



استشاري الغدد الصماء والسكر في مستشفى دار الشفاء أكد أن نمط الحياة الصحي قد يؤجل اللجوء لأكثر من دواء لعلاج

سويدان لـ «الأنباء»: «السكري» من عوامل زيادة خطورة

«كورونا».. والشفاء من الفيروس لا يعني التعافي تماماً

ويجب التدرج في العودة للحياة الطبيعية

حنان عبدالمعبود

مع حلول اليوم العالمي للسكري سنوياً، نجد الكثير من التحذيرات والإرشادات التوعوية الخاصة بمكافحة المرض عن طريق إجراء فحوصات دورية للأصحاء والمرضى، واتباع نظام حياة متوازن يتضمن ممارسة الرياضة وتناول غذاء صحي، إلا أن هذا العام شهد نصائح وتوصيات أكثر من سابقيه نظراً لانتشار فيروس كورونا حول العالم، ولتسليط الضوء أكثر على كل الأمور المتعلقة بالمرض، التفت «الأنباء» استشاري الغدد الصماء والسكر في مستشفى دار الشفاء د. أحمد سويدان، حيث أكد أن الكثير من الدراسات أثبتت أن السكر أحد العوامل التي تجعل المرض خطراً والأشخاص الذين لا يهتمون بالمحافظة على توازن معدله أكثر عرضة للمضاعفات أثناء الإصابة بفيروس كورونا وتشكل خطورة على حياتهم، وذكر سويدان أن مرض السكري متغير، وفي بداية الإصابة به يساعد النظام الغذائي السليم مع ممارسة الرياضة والمجهود في تحسين الحالة، وقد يحتاج المريض إلى دواء واحد، ولكن بعد ذلك قد يحتاج إلى أكثر من علاج أو قد يتغير الدواء من حبوب إلى إبر، وفيما يلي التفاصيل:

- **أدوية السكري أجيال مستحدثة لعقاقير موجودة ونطورها بوصف نوعين معاً سواء حبوب أو إبر**
- **ارتفاع الكوليسترول «مزمّن» ويجب استمرار علاجه لضمان عدم حدوث تصلب أو جلطات**
- **على مريض السكري إذا أصيب بـ «كورونا» مراقبة حالته والخضوع لإشراف طبي دقيق**



ممارسة الرياضة تحسن مستوى السكري

غالبية التكلفة كما تحتاج إلى تدريب ونظام غذائي وحساب جيد للسعرات الحرارية والنشويات في كل ما يتم تناوله.

العودة إلى الحبوب

هل يستطيع المريض الذي تدرج في العلاج من الحبوب حتى الأنسولين مع انضباط معدل السكري العودة إلى تعاطي حبوب مرة أخرى؟
 ● هذا يحدث في أوقات قليلة جداً مع مرضى النوع الثاني لأن النوع الأول يحتاج إلى الأنسولين منذ البداية، وفي النوع الثاني تكون هناك مقاومة للأنسولين تجعله لا يعمل كما يجب والجسم يزيد نسبة الأنسولين الذي قد يصبح غير كاف لضبط معدل السكر، وفي هذا الوقت نحتاج إلى علاجات أخرى والحبوب تحسن من قدرة الأنسولين على هبوط السكر ومع التطور لا يستطيع البنكرياس أن يعطي الأنسولين باستمرار وبصورة مرتفعة وهنا لا بد أن نغطي أنسولين من خارج الجسم، حيث إن الحبوب وحدها أصبحت غير كافية، وفي هذا الوقت فإن من يحتاج إلى أنسولين يكون من الصعب عليه أن يوقفه، لكن في بعض الأحيان يكون بعض المرضى قد بدأ بالأنسولين ومن الممكن أن يتحسن بالحبوب وهذه فئة قليلة من المرضى، وكذلك من الممكن أن تقل كمية ونوعية الأنسولين مضخة الأنسولين مشكّلة أغلب الأحيان المريض الذي يعالج بالأنسولين يحتاج إليه معظم الوقت وعلى المدى البعيد.

هل هناك كلمة أخيرة؟
 ● نعم، أنصح المرضى بعدم الالتفات إلى نصائح غير المختصين، أو العمل بمقولة «أسأل مجرب»، فكل مريض يختلف عن الآخر والطبيب وحده هو من يقرر ما بوصف له، وكذلك المواظبة على تعاطي الأدوية وعدم الإحباط جزءاً من نظام الحياة اليومي مثل تناول الطعام، كما يجب ألا نمل من ممارسة الرياضة واعتصام نمط حياة صحي، ولا نعطي معلومات لأي شخص إلا إذا كنا متأكدين من صحتها.

