

تلعب الغدة الصماء في جسم الانسان دور ضابط الايقاع الكيميائي للصحة الجسدية والنفسية وتناسق النمو والوظائف، وإذا اعتلت غدة او اختل افراز هرمون واحد تظهر آثار ذلك في الجسم كله كخلل واضح في الوظائف والاجهزة. وخلال لقائنا مع استشاري الامراض الباطنية والغدد والهرمونات والسكر في مركز السالمية كليك د.غازي عثمان اوضح ان الغدة النخامية يطلق عليها سيدة الغدد الصماء لأهميتها، وهي تفرز هرمونات كثيرة منها هرمون النمو. وحول الغدة الدرقية، بين ان زيادة افراز هرمون الدرق تسبب جحوظ العينين وتعالج زيادة هذه الهرمونات باليود المشع والادوية. وحول ارتفاع هرمون اللبن، أكد د.عثمان ان ادوية ضغط الدم وادوية قرحة المعدة والاثنا عشر تسبب ارتفاع هذا الهرمون. وعند سؤاله عن اسباب زيادة التعرق، اوضح ان التعرق الزائد قد يكون بسبب امراض جلدية او بسبب زيادة افرازات الغدة الدرقية وزيادة الادرينالين، اما من يشكون من الخمول والتعب، فقد اوضح ان نقص فيتامين D قد يكون السبب في ذلك او نقص في الهرمون الدرقى او قد يكون بسبب مشكلات نفسية. وتناول د.عثمان خلال اللقاء مشكلة تكيس المبايض عند النساء، موضحا انه بسبب عدم انتظام الدورة الشهرية اضافة الى زيادة المشعرانية ونمو الشعر في الاماكن غير المستحبة كما قد يسبب تكيس المبايض السمنة ومشاكل العقم، وغير ذلك مما يهم القراء، فإلى التفاصيل:

اجرت اللقاء: زينب ابوسيدو

## د. غازي عثمان لـ «الأنباء»: نقص فيتامين D ونقص إفرازات الهرمون

عن طريق حيوب وإذا كان قصر القامة بسبب نقص هرمون النمو، فيكون الشخص ذكياً، ووزنه عادياً، وعلاجه بإعطائه هرمون النمو عن طريق الحقن.

ما أسباب التعرق الزائد؟  
● أسباب التعرق كثيرة، منها امراض جلدية، تعتمد على المسامات ومنها زيادة افرازات من الغدة الدرقية، ومنها زيادة افرازات الأدرينالين والنور ادرينالين من الغدة فوق الكلوية.

### الخمول والكسل

ما تفسير الخمول والتعب والكسل؟  
● قد تكون هذه عادة عند بعض الأشخاص وقد يكون هناك نقص في فيتامين D، أو نقص في إفرازات الهرمون الدرقى او عمل مجهود عضلي كبير، أو امراض نفسية.

ما أسباب وجود نمطة او دغدغة في ثدي الرجل بشكل دائم وعال جدا لدرجة القرص الشديد باليد؟

● أحياناً إذا كانت هناك أورام في الثدي عند الرجل، أو إفرازات لبنية أو نتيجة ضربة مثلا أو صدمة على الثدي تؤدي إلى ذلك وأحياناً تكون هناك أورام عند الرجل أو التهابات.

هل هناك طريقة لزيادة الطول عن طريق الهرمونات؟  
● يعتمد هنا على المريض وعلى العمر العظمى له فإذا حضر المريض ما قبل البلوغ يمكن مساعدته، أما إذا حضر بعد البلوغ يكون العظم قد التحم، فلا يوجد مجال لأن يطول.

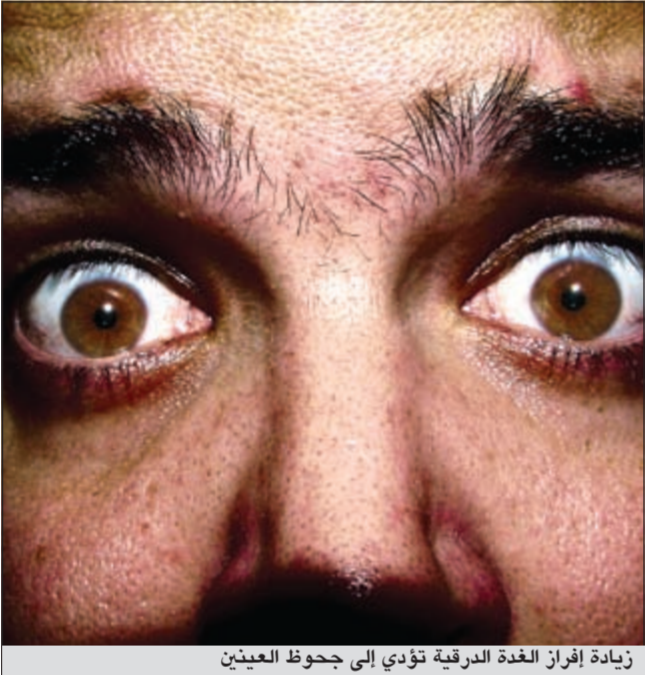
ما سبب ظهور شعر خشن في منطقة الذقن عند الفتيات؟

