

منظمة الصحة العالمية تدعو إلى اتّخاذ إجراءات للوقاية من السكري وعلاجه

7 نيسان/أبريل 2016 - يزيد خطر الموت، بوجه عام، المضعف على الأقل بين الأشخاص المصابين بداء السُكري، بالمقارنة مع أقرانهم من غير المصابين به. وبمناسبة يوم الصحة العالمي، الموافق للسابع من نيسان/أبريل 2016، تدعو منظمة الصحة العالمية إلى اتّباع 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 لاتّخاذ إجراءات من جانب الحكومات ومن جانب الأفراد أنفسهم"، ثم يضيف "إنه في حين ينبغي للأفراد أن يتحملوا مسؤولية الحفاظ على صحتهم، من خلال اتّباعهم نمط حياة صحياً، فإن على الحكومات أن تهيئ الأجواء والبيئة المواتية التي تعزّز الحياة الصحية، وأن تتخذ التدابير التي تحد من تعرّض السكان للمخاطر السلوكية التي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالسكري".

ويمثّل السُكري جائحة لم تزل كامنّة 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 2030، سيحتل السُكري المرتبة السابعة بين الأسباب الرئيسية المؤدّية إلى الوفاة. وتبلغ نسبة الإصابة بالسكري بين سكان إقليم شرق المتوسط 14%. وتشير الدراسات إلى أن عدد المصابين بالسكري بين البالغين يفوق 20% في بعض البلدان.

والسُكري واحد من الأمراض غير المسارية الأربعة الرئيسية. وهو، إلى جانب السرطان والنوبات القلبية والسكتات الدماغية وأمراض الرئة، مسؤول عن وقوع نحو 1.7 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 الدرامية إلى معالجة عبء السكري في إطار الجهود الشاملة المبدولة لمكافحة الأمراض غير المسارية الأربعة الرئيسية".

ويمكن، إلى حدّ كبير، الوقاية من الإصابة بالسكري أو تأخيرها من خلال تدابير بسيطة يمكن اتّخاذها 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؛

اتّباع نظام غذائي صحي يشتمل على ما بين 3 و5 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 تحد من التعرض للمخاطر السلوكية التي تؤدي إلى الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية، التي تسهم إلى حد كبير في الإصابة بالمضاعفات بل والموت بين الأشخاص المصابين بالسكري. وترتكز هذه التدابير على خفض محتوى الملح في الأطعمة الممنوعة على المستوى التجاري والحد من تعاطي التبغ والتعرض لدخانها.

ويؤكد الدكتور علاء الدين العلوان، المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط أنه "بإمكان المصابين بالسكري عيش حياة صحية ومنتجة، إذا ما شُخصت الحالة في مرحلة مبكرة، وتمت معالجتها معالجة ناجحة من قبل مقدمي الرعاية الصحية، ومن قبل الناس أنفسهم". ومن شأن الاكتشاف المبكر، والمعالجة السليمة - بما يشمل استعمال الأدوية، واتباع التدابير الخاصة بأنماط الحياة الصحية، والمتابعة المنتظمة، أن تساعد على تفادي السكري أو إبطاء تفاقمه، والتقليل إلى الحد الأدنى من مضاعفاته.

ويمكن أن تؤدي المعالجة غير المناسبة للسكري إلى الإصابة بالذئبة القلبية والسكتات الدماغية والفشل الكلوي والعمى والعجز وبترا الأطراف والتهابات. وقد يكون لإدخال تعديلات بسيطة على النظام الغذائي وزيادة النشاط البدني تأثيراً هاملاً من حيث الوقاية من الإصابة بالسكري وتحسين وضعه. ويوسع كل من الأفراد والحكومات القيام بكل ما يكفل تغيير السلوكيات غير الصحية السائدة، حتى يمكن الحد من الإصابة بالسكري.

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

الموقع ذات الصلة

[يوم الصحة العالمي لعام 2016](#)

للمزيد من المعلومات

نسرين عبد اللطيف

مسؤولة عن التواصل في إدارة الأمراض غير السارية والصحة النفسية

الهاتف: +202 227 670 65072

البريد الإلكتروني: int.who@abdellatifn

الموقع: www.emro.who.int/ncds

Saturday 17th of May 2025 09:32:56 PM