■ اللاصقات الحديثة تساعد المرضى وتوضع 3 أيام ويمكن الحقن عن طريقها

حلول أخرى عبر تعاطي إبر أسبوعية أو غيرها؟
 ● هناك إبر أسبوعية بالفعل يتعاطاها المرضى لكنها ليست أنسولين وإنما تخفف الوزن بعض الشيء وتضبط السكر أيضاً، والنظام الدوائي يحدد من قبل الطبيب بحسب حالة المريض، فهناك مرضى يصلح معهم الحبوب وآخرون لا يصلح معهم، وهناك أشخاص لديهم مشكلات في الكلى أوغيرها، لهذا فإننا نصف أنواع علاجية نستطيع إعطاؤها عن طريق الحبوب وبعض الأدوية لا يمكن وصولها إلى الدم وهنا نلجأ إلى الإبر.

وفيما يختص بالمرضى الذين يملكون من كثرة الحقن هناك حلول جديدة لهم مثل اللاصقات الحديثة التي توضع لـ 3 أيام ويمكن عن طريقها الحقن ويتم تغييرها كل 3 أيام، وقد لا تكون متوافرة في كل الأماكن لكن يمكن الحصول عليها والبحث وهي من أهم الحلول التي تساعد في هذا الجانب، وكذلك مضخة الأنسولين من الحلول الرائدة خاصة لمرضى النوع الأول ومنهم الأطفال والمراهقون ومن يصابون بهبوط بشكل مستمر، وفي هذا المجال نشهد تطوراً كبيراً، وقد يشكّل سعر مضخة الأنسولين مشكلة لدى البعض، حيث إنها

والتحديات العالمية التي تجرى بشأنها؟
 ● ليست هناك أدوية حديثة بمعنى أنها جديدة على المجال وإنما في كل مجموعة من الأدوية هناك طويلة قد يؤدي إلى تصلب جيل مستحدث، وخلال الفترة الأخيرة أصبحنا نطور من العلاجات بوصف نوعين معاً سواء حبوب أو إبر، فهناك إبر تحتوي على مادتين يعطي دمجها مفعولاً جيداً جداً مع المريض الذي نعلم أن لديه الكثير من الأدوية، ولهذا فنحاول أن نيسط له طريقة العلاج بحيث تكون أسهل في تناولها والمواظبة على تعاطيها.

بعض المرضى الذين يتعاطون أدوية قد يصابون بملل بسبب الاعتماد على وخز الإبر خاصة اليومية، فهل هناك

الكوليسترول مرض مزمّن لا ينتهي بتعاطي دواء وإنما هو مستمر، وعلاجه يجب أن يكون كذلك حتى لا تحدث مضاعفات، فارتفاع الكوليسترول لفترة طويلة قد يؤدي إلى تصلب الشرايين أو جلطة في القلب أو المخ.
 والجدير بالذكر أن لدينا الآن الكثير من الأدوية المعالجة للكوليسترول ومستواه الذي نريد أن نصل إليه يختلف من شخص لآخر، وتختلف عوامل الخطورة التي كلما كانت أعلى فإننا نريد خفض مستواه أكثر ولهذا لا ننظر إلى المستوى الطبيعي للكوليسترول إنما نحدد المستوى على حسب كل حالة مريض.

الأدوية الحديثة

كيف ننظر إلى العلاجات الخاصة بمرض السكري،



مضخة الأنسولين من العلاجات الرائدة للمرض



النظام الغذائي السليم يساعد على ضبط معدل السكري



ضرورة متابعة معدلات السكر في الدم

■ اتباع التعليمات الصحية الخاصة بـ «كورونا» يجعل فرصة العدوى أقل

دائمًا بضبط معدل السكري، فكل هذه الأمور تؤخر مسألة التغيير في الأدوية، وتشدّد على مريض السكري الذي تسير أموره بشكل جيد أن يراجع الطبيب على الأقل مرة واحدة كل 6 أشهر، أما إن كان وضعه غير مستقر فإن المراجعة تكون على حسب إرشادات طبيبه المعالج.

مرض متغير

هل يعتاد الجسم على أدوية السكري ويحتاج المريض إلى تغييرها من فترة لآخرى؟
 ● للأسف الشديد، مرض السكري متغير، ففي بداية الإصابة به من الممكن أن يحسن النظام الغذائي الجيد مع المجهود الزائد وممارسة الرياضة من وضع المريض، وقد نحتاج إلى دواء واحد، وبعد ذلك قد نحتاج إلى دواءين أو أكثر، والتغير في الدواء أمر طبيعي يحدث مع أي مريض سكري، ولكن ما يمكننا القيام به لتأجيل هذا الأمر هو ممارسة الرياضة وإنقاص الوزن والاهتمام

تجمعات وعدم ارتداء الكمام ونظافة الأيدي، وبالتالي فتجنب هذه الأمور واتباع التعليمات الوقائية تجعل فرصة العدوى أقل، ونحن في ظروف صعبة تجعلنا جميعاً نحاول التغلب على الفيروس.