● هذه الظاهرة يطلق عليها المشعرانية وأسبابها: الأسلوب الخاطيء لإزالة الشعر كاستخدام ماكينة الحلاقة والشفرة وارتفاع نسبة الهرمون الذكري عند النساء كما في حالات وجود أكياس على المبايض، أو وجود أورام في المبايض أو الغدة فوق الكلوية تفرز هرمون الذكورة وكما في حالات مرض كوشنج وارتفاع الكورتيزون في الدم، وكذلك نقص في الغدة الدرقية وارتفاع هرمون الانسولين.

تساقط الشعر  
تساقط الشعر هل هو بسبب الهرمونات أو بسبب مرض في بصيلة الشعر؟  
● الأسباب التي تؤدي إلى تساقط الشعر، تختلف عند



المشعرانية قد تكون بسبب استخدام ماكينة الحلاقة والشفرة



زيادة إفراز الغدة الدرقية تؤدي إلى جحوظ العينين

من هذه الهرمونات له وظيفة لإفراز الهرمونات والغدة النخامية عادة تفرز هرمونات كثيرة منها: الهرمون المحث للمبيض والخصية والهرمون اللبني الهرمون المحث للدرقية وهرمون النمو المحث للظرفية والمحث للدرقية فاذن الاسباب كثيرة.

### نقص الهرمونات

وقد يكون هناك استئصال جراحي للغدة النخامية أو قد يولد الإنسان ولديه نقص في الإفرازات الهرمونية من الغدة النخامية أو قد يكون تعرض لعلاج بالإشعاع أدى إلى الخمول افرازات الغدة النخامية وأحياناً نرّف ما بعد الولادة فكل هرمون

ينتج محثات للغدة النخامية عن ورم في الغدة النخامية يشكو المريض عادة من صداع وقابلية للقيء وضعف النظر وعدم انتظام الدورة أو انقطاع الطمث، عدم حدوث الإباضة عند النساء وعدم حصول الحمل وعند الرجل يؤدي إلى ضعف فسي الانتصاب، وضعف إنتاج الحيوانات المنوية.

### سيدة الغدد

ما أسباب قصور الغدة النخامية؟ وما طرق العلاج؟  
● كما هو معروف ان الغدة النخامية يطلق عليها سيدة الغدد الصماء، وجسم ما تحت الهاد هو الجسم الرئيسي الذي



د.غازي عثمان استشاري الامراض الباطنية والغدد والهرمونات والسكر

جانبية على الانجاب وهل تكون جميع الهرمونات عالية حسب هرمون الحليب؟  
● كما ذكرت انه من اسباب ارتفاع الهرمون اللبني استخدام العقاقير كادوية الضغط او الادوية التي تعطى وتعالج الحالات النفسية او الادوية التي تعطى لعلاج قرحة المعدة او الاثنا عشري والهرمون اللبني عادة يرتفع خلال فترة الحمل الطبيعي ليساعد على إنتاج الحليب من الأم وعندما توجد أورام من الغدة النخامية وتوجد أكياس على المبايض يكون هناك ارتفاع في الهرمون اللبني، كما ان وجود نقص في وظائف الغدة الدرقية يؤدي إلى ارتفاع في

جانبية على الانجاب وهل تكون جميع الهرمونات عالية حسب هرمون الحليب؟  
● كما ذكرت انه من اسباب ارتفاع الهرمون اللبني استخدام العقاقير كادوية الضغط او الادوية التي تعطى وتعالج الحالات النفسية او الادوية التي تعطى لعلاج قرحة المعدة او الاثنا عشري والهرمون اللبني عادة يرتفع خلال فترة الحمل الطبيعي ليساعد على إنتاج الحليب من الأم وعندما توجد أورام من الغدة النخامية وتوجد أكياس على المبايض يكون هناك ارتفاع في الهرمون اللبني، كما ان وجود نقص في وظائف الغدة الدرقية يؤدي إلى ارتفاع في

