

اسم المصدر : عكاظ

التاريخ: 2012-09-08 رقم العدد: 16814 رقم الصفحة: 19 مسلسل: 125 رقم القصة: 1

تحديات صحية تواجه المجتمعات.. وتحذير من تفشي الأمراض

السعوديون.. ٢٨٪ سكري و٣٦٪ سمنة و١٩٪ كولسترول

محمد داوود، أمنية خضري (جدة)

تشكل الأمراض غير المعدية أبرز التحديات التي تواجهها المجتمعات الخليجية والعربية والعالمية في ظل تزايد أعداد المرضى واستنزاف ميزانيات وزارات الصحة، خصوصا أن الأمراض غير المعدية تعتبر من الأمراض المزمنة التي تلازم المريض في حياته.

○ صورة
جماعية
للمشاركين
والمشاركات
في حملة
التوعية
بأمراض
السرطان
في جدة.
○ (عكاظ)





د. خالد باواكد

وأضاف: «رغم أن وزارات الصحة أخذت على عاتقها إعداد برامج وقائية من الأمراض المزمنة بهدف تغيير النمط السلوكي وتوعية الناس لتغيير أساليب معيشتهم من خلال التغذية السليمة، الرياضة، الإقلاع عن التدخين، الكشف الدوري لأمراض ضغط الدم والداء السكري وزيادة الكولسترول، إلا أن أية محاولات لإصحاح الوضع للسيطرة على الأمراض المزمنة لن تكتب لها النجاح دون مشاركة حقيقية من المجتمع.

السمنة والسرطان

ورأى وكيل وزارة الصحة للصحة العامة رئيس اللجنة المنظمة للمؤتمر الدكتور زياد ميمش: أن المملكة سجلت نسبة وإحصائيات للمصابين بالأمراض غير السارية والمعدية، حيث بلغ نسبة الإصابة بالسكري ١٤ % بين كافة فئات المجتمع و٢٨ % لمن أعمارهم تفوق ٣٠ سنة. كما سجلت السمنة نسبة ٢٦ % والإصابة بالكولسترول ١٩,٣ % وكذلك التدخين



د. زياد ميمش

ويبحث ٦٢ خبيراً من المملكة وخارجها غداً خلال المؤتمر الدولي لأنماط الحياة الصحية والأمراض غير السارية في العالم العربي والشرق الأوسط، والذي دعت إليه وزارة الصحة برعاية كريمة من خادم الحرمين الشريفين الملك عبدالله بن عبدالعزيز: المستجندات التي طرأت على الأمراض غير المعدية، وذلك في قاعة الأمير سلطان بن عبد العزيز في فندق الفيصلية.

ورأى المدير العام للمكتب التنفيذي لمجلس وزراء الصحة لدول مجلس التعاون الدكتور توفيق بن أحمد خوجة: أن أهم الأسباب التي ساعدت على انتشار الأمراض غير المعدية، ماشهدته دول الخليج ومنها المملكة من تغيرات

كبيرة كانت لها تأثيرات بالغة على صحة المواطنين، حيث أدت هذه التغيرات إلى تحول ملموس في النمط العام للأمراض إذ تعود الناس على أساليب حياتية وعادات معيشية وغذائية جديدة نجم عنها انتشار البدانة والتراخي البدني وانحسار ممارسة الرياضة وانتشار التدخين وزيادة الإجهاد الفكري والتوتر العصبي، وكل هذه العوامل تسببت في زيادة معدلات الإصابة بالأمراض القلبية والوعائية والسرطان.

أحيان كل مدينة مليها وعالميا، وتوفر وسائل الراحة للفرد والمجتمع مما أدى إلى قلة الحركة والجلوس أمام أجهزة التلفاز والحاسوب والألعاب الإلكترونية، مما قلل بشكل كبير أوقات النشاط الرياضي وهذا مما أدى بشكل كبير إلى انتشار البدانة والوراثة، ولها دور كبير في الاستعداد الجيني للبدانة وكذلك حدوث مرض السكر من النوع الثاني.

