

تحتل الكويت مرتبة متقدمة من حيث معدل انتشار مرض السكري بين سكانها، وتتكلف الدولة ميزانيات ضخمة لرعاية المرضى من مواطنيها والسيطرة على هذا المرض. ويكاد مرض السكري وما يصاحبه عادة من أمراض القلب والشرايين بسبب ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، يشكل هاجسا صحيا للكثير من الأفراد خصوصا المعتمدين منهم على الوجبات السريعة والدسمة. وخلال المؤتمر الذي نظمته الجمعية الأميركية لمرض السكري في دولة الإمارات العربية المتحدة - دبي بالتعاون مع شركة MSD لإنتاج العقاقير والأدوية الخاصة بمرض السكري والكوليسترول التقت «الأنباء» د. يعقوب حداد مدير عام العلاقات الحكومية في شركة MSD بمنطقة الشرق الأوسط والخبير في العلوم الدوائية وطب الأطفال للوقوف على آخر تطورات الرعاية الصحية لمرض السكري فأكد ان مرض السكري من النوع الثاني هو الأكثر خطورة، لأنه يرافق المريض منذ شبابه ومنذ سن المراهقة وقبل ذلك أحيانا ناصحا أولياء الأمور بمراقبة الأغذية التي يتناولها أطفالهم وخصوصا في المدارس وحثهم على تناول الغذاء الصحي، وكل العادات الغذائية السليمة فإلى التفاصيل:

حوار: زينب ابوسيدو

## د. يعقوب حداد لـ «الأنباء»: راقبوا غذاء أطفالكم وطريقة حياتهم



د. يعقوب حداد الخبير في العلوم الدوائية وطب الأطفال

ما سبب زيادة انتشار مرض السكري في الشرق الأوسط وإلى أي درجة تعتبر أنماط الغذاء الحديثة مسؤولة عن ذلك؟

● يلعب الغذاء الصحي دورا أساسيا في الحفاظ على الصحة العامة وفي إبعاد شبح الأمراض ومنها مرض السكري، حيث أكدت الدراسات أن الأفراد الذين يتبعون نظاما غذائيا صحيا هم الأقل عرضة للإصابة بالسكري. فالنظام الغذائي يجب ألا يقتصر على الكبار والبالغين فقط، بل يجب أن نحت الأطفال على تناول الغذاء الصحي ومراقبة غذائهم وخصوصا في المدارس، فانتساب العادات الغذائية الصحية يبدأ من الطفولة.

وكذلك الفترة الاقتصادية في الفترة الأخيرة التي مكنت الناس من شراء الأنواع المتنوعة من الأطعمة وما رافقها من إقبال كبير على الوجبات السريعة، جعلت الكثيرين معرضين للإصابة بالسممة والأمراض المختلفة ومنها مرض السكري.

وقد أثبتت الدراسات أن أغلب مرضى السكري الكبار كانوا يتبعون عادات غذائية سيئة عندما كانوا أطفالا، ولم يكن لديهم اهتمام بضرورة الحصول دائما على الأغذية الصحية، أي كانوا أطفالا إما بدناء أو يعيشون في أسر لا تراعي كثيرا من العادات الغذائية الصحية، كما أنهم لم يكونوا مهتمين بممارسة الرياضة.

### إبر الأنسولين

هل هناك بديل عن الوخز بالإبر لمن يعانون من السكري؟ في الوقت الحالي، هل هي فعالة وعملية؟

● السكري من النوع الأول يصيب نحو 5% من مرضى السكري، لذلك يجب أن يكون علاجه بإبر الأنسولين لأن هؤلاء يكون لديهم نقص شديد أو عدم إفراز للأنسولين في البنكرياس وبالتالي يجب تعويض الأنسولين عن طريق الإبر وهي حقن يتناولها المريض عدة مرات في اليوم.

أما 95% من المرضى فهم يعانون من مرض السكري من النوع الثاني وهؤلاء يكون علاجهم عن طريق العقاقير قبل أن نبدأ العلاج بالأنسولين.

وبالتالي الخطوة الأولى عادة تكون بالعقاقير ثم بعد فشل عدد من أنواع العقاقير نتجه إلى العلاج عن طريق الحقن، فلدنا عقاقير فعالة جدا وفي معظم الأحيان مرضى السكري من النوع الثاني لا يحتاج إلى حقن الأنسولين فإلاج عن طريق الفم يكون كافيا وأحيانا نزيد دواء على دواء لنسيطر على السكري في معظم الأحوال.