«Luseride» أو الاسم العلمي «Bromocriptine, Popergin» واسمها العلمي «parlodel» والادوية الحديثة «Dostinex» وفي حالات وجود الورم الذي يفرز الهرمون اللبني من الغدة النخامية يعتمد على حجم هذا الورم، إذا كان الحجم أقل من اسم، يمكن السيطرة عليه وعلاجه عن طريق الادوية والعقاقير ولكن إذا كان أكثر من 1,5 اسم يخشى ان يؤثر على عصب العين ويقدف الانسان نظره فبالتالي نتجاً إلى اجراء عملية استئصال الورم.

### مضاعفات ادوية الضغط

ما سبب ارتفاع هرمون الحليب وهل له آثار

هل إفرازات الغدة الدرقية

تسبب جحوظ العينين؟  
● قلة إفرازات الغدة الدرقية لا تؤدي إلى جحوظ العينين لكن إذا كانت هناك زيادة في إفرازات الغدة الدرقية فيؤدي ذلك إلى جحوظ العينين ونوعية العلاج تكون باستخدام اليود المشع أو عن طريق العقاقير المشع وإذا تم استئصال الغدة الدرقية فيما بعد أو اخذ المريض جرعات من اليود المشع فقد يسبب قصوراً في وظائف الغدة الدرقية.

ولكن يبقى الجحوظ كما هو بينما قلة إفرازات الغدة الدرقية قد تسبب للمريض السمنة أو تساقط الشعر أو الشعور بالبرودة أو انخفاض في نبضات القلب أو تسبب جفافاً في الجلد وقد يعاني المريض من العقم، وعدم القدرة على الانجاب وهناك أعراض أخرى كثيرة.

هل هناك علاج نهائي وجذري لمشكلة قصور الغدة الدرقية في افراز هرمون الثايروكسين؟

● العلاج في حالات نقص افرازات الغدة الدرقية عادة يكون الهرمون الدرقى وهو حيوب الالتروكسين وتختلف الجرعة من مريض الى اخر.

هل يمكن تناول الجينسنج للقصور الدرقى؟

● لا توجد دراسات تثبت ذلك ولكن هناك دراسات تقوي حدوث الانتصاب عند الرجل في حالات الضعف أو العنة فقط.

### ارتفاع هرمون اللبن

هل يمكن استخدام سيوب نولاكتون 50 ملغم لعلاج ارتفاع نسبة هرمون الحليب؟

● يجب معرفة سبب ارتفاع الهرمون اللبني وليس الحليب لأن هناك اسباباً كثيرة لارتفاع الهرمون اللبني ومنها استخدام العقاقير وخاصة ادوية الضغط والادوية التي تعطى لعلاج التهابات المعدة والتقرحات وهناك اسباب أخرى لأن الهرمون اللبني يطلق عليه «Stress Heamon» الذي يرتفع في حالة العصبية ووظائف اخذ عينة الدم وهناك اسباب أخرى تكون مشتركة مع ارتفاع الهرمون اللبني كتنقص وظائف الغدة الدرقية عند المرضى الذين يعانون من هبوط في وظائف الغدة الدرقية وكذلك اللواتي يعانين من وجود أكياس على المبايض وهناك السبب الذي نخشاه وهو وجود ورم في الغدة النخامية يفرز الهرمون اللبني، وطبعاً مع حالة إلى أخرى يتخلل العلاج وهناك أنواع عديدة من الادوية منها

### الانتصاب عملية

#### مشتركة بين الجهاز

#### العصبي والعضلي

#### والدورة الدموية

#### تقود إلى إفراز

#### مادة كيميائية

#### تسمى أكسيد

#### النيتريك



## ضغط الدم.. ومضاعفاته

في عيادة القلب تجد ان هناك مجموعة من الأخطاء الشائعة يقع فيها كثير من مرضى الضغط وعلى الرغم من تأثيرها على حياتهم الصحية فإنه لايزال المريض لا يلقى لها بالا على الرغم من تكرار الحديث عن هذه الأخطاء في كل زيارة وأعتقد ان الثقافة الصحية لها دور كبير في حماية المرضى من خطورة أمراض القلب المزمنة مثل مرض ارتفاع الضغط الشرياني المزمن. وهذه نصائح مهمة لهؤلاء المرضى:

أولاً: يجب ان تكون هناك مفكرة يومية تدون فيها قياسات ضغطك وتراقبه بها وتختلف عدد المرات التي يجب فيها قياس الضغط اسبوعياً او حتى يومياً بمقدار درجة التحكم بارتفاع الضغط الشرياني.. فمثلاً عند ابتداء العلاج يطلب من المريض قياس الضغط مرتين يومياً ومساءً، ثم بعد ذلك اذا استقر ضغطه فيكون مرتين اسبوعياً، وليس هناك غنى عن مراقبة الضغط في المنزل لأنه ببساطة اذا لم تتحكم هذه الادوية التي تتناولها في الضغط فليس هناك فائدة مرجوة منها، ويجب على كل مريض ضغط ان يحضر مفكرة الضغط معه عند مراجعة طبيبه، وذلك لأن الابحاث الطبية أثبتت بما لا يدع مجالاً للشك ان قياس الضغط في العيادة لا يعطي فكرة عن مقدار التحكم في الضغط سواء كان ذلك سلباً او إيجابياً (اي بمعنى اذا كانت قراءة الضغط بالعيادة مرتفعة فلا يعني ذلك المريض غير متحكم (او بالعكس) بضغطه بالتالي فلا تستطيع زيادة جرعة الدواء بناء على تلك القراءة فقط وفي المقابل اذا كان قياس ضغط العيادة طبيعياً فلا يعني ذلك انك متحكم في ضغطك دوماً، ولذلك وجود المفكرة الشخصية لقياس الضغط تسهل على الطبيب تلك المهمة كثيراً. ويلجأ الطبيب لقياس الضغط لمدة 24 ساعة اذا كان هناك شك في مدى تحكم المريض في ضغطه، خصوصاً من لديه تباين بين قراءات المنزل وقراءات العيادة، او من كان لديهم الضغط متارجحاً بين الطبيعي وغير الطبيعي.



تضخم الغدة الدرقية

## ما هي الغدة النخامية؟

الغدة النخامية غدة تقع في تجويف عظمي في جمجمة الانسان اسفل الدماغ، يسمى السرج التركي، لها 3 فصوص الفص الامامي «النخامية الامامية» والفص الخلفي «النخامة الخلفية» والفص الاوسط، يقوم الفص الامامي والوسط المعروفان بالجزء الغدي بإفراز هرمونات بعينها لذاته فيفرز هرمون الحليب وهرمون النمو والهرمون المحفز للدرقية والهرمونات المنبهة للاعضاء التناسلية المحوصل والمصفر بينما الفص الخلفي يخزن الهرمونات التي يفرزها الجزء العصبي من الخلايا الموجودة تحت منطقة تحت الهاد وينظم افرازها فهو يفرز الهرمون المضاد للادرار والاكوسيتوسين وهذه الغدد سواء الفص الامامي او الخلفي تفرز هرموناتها بتنظيم وادارة دقيقة جدا من الهيبوثلامس.

وتعتبر الغدة النخامية من اهم الغدد في الجسم ويسميتها البيض سيدة «مايسترو» الغدد لانها المنظمة لباقي الغدد وتوجد هناك علاقة بينها وبين الهيبوثلامس. وإذا زاد افراز هذه الغدة من هرمون النمو تحدث ضخامة غير طبيعية في الجسم، ضخامة النهايات، والعكس صحيح اي ان قلة افراز تلك الغدة يؤدي الى بطء النمو وقصر القامة. ويعتبر قصور نشاط الغدة النخامية هو حالة مرضية تنتج عن نقص او عدم إنتاج قدر كاف لواحد او أكثر من هرمونات الغدة النخامية (غدة صغيرة توجد في قاعدة المخ). ويكون ذلك نتيجة مرض بالغدة النخامية نفسها او بغدة ما تحت الهاد (هي جزء من المخ يحتوي على هرمونات تتحكم في الغدة النخامية). وظيفية الغدة النخامية هي إرسال اشارات الى غدد أخرى بالجسم مثل الغدة الدرقية كي تحفزها على إفراز هرموناتها، وبالتالي تقوم تلك الهرمونات بوظائف مختلفة في جميع أجزاء الجسم مثل النمو والوظيفة التناسلية وضغط الدم.