وحول كيفية وقاية الأطفال من النوع الثاني من داء السكري قال الدكتور الأغا: هناك عدة خطوات أهمها أن تعود أطفالنا منذ صغرهم على الإلحاح الصحية، مثل كثرة تناول الخضراوات والفواكه، والإبتعاد عن أكل الحلويات والأطعمة التي تحتوي على سعرات حرارية عالية مثل الوجبات السريعة، والتي هي من أهم العوامل في انتشار البدانة في جميع أنحاء العالم، وتشجيع ممارسة الرياضة لجميع أفراد العائلة، حيث إن المثل بحاجة مرافقة أفراد عائلته معهم خلال فترة الحركة والنشاط البدني (الأيوان هما القدوة التي يقتدي بها الطفل)، والتقليل من الجلوس أمام شاشات التلفزيون والألعاب الإلكترونية، وتعتبر فترة ساعتين في اليوم هي أكثر فترة يسمح بها في الجلوس، وتجنب شرب المياه الغازية والحلويات المخلطة، حيث تحتوي على سعرات حرارية عالية واستبدالها بشرب الماء فهو ضروري جدا لخلايا الجسم المختلفة، والمحاولة من تجنب العقاقير التي تحتوي على الكورتيزون قدر الإمكان خصوصا المراهم الجلدية.

الأمراض الصدرية

وتعتبر الأمراض الصدرية من الأمراض المنتشرة في المجتمعات العالمية، ويقول استشاري الأمراض الصدرية واضطرابات النوم المشرف على مركز اضطرابات النوم في مدينة الملك عبد العزيز الطبية بجدة الدكتور أيمن بدر كريم: إن ملايين الناس يصارعون يوميا كثيرا من الأمراض النفسية، المهددة وغير المهددة (كالتربو الشعبي، وأورام الرئة، والتهاب الشعب الهوائية المزمن، وتليف الرئتين) إذ يموت بسببها أكثر من ١٠ ملايين شخص سنويا، وتقدر نسبة ٧ % من مجموع الوفيات حول العالم. وأفادت أن المنظمات الطبية الدولية للأمراض الصدرية لغفت الانتباه إلى ضعف الإهتمام بأمراض التنفس، وأحداها مرتبة متأخرة في جدول أعمال الصحة العامة لكثير من الدول، وقصور قوانينها عن الحد من افة التدخين ومحاصرة بيع واستعمال التبغ، بالرغم من تسببه في قتل أكثر من ٥ ملايين شخص سنويا، كما حذرت تلك المنظمات من وفاة ما يقرب من ٢٥٠ ألف شخص سنويا، نتيجة غياب التحكم في مرض الربو الشعبي والذي يصيب نسبة (١٥ - ٢٠ %) من الأفراد في بعض مناطق المملكة، ويتميز بأعراض السعال وضيق التنفس المختلفة، ومضاعفات صحية ونفسية واجتماعية يمكن تجنبها عن طريق التشخيص السليم، وتوفير العلاج والمتابعة المستمرة على المدى الطويل. وعن اضطرابات النوم قال الدكتور أيمن: تبين حديثا ارتباط الشخير المزمن وانقطاع التنفس أثناء النوم، بوصفها من اضطرابات النوم المنتشرة بكثرة (١٧ % من أفراد المجتمع) بزيادة خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، مرض السكري، أمراض القلب والشرايين والسكتة الدماغية، فضلا عن فرط الوزن، الاكتئاب، حوادث السيارات نتيجة زيادة التعاس أثناء النهار، وارتفاع عدد الوفيات في المجتمعات المختلفة، مما يؤكد على ضرورة الإهتمام باضطرابات النوم وتشخيصها وعلاجها بشكل فعال في مراكز خاصة بطبيعة النوم أثناء الليل، لتجنب مضاعفاتها الخطيرة. وبعض دامين قائلا: تتحرق مضاعفات اضطرابات النوم، كالأرق المزمن والحرقان من النوم السليم المعاناة من اضطرابات المزاج، وزيادة خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض شرايين القلب، وتأثر نظام مناعة الجسم بشكل سلبي، فقد أشار تقرير حديث إلى ارتباط الأرق المزمن بارتفاع خطر الموت المبكر نتيجة الإصابة بأمراض السرطان المختلفة فضلا عن ارتباط الحرقان المزمن من النوم، واضطراب الساعة الحيوية (تعمل الوريديات المسائية) بارتفاع نسبة الوفيات نتيجة حوادث السيارات وإصابات العمل.

