



المصابون بالسكري بإمكانهم عيش حياة صحية ومنتجة، إذا ما شُخصت الحالة في مرحلة مبكرة، وتمت معالجتها معالجة ناجحة

منظمة الصحة العالمية تدعو إلى اتخاذ إجراءات للوقاية من السكري وعلاجه

٧ نيسان/أبريل ٢٠١٦ - يزيد خطر الموت، بوجه عام، الضعف على الأقل بين الأشخاص المصابين بداء السكري، بالمقارنة مع أقرانهم من غير المصابين به. وبمناسبة يوم الصحة العالمي، الموافق للسابع من نيسان/أبريل ٢٠١٦، تدعو منظمة الصحة العالمية إلى اتباع نهج ذي شقين: إجراء تدخلات للوقاية من الإصابة بالسكري، وإجراء تدخلات من أجل معالجة المصابين به، للحد من تفاقم مضاعفاته. ويقول الدكتور علاء الدين العلوان، المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط "إن هناك حاجة لاتخاذ إجراءات من جانب الحكومات ومن جانب الأفراد أنفسهم"، ثم يضيف "إنه في حين ينبغي للأفراد أن يتحملوا مسؤولية الحفاظ على صحتهم، من خلال اتباعهم نمط حياة صحياً، فإن على الحكومات أن تهيئ الأجواء والبيئة المواتية التي تعزز الحياة الصحية، وأن تتخذ التدابير التي تحد من تعرّض السكان للمخاطر السلوكية التي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالسكري".

ويتمثل السكري جائحة لم تزل كامنة في معظم أنحاء العالم، في ظل بقاء ما يصل إلى نصف جميع المصابين حول العالم دونما تشخيص. وتشير تقديرات منظمة الصحة العالمية إلى أنه بحلول عام ٢٠٣٠، سيحتل السكري المرتبة السابعة بين الأسباب الرئيسية المؤدية إلى الوفاة. وتبلغ نسبة الإصابة بالسكري بين سكان إقليم شرق المتوسط ١٤%. وتشير الدراسات إلى أن عدد المصابين بالسكري بين البالغين يفوق ٢٠% في بعض البلدان.

والسكري واحد من الأمراض غير السارية الأربعة الرئيسية. وهو، إلى جانب السرطان والنوبات القلبية والسكتات الدماغية وأمراض الرئة، مسؤول عن وقوع نحو ١,٧ مليون وفاة سنوياً في هذا الإقليم. وترتبط هذه الأمراض جميعها بأربعة مخاطر سلوكية ذات صلة بنمط الحياة، ألا وهي النظام الغذائي غير الصحي، وقلة النشاط البدني، وتعاطي التبغ، واستخدام الكحول على نحو غير ملائم. ويقول الدكتور العلوان "إنه ينبغي النظر إلى الجهود الرامية إلى معالجة عبء السكري في إطار الجهود الشاملة المبذولة لمكافحة الأمراض غير السارية الأربعة الرئيسية".

ويمكن، إلى حد كبير، الوقاية من الإصابة بالسكري أو تأخيرها من خلال تدابير بسيطة يمكن اتخاذها من جانب كل من الأفراد والحكومات.

فبالنسبة للأفراد، يمكنهم القيام بالآتي:

- الوصول بالجسم إلى الوزن الصحي السليم والحفاظ عليه؛
- ممارسة النشاط البدني والمداومة عليه طيلة الحياة؛
- اتباع نظام غذائي صحي يشتمل على ما بين ٣ و ٥ حصص من الفاكهة والخضراوات كل يوم، والحد من استهلاك السكر والملح والدهون المشبعة؛
- الامتناع عن تعاطي التبغ - حيث يزيد التدخين من مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

أما بالنسبة للحكومات، فيمكنها القيام بالآتي:

- تنظيم حملات وطنية لرفع مستوى الوعي لدى الجمهور بشأن السكري والنظام الغذائي الصحي والنشاط البدني؛
- تهيئة وحماية البيئة والأجواء الطبيعية التي تعزز النشاط البدني؛
- تنظيم تسويق الأطعمة غير الصحية والمشروبات غير الكحولية للأطفال؛
- تقييد تسويق الأطعمة المحتوية على نسب عالية من الدهون المشبعة والسكريات الحرة ورفع الضرائب عليها؛

• دعم إنتاج وتسويق الخيارات الخاصة بالأغذية الصحية؛

• ضمان رعاية صحية مجانية وفقاً لمعايير مقبولة للمصابين بالسكري.

وعلى الحكومات أيضاً تنفيذ بعض التدابير الأساسية التي تحدّ من التعرّض للمخاطر السلوكية التي تؤدّي إلى الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية، التي تُسهم إلى حدّ كبير في الإصابة بالمضاعفات بل والوفاة بين الأشخاص المصابين بالسكري. وتتركّز هذه التدابير على خفض محتوى الملح في الأطعمة المُنتجة على المستوى التجاري والحدّ من تعاطي التبغ والتعرّض لدخانها.

ويؤكّد الدكتور علاء الدين العلوان، المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط أنه "بإمكان المصابين بالسكري عيش حياة صحية ومنتجة، إذا ما شُخّصت الحالة في مرحلة مبكّرة، وتمت معالجتها معالجة ناجحة من قِبَل مقدّمي الرعاية الصحية، ومن قِبَل الناس أنفسهم". ومن شأن الاكتشاف المبكّر، والمعالجة السليمة – بما يشمل استعمال الأدوية، وأتباع التدابير الخاصة بأنماط الحياة الصحية، والمتابعة المنتظمة، أن تساعد على تفادي السكري أو إبطاء تفاقمه، والتقليل إلى الحد الأدنى من مضاعفاته. ويمكن أن تؤدّي المعالجة غير الناجحة للسكري إلى الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية والفشل الكلوي والعمى والعجز وبترو الأطراف والالتهابات. وقد يكون لإدخال تعديلات بسيطة على النظام الغذائي وزيادة النشاط البدني تأثيراً هاملاً من حيث الوقاية من الإصابة بالسكري وتحسين وضعه. وبوسع كل من الأفراد والحكومات القيام بكل ما يكفل تغيير السلوكيات غير الصحية السائدة، حتى يمكن الحدّ من الإصابة بالسكري.

ويستطيع كل إنسان، في يوم الصحة العالمي وفي ما بعده، أن يبادر إلى عمل شيء، وأن يُحدث تغييراً في هذا المجال. فلكل دوره الذي يمكنه القيام به في مجال توقيّ الإصابة بالسكري ومعالجة مرضاه، والحدّ من العبء المتصاعد الناجم عنه.

— للمزيد من المعلومات:

نسرين عبد اللطيف

مسؤولة عن التواصل في إدارة الأمراض غير السارية والصحة النفسية

الهاتف: +202 227 65072/670

البريد الإلكتروني: abdellatifn@who.int

الموقع: www.emro.who.int/ncds