### طفل السكري

ما أحدث النصح

### ضيفنا في سطور

انضم د. يعقوب سليم حداد لشركة MSD عام 1997 وهو يشغل حاليا منصب مدير عام العلاقات الحكومية والسياسات بمنطقة الشرق الأوسط بالشركة وهو المنصب الذي يشغله منذ عام 2010. وخلال عمله بالشركة على مدار 14 عاما، تقلد د. حداد عددا من المناصب الإدارية الرفيعة بمنطقة الشرق الأوسط منها: المستشار الطبي لمنطقة وسط الشرق الأوسط، وهي أول مناصبه خلال مسيرته العملية بالشركة. وترقى د. يعقوب السلم الوظيفي بسرعة، حيث تمت ترقيته لمنصب مدير الشؤون الطبية لمنطقة الخليج عام 2000، قبل أن يتقلد منصب مدير أعمال الشركة بمنطقة الخليج عام 2003. وقبل أن يرقى د. حداد لمنصبه الحالي، عمل مديرا عاما لأعمال الشركة في لبنان وسورية لمدة 4 سنوات، ويتمتع د. حداد بخبرة عملية تمتد لأكثر من 30 عاما في مجالي الطب والعلوم الدوائية، مع تخصصه في طب الأطفال كطبيب ممارس لتلك المهنة، قبل عمله في MSD، حيث عمل لمدة 14 عاما في مجال الرعاية الإكلينيكية للأطفال في عدد من المستشفيات العامة والخاصة. ويحمل د. يعقوب درجة بكالوريوس الطب والجراحة من جامعة بغداد عام 1981، وكذلك دبلوما في صحة الأطفال من الجامعة الوطنية بإيرلندا عام 1986.

### تأثير السكري على القلب



تتزايد مخاطر الإصابة بأمراض القلب والجلطات لدى البالغين من مرضى السكري من النوع الثاني بشكل كبير، مقارنة بالبالغين غير المصابين بالسكري، وتتضاعف مخاطر الإصابة بأمراض القلب التي تؤدي بالحياة لدى البالغين المصابين بالسكري من النوع الثاني، بمعدل مرتين إلى 4 مرات أكثر من البالغين غير المصابين بالسكري، كما تتضاعف معدلات الإصابة بجلطات القلب بمعدل مرتين إلى 4 مرات أيضا بين مرضى السكري، أكثر من البالغين الأصحاء.

### كيف يمكن التحكم في مستوى الكوليسترول لدى مرضى السكري؟

إن الإدارة الفعالة والمبكرة لمستوى السكر في الدم، وضغط الدم والكوليسترول تعد من الأمور الحيوية، في خطة علاج السكري من النوع الثاني. وللمساعدة في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والمضاعفات الأخرى لمرض السكري، يجب أن يتشاور المريض مع طبيبه المعالج للوصول لأفضل تغيير ممكن في نمط الحياة، والوصول لأفضل مستويات مستوى السكر في الدم، ضغط الدم ونسبة الكوليسترول.

### نسبة السكر في الدم

تنصح الجمعية الأميركية لمرض السكري بضرورة أن يقل مستوى السكر في الدم عن 7% لدى البالغين المصابين بالسكري من النوع الثاني، في الوقت نفسه يجب على مريض السكري من النوع الثاني التحذير مع طبيبه للتعرف على النسبة المطلوبة لمستوى السكر في الدم، حيث أن نسبة الـ 7% قد لا تكون مناسبة لجميع المرضى.

### ضغط الدم

يجب على مريض السكري من النوع الثاني قياس ضغط دم بانتظام، كما يجب عليه استشارة الطبيب فيما يتعلق بمستويات ضغط الدم المناسبة لحالته، وتنصح الجمعية الأميركية للسكري أن يكون ضغط دم أغلب مرضى السكري أقل من 130/80.

### الكوليسترول

يجب على مريض السكري قياس نسبة الكوليسترول مرة واحدة على الأقل، كل عام لدى معالج التحاليل المتخصصة.