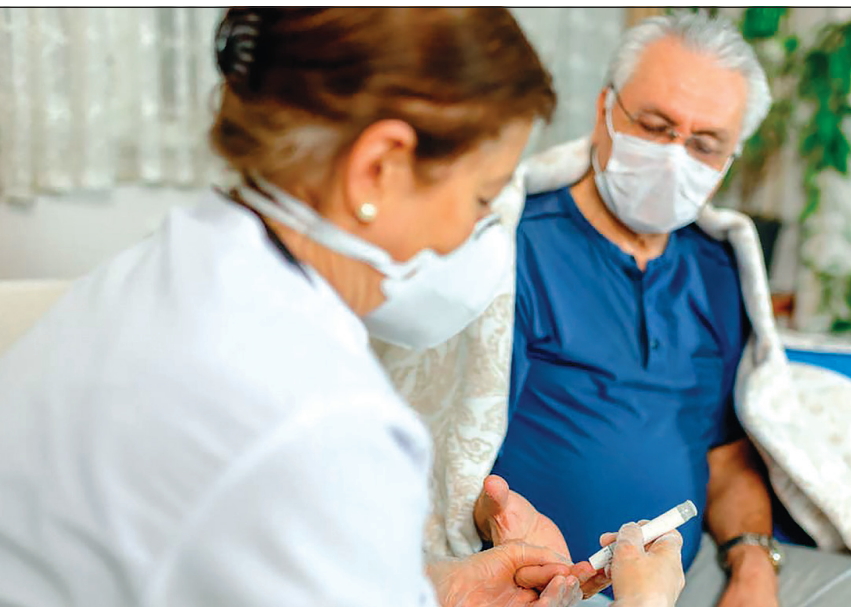
«كورونا» و«السكري»

ما الذي يجب فعله عند إصابة مريض السكري بـ «كورونا»؟
 ● خلال الإصابة بفيروس كورونا من المهم جداً الاهتمام بضبط معدل السكر وقيمتين «د» بالجسم، حيث أكدت الدراسات الأخيرة على ضرورة تناوله لمن يعاني نقصاً به، وعلى كل شخص الاهتمام بمراقبة نفسه، فعند الإصابة لا بد أن يعزل المصاب نفسه عن أهله وأحبائه لمدة من أسبوع إلى أسبوعين، وفي حال تطور الحالة لا بد من الدخول للمستشفى ليكون تحت مراقبة المختصين وإشراف طبي دقيق واتخاذ إجراءات علاجية سريعة.

وبعد الشفاء من «كورونا»، يكون الشخص غير متعاف بشكل كامل، ويعاني من إرهاق مستمر وتعب شديد، ولهذا يجب ألا يعود المريض لممارسة حياته الطبيعية بشكل كامل، فمثلاً ممارسة الرياضة تكون بشكل بسيط على قدر استطاعته وتزداد شيئاً فشيئاً، وكذلك الاهتمام بالغذاء الصحي وإن كان

سويدان في سطور

- د.أحمد سويدان استشاري الغدد الصماء والسكر بمستشفى دار الشفاء
- أستاذ مساعد بكلية الطب جامعة الإسكندرية
- حاصل على الزمالة من الكلية الملكية ببريطانيا في أدنيته وعمل بإنجلترا لفترة
- عضو في جمعية أطباء الغدد الصماء بالولايات المتحدة الأمريكية
- عضو الجمعية الأوروبية للغدد الصماء
- متابع للدراسات والمؤتمرات وكل ما هو حديث في مجال الطب



الحفاظ على مستوى سكر متوازن يحافظ على سلامة الجسم

يواكب اليوم العالمي للمرض انتشار فيروس كورونا، فكيف يتعاطى المريض مع الوضع وقائياً؟

● فيروس كورونا المستجد مرض جديد وفي بعض الأحيان يكون فتاكاً، وهناك الكثير من الدراسات التي أثبتت أن السكري أحد العوامل التي تجعله يأتي بصورة خطيرة، كما أن الدراسات التي أجريت على المرضى الذين أصيبوا بالفيروس أكدت أن الأشخاص الذين لا يهتمون بضبط معدل السكري لديهم كانوا أكثر عرضة للمضاعفات أثناء الإصابة ما يشكل خطورة على حياتهم، ولهذا ننصح بالحرص دائماً على توازنه، وكذلك فإن المريض لا تكون مشكلته الوحيدة هي مرض السكري لأنه غالباً تكون لديه مجموعة من المشكلات الأخرى، كما أن النصائح التي تقدمها وزارة الصحة وكذلك المختصون كل في مجاله بخصوص الوقاية تساعد على منع العدوى سواء بتجنب الكثير من الأمور التي تتسبب في الإصابة من