الوجبات السمنة

من جانبها، رأت منسفة برنامج مكافحة داء السكري في محافظة جدة واستشارية طب الأسرة الدكتور هياء الغامدي: أن تغير أسلوب الحياة والتوجه للأسلوب الخاطئ يعد من أهم أسباب السمنة وخصوصا عند الأطفال الذين أصبحوا يعتمدون على الوجبات السمنة والسريعة التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر والدهون، بجانب قلة الحركة عند الأطفال خصوصا مع وجود ألعاب الفيديو التي يلازمونها عليها لساعات طويلة. وأشارت إلى أن هناك نتائج سلبية مرتبطة على السمنة لا تقتصر على الجسد فقط وإنما على النفسية الفرد، كما أن السمنة تغير سببها رئيسيا للعديد من الأمراض منها السكري وضغط الدم وبعض أنواع السرطانات وأمراض الحافس. الدكتور هياء خلصت إلى القول: للآباء دور كبير في توعية أبنائهم عن طريق الأكل الخاطئة، وحزمهم على ممارسة الرياضة حتى تتوافق أوزانهم مع أطولهم، وعدم الجلوس لساعات طويلة أمام التلفاز.



د. أيمن كريم



د. هياء الغامدي



د. عبدالمعین الأغا



د. حسن الزهراني

نسبة ١٣,١٠ % والضعف ٢٦ %، والنشاط البدني ٣٣,٣٠ % بين كافة فئات المجتمع. وأشار إلى أن أسباب الوفيات حول العالم من الأمراض غير السارية ارتفعت إلى ٦٥ % ويوقع أن تصل النسبة خلال العشر السنوات القادمة إلى أكثر من ٧٥ %.

ولفت إلى أن مشكلة الأمراض غير السارية وما يرتبط بها من أمراض مثل السمنة والتي ترتبط بزيادة من الأمراض الأساسية (الأمراض القلبية الوعائية والسرطان والسكري والأمراض التنفسية المزمنة)

غير السارية، يصاحبها انخفاض الإنتاجية، وتعرض تخالفات صحية باهتلفة على الأسر في الإقليم، وعلى ميزانيات الرعاية الصحية أيضا، بالرغم من تحسين حياة النخاس والرجال في الإقليم.

الأقدام السكرية

وأعتبر المشرف العام على كرسي محمد حسن العمودي لأبحاث القدم السكرية وأستاذ الجراحة واستشاري جراحة الأوعية الدموية في جامعة الملك عبدالعزيز في جدة البروفيسور حسن بن علي الزهراني: مشكلة القدم السكرية من أهم المشاكل الصحية، نتيجة الإصابة بمرض السكر نظرا لتفشي الإصابة بمرض السكر بين السعوديين خاصة، حيث تزايد أعداد المصابين بمرض السكر سنويا وبصورة متنامية، فبطا الإحصائيات منظمة الصحة العالمية، وبعض الدراسات يمكن القول بأن واحدا من كل ٥ سعوديين يعد مريضا بالسكر، وتزداد نسب الإصابة لتتجاوز ٣ من ١٠ مع تقدم العمر. وأفاد أن قلة الوعي لدى كثير من المرضى بأهمية التحكم في مستويات السكر في الدم لديهم، فقد تزايدت نسب حدوث المضاعفات طويلة المدى خصوصاً السكر، ويأتي في مقدمة ذلك نسب الإصابة بحدوث مضاعفات القدم السكرية.