### ما هو عقار Januvia؟

هو عقار يتم تناوله عن طريق الفم مرة واحدة يوميا، وتعتمد طريقة عمله على تثبيط بروتين DPP-4، وتعمل مثبطات بروتين DPP-4 على تحفيز الجسم طبيعيا لتقليل معدلات السكر في الدم، عن طريق الحفاظ على مستوى ما يعرف بهرمونات الانكريتين، فعندما ترتفع نسبة السكر في الدم تعمل هرمونات الانكريتين على مساعدة الجسم على تنظيم نسبة السكر في الدم بطريقتين: الأولى تحفيز البنكرياس على زيادة كمية الانسولين التي يفرزها، والثانية تقليل إفراز هرمون الجلوكاجون الذي يزيد تنبيه الكبد لإفراز الجلوكوز. ان مثبطات DPP-4 تعمل على زيادة قدرة الجسم الطبيعية على التحكم في مستويات السكر في الدم، من خلال زيادة الكميات النشطة من هرمونات الانكريتين في الجسم، مما يقلل مستويات السكر في الدم، لدى مرضى السكر، من النوع الثاني. وقد حصل عقار Januvia على موافقات في أهم مناطق العالم منها آسيا الباسيفيكية وأوروبا والولايات المتحدة الأميركية وأمريكا اللاتينية. وفي الوقت نفسه خضع عقار Sitagliptin لاختبارات MSD باعتباره أحد عقاقير علاج السكر التي يتم تناولها مع الميتفورمين، وهي من الوصفات الطبية واسعة الانتشار لمرض السكري من النوع الثاني من مرض السكري، ويبيع العقار الذي يضم المركبين تحت الاسم التجاري Janumet. وعلى الرغم من ذلك، تظل الطريقة التي تعمل بها مثبطات DPP-4 هي الأكثر تميزا، عند مقارنتها بالميتفورمين، وعقاقير مرض السكري الأخرى التي تعمل على خفض نسبة الجلوكوز في الدم.

الغاني، لأنه يأتي في فترة الحمل ثم يختفي بعدها أما السيدة التي تصاب بسكر غيرهما لمعرضة أكثر من المستقبلا بالسكري.

وبالتالي كأي شخص لديه سيرة عائلية للسكر يجب على هذه السيدة ان تحتاط تماما في المستقبل عن طريق الفحص المستمر واتباع الإرشادات حتى لا تصاب بالسكري، وإذا وجد اضطراب يعالج بشكل مبكر في معظم الأحيان لا تعرف السيدة انها ستصاب بالسكر، إذا لم يكن لديها سيرة عائلية سابقة فتكتشف فجأة من خلال زيارة لطبيب النساء انها مصابة بسكر الحمل، دون وجود أعراض سابقة تنبهها وتجعلها تبذل جهودا بالابتعاد عن كل ما يؤدي إلى زيادة السكر.

● الاعتقد انها بحدود 30% احتمال استمرار السكري بعد الولادة، ولكن أغلب الأمهات يتم شفاؤهن من مرض السكري بعد الولادة.

● الاعتقد انها بحدود 30% احتمال استمرار السكري بعد الولادة، ولكن أغلب الأمهات يتم شفاؤهن من مرض السكري بعد الولادة.

إصابة سكري في العائلة، يجب ان يكون هناك حذر أكبر، يتمثل في اتباع الاساليب الصحية في الحياة اليومية من غذاء ورياضة وعدم تدخين وانقاص وزن، وما شابه ويتمثل أيضا في الفحص بشكل دوري ومستمر فإذا السكر في الدم يكون محفزا للطبيب والمريض للتعامل مع المرض قبل الإصابة بالسكري بشكل واضح لدى المريض.

هل يمكن الشفاء نهائيا من مرض السكري؟

● للأسف إلى الآن لا يوجد حل نهائي لمرض السكري، إنما لدينا وسائل عديدة للتعيش مع هذا المرض بحيث يستطيع المريض القيام على شؤون حياته بشكل طبيعي دون ان يكون هناك تأثير للمرض على حياته اليومية أو حتى على معدل الحياة المتوقعة له إذا التزم بالعلاج والتزم بالنصائح فيمكن الحد من تأثير مرض السكري بشكل كبير، بينما لا يوجد علاج كامل وشاف.

### سكر الحمل

ما سبب إصابة النساء بسكر الحمل وما النصائح للوقاية منه؟

● سكر الحمل مختلف تماما عن السكر من النوع

يتعدى حالة المرض.

### الفواكه والمرضى

هناك أنواع من السكر في الأسواق، مكتوب عليها سكر فواكه لا يضر مرضى السكري، فهل هذا صحيح؟

● إذا كان سكر فواكه فقط فهو مضر وإذا سألت أي طبيب سكري، يجيب بأنه من المفترض ان مريض السكري لا يتناول فواكه بكثرة لأن نوع السكر الموجود بها يتحول إلى جلوكوز، وبالتالي يرفع نسبة السكر في الدم، لذلك يجب ان نقرأ بحذر ما هو مكتوب على أي منتج نشتره.