**تكيس المبايض يؤدي إلى عدم انتظام الدورة الشهرية وزيادة المشعرانية والسمنة وعدم حدوث الحمل**



**نقص الهرمون الأنثوي ونقص وظائف الغدة الدرقية عند النساء يؤديان إلى بروت جنسي عند سن اليأس**

**التهاب المجرى التناسلي عند الرجل والمرأة وعدم نزول الخصيتين أو أحدهما في كيس الصفن يسبب العقم**

# الدرقي.. والمجهود العضلي الكبير تؤدي إلى التعب والخمول

النساء عنها عند الرجال، عادة عند الرجال يكون من اسباب الصلع الهرمون الذكري حيث يعد سن الأربعين ينقص الهرمون الذكري تدريجياً، وهذا يعتبر شيئاً طبيعياً وخلقياً من الله سبحانه وتعالى اما عند الفتيات فتساقط الشعر يكون بسبب ارتفاع الهرمون الذكري وهنا تظهر علامات الصلع عند الفتيات وأحياناً نقص إفرازات الغدة الدرقية يؤدي إلى تساقط شعر الرأس عند الفتيات كما يؤدي عند الرجال إلى تساقط الشعر وطبعاً استخدام المواد الكيميائية كالصبغات يؤدي إلى تساقط الشعر أو وراثياً.

ما علاج تكيسات المبايض وهل العلاج المتوفر مناسب ام ان هناك علاجات أخرى أكثر فائدة؟

● وجود التكيس على المبايض يعتمد على العمر وعلى شكاوى المريضة ويؤدي عادة إلى عدم انتظام الدورة الشهرية أو الطمث، ويؤدي إلى زيادة المشعرانية في جسمها، ويؤدي إلى السمنة، كذلك يؤدي إلى عدم حدوث الحمل، وعدم حدوث الإباضة.

وبالنسبة للعلاج إذا كانت المرأة صغيرة في العمر ينصح بإعطائها هرمونات مضادة للهرمون الذكري لأن وجود الأوكياس على المبايض يكون مصحوباً بارتفاع هرمون الأنسولين إذا كانت سمينة، أو يكون مصحوباً بارتفاع في الهرمون الذكري الحر في الدم، وهنا تعطى علاجات عديدة عن طريق الأدوية باستخدام حبوب مضادة للهرمون الذكري، بالإضافة إلى الهرمون الأنثوي وهذا يؤدي إلى نزول في نسبة الهرمون الذكري وإلى تنظيم الدورة الشهرية عند السيدات.

**التكيس على المبايض**

ولكن إذا كانت الإصابة تريد ان تحصل فيجب تنظيم الدورة أولاً فلتلجأ إلى عملية ثقب المبايض فيحدث الحمل، أو استخدام الأدوية الحديثة، كالكولوكوجال الذي ينظم التكيس على المبايض. وبالطبع إذا كانت تريد الحمل يجب إعطاؤها محنات للمبايض، لتكوين البويضات ومتابعة قياس نسبة الهرمون الأنثوي عن طريق الدم وكذلك حجم البويضة عن طريق السونار.

**البرود الجنسي**

هل هناك هرمونات معينة قد يسبب نقصها ضعفاً أو بروداً جنسياً؟

● عند النساء يؤدي نقص الهرمون الأنثوي خاصة عند بلوغ سن اليأس إلى بروت جنسي

وكذلك نقص وظائف الغدة الدرقية يؤدي إلى بروت جنسي عند النساء ونقص الهرمون الدرقي يؤدي إلى الضعف والبرود الجنسي عند الرجال ونقص الهرمون الذكري وكذلك ارتفاع الهرمون اللبني يؤدي إلى ضعف الرغبة الجنسية عند المرأة.

هل تأخر الإنجاب لدى المرأة والرجل يعني العقم وما أسبابه؟

**العقم هو عدم الإنجاب أو عدم حدوث حمل سواء بسبب الرجل أو المرأة بعد مضي عام على المعاشرة الزوجية والسبب قد يكون من الرجل أو قد يكون من المرأة وأسبابه كثيرة وهي:**

عيوب كروموسومية وراثية، كحالات «كليفلتر» عند الرجال أو حالات «تيرنر» عند النساء، فيكون هناك ارتفاع في نسبة الهرمونات المحثة للخصيتين عند الرجل والمحثة للإباضة عند النساء وهذا يدل على فشل في وظائف الخصيتين عند الرجل وعدم تكوين الحيوانات المنوية، وكذلك فشل في المبيضين عند الإناث، وعدم حدوث الإباضة.