وأضاف: «لا تقتصر المشكلة على البعد العصبي بل تمتد مشكلة القدم السكرية لتشمل أبعادا اجتماعية ونفسية واقتصادية تصاف إلى ما يعانيه المريض من مشاكل صحية، ويأتي في مقدمة ذلك فقد المريض لوظيفته أو تآثر أدائه فيها، من مشاكل نفسية قد تؤثر على حياته الزوجية وعلاقته بإفراد أسرته ومجتمعته، إضافة إلى ما يشكله الإفق المالي على علاج ومتابعة وتاهيل حالات القدم السكرية من أعباء باهظة ترهق ميزانية الأسرة للدول التي يتفشي فيها مرض السكر. البروفيسور الزهراني خصص إلى القول: «إن فرق البحث لكرسي محمد بدر كريم العمودي لأبحاث القدم السكرية في جامعة المؤسس مستمرة في إجراء الأبحاث العلمية للتوصل إلى فهم أعمق لهذه المشكلة الصحية المعقدة، وإن تساهم نتائج تلك الدراسات في الحد من هذه المشكلة ومن مضاعفاتها، بجانب تحقيق إسهامات علمية مبتكرة وفريدة من نوعها في طرق الوقاية والتشخيص والتكثيف والعلاج لفرحة القدم السكرية ومضاعفاتها».

مخاطر السمنة

وأوضح استشاري طب الأسرة والمجتمع الدكتور خالد عبيد باوكد: إن السمنة أصبحت تشكل من أبرز التحديات الصحية التي تواجه المجتمعات الخليجية وخصوصا المملكة لاعتبارات عديدة، سببية ذلك خطورة على الفرد، بجانب الإحتكاسات النفسية والاجتماعية والبدنية والاقتصادية المرتبطة على ذلك. وأشار إلى أن عدة دراسات نشرت حول معدل انتشار السمنة وهي لا تختلف كثيرا عن بقية دول الخليج بينما أن نسبة زيادة الوزن عند الرجال تصل إلى ٢٩ % بينما عند النساء ٢٧ %، بينما نجد أن نسبة السمنة عند النساء تصل إلى ٢٤ % وفي الرجال ١٦ %.

وعن أسباب زيادة السمنة والعوامل المؤدية إلى ذلك، لفت باوكد إلى أن هناك ٦ عوامل وراء السمنة هي: النمط الغذائي، قلة النشاط والحركة، العوامل النفسية والبيئية، اختلال في الغدد الصماء، وتشكل الوراثة العامل الخامس، بينما تشكل جينات السمنة العامل السادس في المسببات.

باوكد أكد أن مواجهة زيادة الوزن والسمنة تكون بإتباع العديد من الطرق الوقائية والعلاجية وفق أهداف محددة ومنظمة قصيرة وطويلة المدى.

سكري الأطفال

وفي جانب سكري الأطفال أوضح استشاري طب الأطفال والمخد والصماء السكري بكلية الطب جامعة الملك عبدالعزيز الدكتور عبدالمعین الأغا: إن داء السكري من النوع الثاني أصبح منتشرا في جميع أنحاء العالم بما فيه أطفالنا في المجتمع السعودي خاصة والخليجي عامة، ويرجع ذلك بشكل أساسي إلى انتشار البدانة لدى جميع فئات المجتمع بما فيها الأطفال. وأشار إلى أن انتشار البدانة هو المسبب الرئيسي لداء السكري وله أسباب عديدة منها: تغير نمط الحياة من الحياة القروية إلى الحياة المدنية، وما صاحبها من الإبتعاد عن المواد الغذائية الصحية والنحول إلى الوجبات السريعة والتسارعات الحرارية، وانتشار الوجبات السريعة أصبح من أكبر المخاطر التي تواجه كل أطفال العالم وأضرارها عديدة على صحة الفرد والمجتمع، ولأسف أصبحت منتشرة في معظم