغدة الدرقية  
عند الأطفال يؤدي  
إلى قصر القامة وإلى اضطرابات  
نفسية وعدم انتظام  
في الهرمون



المواد المشبعة  
ومخلفات الحروب  
تؤثر على الغدة الدرقية  
وتؤدي إلى الإصابة  
بالسرطانات

الحفاظ على الشباب..  
مارسوا الرياضة  
باستمرار.. وتناولوا  
أوميغا 3 وحافظوا  
على وزن مثالي

# السكر.. والعلاج يبدأ بعمل ريجيم واتباع نظام غذائي سليم

## بقلم طبيب

بقلم د. أسامة صالحه



## تأثير التدخين على خصوبة المرأة والرجل

تؤثر المواد السامة على افرازات عنق الرحم، بحيث تستقر خلاصة التبغ في هذه الافرازات، الأمر الذي يؤثر على الحيوانات المنوية.  
نستنتج من كل ما سبق ذكره ان التدخين يؤثر على خصوبة المرأة ويجعلها عرضة للعقم لتأثيره على عنق الرحم، قنوات فالوب، الاتزان الهرموني، وكذلك عجز المبايض المبكر، وفرصة أضعف لنجاح عمليات أطفال الأنابيب.  
أما بالنسبة لتأثير التدخين على خصوبة الرجل فقد أثبتت أبحاث عديدة على السائل المنوي لرجال مدخنين وغير مدخنين التأثير العكسي للمواد السامة في التبغ على الحيوانات المنوية وبالتالي الخصوبة. وقد أثبتت الدراسات ان ألتدخين، وإن كان في المعدل المتوسط، فإنه يؤثر على عملية إنتاج الحيوانات المنوية، حيث وجد ان العدد لدى المدخنين أقل من غير المدخنين بمعدل 13 - 17%.

أما عن الأشكال الطبيعية في الحيوانات المنوية، فإن نسبة الأشكال غير الطبيعية لدى المدخنين تفوق نظيرتها لدى غير المدخنين، وخصوصاً تشوهات رأس الحيوان المنوي. كما وجد زيادة في عدد الكريات الحمراء والبيضاء في السائل المنوي والتي توجي بالتهاجات الجاري التناسلية التي بدورها تؤثر على مجرى الحيوانات المنوية في الأنابيب الناقلة.

هذا إلى جانب التأثير على قدرة الحيوانات المنوية على الحركة.  
ماذا إذا حدث الحمل؟  
● قد لا تواجه بعض السيدات المدخنات أي مشاكل في الخصوبة، بل على العكس، فبعضهن لديه القدرة على الحمل حتى بداية الأربعينيات، الأمر الذي يجعلهن يهملن ما سبق ذكره لكن كان هناك دليل واضح على تأثر الأجنة الإناث بالمواد السامة التي يحتويها التبغ من الأمهات المدخنات، فتولد الإناث بعدد أقل من البويضات المختزنة وبالتالي يصبح أكثر عرضة لبلوغ سن اليأس في عمر مبكر، حتى وإن لم يكن أنسهن مدخنات.  
هذا إضافة إلى الآثار الجانبية المعروفة، مثل انخفاض وزن الجنين، الولادة المبكرة، وزيادة نسبة الوفيات لدى الأطفال، بالإضافة إلى مشاكل الجهاز التنفسي بعد الولادة، لذلك فإننا ننصح الرجال والسيدات بالإقلاع عن التدخين حالا حتى نحافظ على معدل الخصوبة ونقلل من التأثير السلبي على الحمل.

● استشاري أمراض النساء والولادة وأمراض العقم وجراحة المناظير

يعتبر التدخين (سواء السجائر أو التبغ أو الرجيلة) عاملا من العوامل المؤثرة في تأخر الإنجاب وإن لم يكن سببا مباشرا للعقم، لما يحتويه من مواد سامة، تلعب دورا غير مباشر في التأثير على الخصوبة والقدرة على الإنجاب، وبلوغ المرأة سن اليأس في سن مبكرة، وقد أجريت دراسات كثيرة على هذا الصعيد كان من نتائجها أن:  
● النساء المدخنات يبلغن سن اليأس قبل غير المدخنات.  
● السيدات اللواتي يدخن منذ سن مبكرة (قبل عمر 18 سنة) هن عرضة لبلوغ سن اليأس قبل الأربعين بثلاثة أضعاف غير المدخنات.  
● تتأثر أجنة الإناث للأمهات المدخنات سلبيا من حيث الخصوبة وبلوغ سن اليأس المبكر بالطريقة نفسها.  
● فرص نجاح عملية أطفال الأنابيب للمدخنات هي نصف النسبة لدى غير المدخنات.