**التهاب المجرى التناسلي**

كذلك من الاسباب التهاب المجرى التناسلي عند الرجل أو المرأة وعدم نزول الخصيتين أو أحدهما في كيس الصفن، ارتفاع درجات الحرارة، الإصابة على الخصيتين، انسداد القنوات



التهرق الزائد قد يكون بسبب أمراض جلدية

**أسباب التعرق كثيرة..**

**أهمها أمراض جلدية..**

**وزيادة إفرازات الغدة**

**الدرقية والأدرينالين**

**لا توجد طريقة لزيادة**

**الطول بعد مرحلة**

**البلوغ بسبب التحام**

**العظم**

وحديثاً يأخذون النطفة قبل تكون الحيوان المنوي كاملاً. **الضعف الجنسي** ما أسباب ضعف الانتصاب عند الرجل؟

● الانتصاب عملية مشتركة بين الجهازين العصبي والعضلي والدورة الدموية عندما يشاهد الشخص منظرًا مغريباً، أو كالتصويب ما تحت المهام عند الرجل أو الأنثى، وجود مضادات للحيوانات المنوية. لذا نبحث عن السبب ويتم العلاج وهناك حالات لا يوجد لها علاج وحالات يوجد لها علاج عن طريق الأدوية وحالات من خلال الطرق المساعدة على حدوث الحمل كعمليات الحقن المجهري، وطفل الأنابيب،

على زيوت طيارة والكبريت، والعسل، والتصر فهو غني بالفسفور، والموز لاحتوائه على فيتامين (هـ) والزنكجبل وكذلك الثوم.

**الألم.. ومريض السكري**

كيف يفقد مريض السكري الإحساس بالألم؟ ● قد يؤدي السكري إلى فقدان الإحساس الطبيعي في الأقدام، وهذا يعني ان مريض السكري فقد جهاز الإنذار في حال تعرضه للحوادث، أو الحروق، أو الجروح، والالتهابات، ما يؤدي إلى عدم الشعور بالألم على الرغم من شدة خطورة الإصابة وقد تسوء الحالة التي قد يترتب عليها بتر القدم أو الساق.

لذا، يمكن حماية القدمين وتجنب الخطر المترتب بها باتباع الإرشادات التالية: فحص القدم في كل مرة تنزع فيها جواربك، وابتعد عن أي جروح صغيرة أو احمرار أو التهاب، لا تمشي حافي القدمين مع تليس حذاءك دون جوارب مع تغييرها مرة أو مرتين يومياً، لا تستخدم الماء الساخن أو الأجهزة الكهربائية لتدفئة قدميك، الجلوس بشكل مريح للسماح لسريان الدم بصورة طبيعية، عمل مساج للقدم بأحد الكريمات المرطبة للجلد، امتنع عن التدخين للأثر السلبي، راجع أخصائي السكر والعناية بالقدم، والانتظام بالعلاج والنظام الغذائي.

هناك 50٪ من المرضى المصابين في العالم لا يمتثلون للعلاج، من مضاعفات السكر فقدان البصر لوجود الكاتركت وهي المياه البيضاء في العين، لذلك على المريض ان يغير نمط حياته واتباع حمية غذائية نشرح له ما الذي يرفع السكر، وما الذي يخفضه وننصحه بممارسة الرياضة وكيفية استخدام الدواء، فالثقافة مهمة للمريض فنشرح له ثقافة قد تم في عمره 50 عاماً إلى الأمام اذا التزم بتعاليم الطبيب.

**أعراض السكر**

ما أعراض مرض السكر؟ ● نزول الوزن، كثرة عدد مرات التبول، شرب الماء بكثرة، الشعور بالعطش الزائد، وسببه في النوع الأول عدم وجود هرمون الأنسولين المفرز من خلايا «بيتا» في غدة البنكرياس، فهناك نوعان من الخلايا في البنكرياس: ألفا وبيتا وعادة بعد سن الأربعين، النوع الأول ليس له علاج سوى اعطائه هرمون الأنسولين، لأن جسمه لا يفرز هذه المادة، أما النوع الثاني فيعالج باستخدام الأدوية.