إلى أي درجة للوراثة علاقة بالإصابة بالسكري؟

● هناك علاقة كبيرة للوراثة بمرض السكري، ولكنها ليست حتمية، بمعنى انه إذا كان أحد الوالدين مصابا بالسكري فليس معنى ذلك ان يكون الابن أو البنت مصابين به إنما هناك تسلسل وراثي معين بالعائلة يؤدي إلى مرض السكري، فهناك علاقة وطيدة بينهما.

من لديه مرض السكري في العائلة، هل عليه اتباع حمية وقائية كي لا يصاب بالمرض؟

● نعم إذا كان هناك تاريخ

للأم التي لديها طفل مصاب بالسكري؟

● عندما يكون المصاب بالسكري طفلا تكون المهمة صعبة على الأهل وعلى الطفل، فمن المهم جدا الانتباه إلى غذاء الطفل وطريقة حياته اليومية ومدى حركته، والمتابعة مع الطبيب بشكل مستمر لأن معظم هؤلاء الأطفال يحتاجون إلى حقن الأنسولين وبالتالي المتابعة مع الطبيب لوصف كمية الأنسولين المحددة لكل يوم والالتزام بهذه الكمية امر مهم جدا لتفادي حالات الغيبوبة الناتجة عن زيادة كبيرة في معدل السكر بالدم أي انه لم يتناول الأنسولين المفترض تناوله أو يكون ناتجا عن هبوط شديد بالسكر بالدم، وقد يكون تناول الأنسولين ولكنه لم يتناول الطعام كما يجب أو انه بسذل مجهودا كبيرا بسبب هبوط نسبة السكر في الدم ويدخل في غيبوبة يمكن ان تعالج سواء غيبوبة زيادة السكر، أو نقصانه.

أما إذا تأخر العلاج فربما سيسبب مضاعفات شديدة والأمر الآخر الذي يجب ان ينتبه له الأهل ان احتياجات الطفل من الأنسولين قد تتغير مع الوقت وقد تتغير مع حالة الطفل.

فإذا كان مصابا بالتهاب أو مرض آخر، يضطر الطبيب إلى ان يزيد من جرعة الأنسولين في حالات التهاب والمرض عند الطفل إلى ان

### السكري من النوع الأول يصيب

7.5% من المرضى

### أما النوع الثاني فيصيب 95% منهم

### تغير احتياجات

### الطفل من الأنسولين مع الوقت وحسب

### الحالة التي يكون عليها

### تناول الفواكه بكثرة

### ضار لمرضى السكري

### لأن السكر فيها

### يتحول إلى جلوكوز

### عليها

### تأثير

### على

### المرضى

### السكري

### من

### النوع

### الثاني

### في

### المرضى

### السكري

### من

### النوع

### الثاني

### في

### المرضى

### السكري

### من

### النوع

### الثاني

### في

### المرضى

### السكري

### من

### النوع

### الثاني

### في

### المرضى

### السكري

### من

### النوع

### الثاني

### في

### المرضى

### السكري

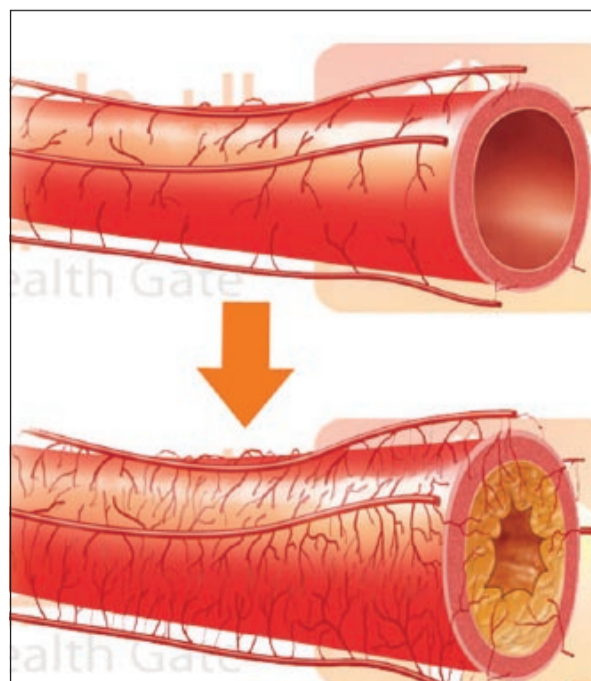
### من

### النوع

### الثاني



«الأنباء» تحاور د. يعقوب حداد



يتعرض مرضى السكري لأمراض شرايين القلب أكثر من غيرهم