وقد أثبتت الأبحاث أن المواد السامة التي يحتويها التبغ وخصائصه مثل Nicotine و Anabasin تؤثر على هرمون الاستروجين، كما أنها تؤثر على قابلية البويضة للتلقيح. وهناك أبحاث كثيرة أثبتت تأثر نسب نجاح عملية أطفال الأنابيب بتدخين الزوجة، وتلخص هذه الأبحاث في الآتي:

● تأثير النيكوتين على نضوج البويضة أو القدرة على حدوث التلقيح وذلك بسبب حدوث اختلالات كروموسومية في البويضة نفسها.  
● التأثير على عدد الحويصلات المنشطة والتي تكون أقل لدى المدخنات.  
● عدد البويضات المستخلصة من الحويصلات بعد عملية السحب كذلك تكون أقل.  
● إمكانية تلقيح البويضات أضعف.  
● المدخنات لديهن احتمالية أعلى لإجهاض الحمل بعد حدوثه عن غير المدخنات.  
كل ذلك بالإضافة إلى ما نكرنا من ارتفاع هرمون الإباضة FSH ونقصان هرمون الأونثة Estradiol واختصار ما ذكر هو ان استجابة المدخنة لتحريض الإباضة تكون أقل، وقابلية البويضة للتلقيح أضعف، بالإضافة إلى ان فرصة ثبات الحمل تكون أقل.

للتدخين أثر على قنوات فالوب بتأثيره على الأهداب، وبالتالي تأثيره على قدرة القنوات للقيام بوظائفها في نقل البويضة سواء الملقحة أو غير الملقحة. وقد وجدت علاقة بين التهابات الحوض المزمنة والتدخين فاحتمالية إصابة المدخنات بهذه الأمراض تفوق غير المدخنات بنسبة 70%.

● بالحفاظ على عدم زيادة الوزن وعدم تعرض الجسم للكوليسترول أو الضغط وممارسة الرياضة باستمرار وانتظام الوجبات الغذائية على ان تشمل جميع المواد ولكن بكميات قليلة، وتخفيف الدهون والمقالي، وتناول أوميغا 3 وهو حبوب زيت السمك، وهو نوعان فهناك زيت السمك المشبع، وهناك غير المشبع، وغير المشبع هو الذي يأتي من سمك السلمون الذي يفيد في المحافظة على الشباب ويمنع الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

### خل التفاح

ما فائدة خل التفاح، والشاي الأخضر للريجيم؟

● خل التفاح يزيد من حرق السعرات الحرارية بالجسم فعندما يأكل الشخص الوجبة، ويأخذ معها خل التفاح يساعد ذلك في الاستقلاب فيصبح اسرع وتحرق السعرات بطريقة سريعة على شرط ان تتحمل المعدة فمرضى السكر لن يستفيد منها، اما الشاي الأخضر فهو يساعد على ادرار البول ويساعد على خروج الأملاح والدهون من البول.

هل التمر ضار لمرضى السكر؟

● التمر ضار اذا تناول المريض اكثر من ثلاث حبات باليوم..

ما الفواكه التي يمكن لمرضى السكر ان يتناولها دون حذر؟

● التفاح والبرتقال واليوسفي وشريحتين من البطيخ مع موزة صغيرة وممنوع عليه ان يتناول المانجو والجوافة والعنب لانها ترفع السكر.

ما الاعراض التي يسببها ارتفاع السكري في الدم؟

● فقد السكر في البول بصاحبه فقد كمية كبيرة من الماء اللازم لذويان السكر حيث ان الكلي لا تفرز السكر الا مخففا فيؤدي ذلك الى افراز كمية كبيرة من البول مع الشعور بالجفاف وجفاف الفم، ونسب السكر العالية تشعر المريض بالنعاس والتعب.

### أنواع مرض السكر

ما أنواع مرض السكر؟

● ينقسم مرض السكر الى نوعين رئيسيين: النوع الاول هو السكر المعتمد على الانسولين، اما الثاني فهو غير المعتمد على الانسولين بالإضافة الى انواع ثانوية اخرى اهمها السكر المصاحب للحمل عند السيدات.

ما أمراض العين المرتبطة بداء السكري؟

● ان احتمال ظهور امراض للعين يزداد مع طول فترة الإصابة بداء السكري، واكثر ما يكون جليا عند سوء او عدم التوازن في ادارة العلاج، ومع ذلك هناك العديد من المضاعفات التي يمكن تجنبها في ايامنا هذه وباستخدام اساليب العلاج الحديثة، كالمليزر على سبيل المثال اصبح بالامكان التخفيف من خطورتها، وهي عدم وضوح الرؤية والاحمرار والمياه البيضاء والمياه الزرقاء.