## ضيفنا في سطور

د.غازي عثمان استشاري الأمراض الباطنية والغدد والهرمونات والسكر، من أوائل الأطباء الذين عملوا في مجال الغدد الصماء في مستشفى الصباح منذ أواخر السبعينيات، وهو استشاري في مركز الأردن للإخصاب والمساعدة على الحمل وحاصل على دكتوراه في الغدد والهرمونات وله العديد من الأبحاث المنشورة، وقد شارك في عدة مؤتمرات علمية في العديد من الدول. ينصح د.عثمان المقبلين على الزواج بالكشف لمعرفة القدرة على الإنجاب قبل الزواج.

## مرض السكري.. في أرقام

- نصف حالات الفشل الكلوي سببه السكر.
- 743 من بتر القدمين سببه السكر.
- النوع الأول يشكل 10٪.
- النوع الثاني فوق أربعين عاماً من 90٪ - 95٪.
- يعتبر السكر السبب الرابع الذي يؤدي إلى الوفاة في العالم.
- 280 مليون مصاب في العالم.
- 40٪ من أسباب الضعف الجنسي بسبب السكر.
- 70٪ بعد عشر سنوات من المرض يصابون بالسكر.
- 70٪ من أمراض القلب بسبب السكر.
- 8٪ إصابات العمود الفقري بسبب السكر.



## أسباب ظاهرة تساقط الشعر

من نقص شديد من مخزون الحديد في الجسم.

**أعراض وعلامات تساقط الشعر في النساء:**

التساقط المنتشر في جميع أجزاء الرأس ويلاحظ بكثرة على السرير وارضية المنزل وعند التمشيط هذا النوع من التساقط عادة يكون كثيفاً ويحدث بعد الولادة مباشرة أو بعد حمية تجوع أو بعد حدوث حمى حادة أو عند اختلال وظائف الجسم مثل الغدة الدرقية والكبد والكلية أو عند تناول بعض الأدوية. التساقط البطيء يحدث خلال فترة طويلة من الزمن عادة تكون سنتين ويمتاز بفترات هدوء ثم معاودة التساقط خصوصاً في الظروف الحياتية ويلاحظ ان الشعر يتناقص تدريجياً خصوصاً في قمة ومقدمة الرأس وأحياناً تظهر فروة الرأس للعيان نظراً للنقص الشديد في الشعر. ويمكن تجنب تساقط الشعر أو الحفاظ على الشعر عن طريق:

الاهتمام بتنظيف الشعر وتسريحه بطريقة معتدلة والابتعاد عن الاصباغ الكيميائية طويلة تجاعيده الطبيعية. مراجعة أخصائي الأمراض الجلدية في بداية عملية التساقط لعمل الفحوصات المخبرية اللازمة ومن ثم العلاج الطبي المناسب.

المرأة تتعرض لعوامل كثيرة تساهم في ظاهرة تساقط الشعر منها مشاكل الدورة الشهرية مثل: زيادة دم الطمث أو طول فترة الدورة من المعتاد وبالتالي كمية مخزون الحديد في الدم تتناقص تدريجياً خصوصاً عند عدم تعويض الجسم بالمواد الغذائية التي تحتوي على نسبة عالية من الحديد مثل اللحوم الحمراء.

بعض النساء يلجأن إلى حميات غذائية متنوعة للتخلص من عدة كيلوغرامات في أجسامهن ولكن مع الاسف على حساب شعرهن لأن الحميات عادة تكون خالية من اللحوم الحمراء التي تحتوي على الحديد وكذلك القلق النفسي المستمر الذي تمر به الفتاة عند انقاص الوزن كل هذه العوامل تؤدي إلى تساقط الشعر غير النشط في الرأس. تعتبر السمنة المفرطة عند النساء من العوامل المهمة في تساقط الشعر الهرموني حيث يلجأ الجسم إلى إفراز الشعر النشط وزيادة نمو الشعر في الذقن والجسم وظهور بثور حب الشباب في الوجه وخصوصاً في منطقة الذقن وعندما تلجأ تلك النساء إلى الحميات البروتينية المعتدلة وبالتالي تفقد بعض الكيلوغرامات من الجسم يتحسن الشعر لديهن. العادات الغذائية السيئة التي اعتدنا عليها أجيال الجيل الجديد مثل الوجبات السريعة العالية السعرات الحرارية والقليلة في قيمتها الغذائية حيث تؤدي إلى زيادة الوزن من دون فائدة غذائية للجسم حيث ان هناك الكثير من المريضات يعانين