النوع الاول من السكر هو المعتمد على الانسولين



د.استيقية يحاور جريدة «الأنباء»

حرارية عالية، بالنسبة للسكريين ألا يوجد مضاعفات من استعماله؟

● اذا استعمل السكريين مع القهوة والشاي والحليب فلا ضرر منه، ولكن اذا ترك «دايت بيبسي» بالششمس ثم شرب هذا الخطورة لان به سكرين فلا يجوز ان يتعرض السكريين الى حرارة

او غليان. الحمل والسمنة

هل السمعة تؤثر على الحمل؟

● السمعة عادة تتسبب في وجود تكتيسات بالمبايض وتكتيسات فتصبح الاباضة الضعيفة وغير منتظمة فهناك علاقة بين السمعة والحمل،

وضعف الاباضة يعوق تكون الحمل.

أيهما يسمن أكثر: زبدة الفول السوداني، ام التوتوتلا؟

● النيو تيلا يسمن لان به السكريات المشبعة أكثر.

كيف يمكن المحافظة على الشباب والحيوية؟

عدم تناول مشروبات الـ «دايت»

إذا تعرضت للشمس

أو الحرارة



ممارسة الرياضة بشكل دوري تحرق السكر



غذاء ملكات النحل يخفف الدهون الثلاثية والكوليسترول

## الكويت من بين أعلى عشر دول في العالم إصابة بالسكر

لأنها تعده سنويا في أميركا أو أوروبا. ويحسب المعلومات الصادرة أخيرا عن منظمة الصحة العالمية فقد وصل عدد المصابين به على مستوى العالم ما يزيد على 246 مليون شخص. كما تؤكد الإحصاءات الصادرة عن المؤسسات الدولية انه في المرحلة العمرية بين 20 و 79 عاما سيرتفع عدد المصابين بالمرض من 24,5 مليون شخص الى 44,5 مليوناً عام 2025، كما يتوقع ان يتجاوز العدد الكلي للمصابين بالسكر 380 مليون شخص بحلول عام 2025 بينما يتسبب المرض في وفاة أربعة ملايين شخص سنويا.

يعد معدل الإصابة بالمرض في منطقتنا العربية، ويواجه خاص بدول شرق البحر المتوسط والشرق الأوسط من أعلى المعدلات في العالم، كما تعد الإمارات العربية المتحدة والبحرين والكويت والسعودية ومصر وعمان من بين أعلى 10 دول في العالم في نسبة الإصابة بالمرض، وقد وصلت نسبة المصابين بالمرض الى 21,4% في دولة الإمارات و7,6% في المملكة العربية السعودية و15,2% في البحرين و14,4% في الكويت، لذلك ستعقد المنظمة العالمية للسكر مؤتمرها العالمي لأول مرة في الامارات في شهر ديسمبر القادم

## نصائح للعناية بالقدمين

بالسكر فمن المهم ان تفحص قدميك باستمرار للتأكد من عدم وجود تشققات، اغسل قدميك بالصابون والماء الدافئ وقلم الأظافر بعناية مع مراعاة ان يكون القص مستقيماً وليس حذاء مريحاً وجيد الاحكام على القدمين، وتجنب ارتداء الأحذية المفتوحة، وعليك ألا تقص أو تزيل الكالو، أو عين السمكة أو الزوائد الجلدية بنفسك، بل يجب ان تذهب الى الطبيب أو اخصائي أمراض الأقدام لإزالتها.

عندما تكون مصابا بمرض السكر فإنه من الضروري جدا الاعتناء بالقدمين، فإن ارتفاع نسبة السكر في الدم يمكن ان يؤثر على أعصاب القدمين، وبالتالي يسبب مشاكل في سريان الدم للأقدام. وعند إصابة أعصاب القدمين فإنك تشعر بشكشة في القدمين، كأنها إبر أو مسامير، وقد تعاني من جروح بالقدمين لا تلتئم، وتورم وأزرقاق وجفاف بالجلد وخشونة وتشققات، عندما تكون مصابا



## سيطر على السكر بالطعام

ضبط النظام الغذائي هو جزء مهم للمتمتع بصحة جيدة عندما تعاني من السكر، ولكن الاهتمام بحميتك لا يعني ان يتم ذلك بطريقة قاسية. ولكي تحافظ على ان يكون السكر بالدم في المعدل الطبيعي عليك ان تحفظ وتحافظ على اوقات وجباتك وان تتحكم في كمية الطعام التي تتناولها في كل وجبة وان تختار الطعام الصحي، مثل الخضراوات غير النشوية.

