في يومه العالمي.. السكري متهم بالتسبب في الاحتراق النفسي

اهتمام الطبيب بمشاغل المريض النفسية يسهل متابعة العلاج

يحتفي العالم، اليوم، باليوم العالمي للسكري، وهي مناسبة تتجدد فيها الجهود الدولية للتوعية بمخاطر هذا المرض القاتل. فعلاوة على المريض، تطال تأثيرات مرض السكرى الأسرة والمجتمع والدول وتنهك الحكومات، نظراً لارتباطه بتكلفة عالية ورعاية متواصلة من الهيئات



سمية القيزاني

ح يشعر الكثير من مرضى السكري بأن حياتهم صارت تتمصور حول هـذا المرض وما يجب أن يفعلوه أو يتجنبوه، وعدد الفحوصات ومواعيد الأدوية ونمط الأكل وكمية السكريات فيه وتفحص الجسم من الجروح ومقدار النشاط اليومي. كل هذه الواجبات تزيد الضغط على المريض الذي صار يدرك أن مرضه أصبح مرافقه الدي يلازمه وأن أي خطأ أو إخلال بنظامه الصحي الجديد قد يكلفانه حياته.

وتمتزج لدى المريض مجموعة من المشاعر السلبية كالشبعور بالضغط الشديد والخوف والتوتر، ويؤدي كل ذلك إلىٰ الوصول إلىٰ مرحلة الاحتراق

> المشاعر السلبية لدى مريض السكرى كالشعور بالضغط الشديد والخوف تؤدي إلى الوصول إلى مرحلة الاحتراق النفسى

وتناول الدكتور وليام ايتش بولنسكى دراسة العلاقة بين السكرى والاحتراق النفسي في كتابه "السكري والاحتراق النفسي: ماذا تفعل عندما لا تستطيع التحميل أكثر". الدكتور بولنسكى هو أستاذ مساعد في علم النفس السّريري في جامعة كاليفوّرنيا، سان دیاغو، وهو رئیس ومؤسس مشارك لمنظمة "بيى.دي.آي"، وهيي أول منظمـة في العالم مكرسـة بالكامل لدراسية وتلبية الاحتياجات النفسية للأشخاص المصابين بمرض السكري.

ويبين الكتاب أن العيش مع مرض السكري أمر صعب ومن السهل أن يــؤدي إلــئ الشـعور بالإحباط. ويحاول المؤلف عرض الأدوات والوسائل التى تساعد المرضيي علىٰ التغلب علىٰ الاحتراق النفسى وتحسين العلاقات مع الأسرة والأصدقاء والتعامل مع الضغط بشكل

ويقول الدكتور بولنس فيديو نشسر في الموقع الأميركي (أن. آي.ايتش) للمعهد الوطني للسكري وأمراض الجهاز الهضمي والكلئ، عندما نفكر في مرضى السكري غير الملتزمين بالإرشادات، نحن نتحدث

عن أولئك الذين نقابلهم في مراكز اللرعاية والذين يبدون غير مهتمين وهم يصارعون لاتباع التوصيات النمطية بتعاطي الأدوية وبتغييس نظام الحياة إلىٰ نظآم صحى"

وأوضيح أن كل هذه التوصيات هي في الحقيقة إرشيادات عامة وغير دقيقة. وأكد أن هناك مرضى لا يأبهون بتاتا بالالتزام بها ولموقفهم ذاك أسبباب عديدة. وأردف قائلا إن من أهم تلك الأسباب أنه مع مرور الكثير من الوقت، ورغم بذل أقصى الجهود، يشعر المرضى بالتعب والخيبة والإحباط

ولفت إلى أن الأخصائيين يعلمون جيدا أن الاهتمام ببعض المسائل . . الحرحـة، كالعواطـف والحوافـز والسلوك، مهمّ للغاية لكن ليس هناك متسع من الوقت لذلك.

وقال بولنسكى "لقد تحدثت مع خبراء من مختلف دول العالم وتوصلت إلىٰ مقاربتين عن كيفية تعاملهم معها. المقاربة الأولى كانت إحداث شكل من الزيارات الطبية الجماعية، فعندما يجتمع فريق يتكون من 8 أو 9 أو 10 مرضيئ في قاعة واحدة يكسبنا ذلك الكثير من الوقت".

وأضاف "هناك مقاربة أخرى -أحبها كثيرا- وهـي الاقتراب أكثر من المريض. فالأطباء عادة لا يتفطنون إلى مشاعر الغضب التي تنتاب مرضاهم لأنهم لا ينظرون إليهم نتيجة انشغالهم بتسجيل التحيينات الطبية للحالة: طوال الوقت. هم يكرهون ذلك وأنا إيضا. لقد وجدت ما على فعله. وهو أن أجلس المريض إلى جانبي ونقوم بكل شىء سوية. وقد أحدث ذلك فرقا كبيرا". وفي النهاية، قال بولنسكي "إن ما

نريد أن يدركه مقدمو الرعاية هو أنه عليهم، قبل كل شيء عند رؤية مريض غير مبال أو غيـر مهتم بكيفية إدارة مرضه، أن يفكروا في كيفية تغيير عقليته". ويسرى إخصائي علم النفس السسريري أن "كشرة انشعال الأطساء

وضيق وقتهم يدفعاني إلئ توصيتهم بشييء واحد، هو أن يطرحوا على المريض، حالما يرونه، سـؤالاً مثل: أهلا سيد سميث، سررت برؤيتك، أخبرني عن شيء واحد فقط مما تعانيه بسبب السكري يدفعك إلى

إن إدراك المريض أن ما يشعر به يندرج ضمن أهم اهتمامات لديه وقعا بالغ الأهمية. ويساعد ذلك في استعادة مريض السكرى لثقته في قدرته على تجاوز اضطرابات مزاجه ومشكلاته النفسية ويدفعه أكثر إلئ الاهتمام بصحته

كما أشار مقال نشسر في الموقع

وأفاد المقال بأن مفتاح التعامل مع الغضب يبدأ بالقدرة على تحديد ما يجعل المريض غاضيًا؛ هل هو الخوف؟ هل هو فقدان السيطرة؟ هل هو غاضبٌ على نفسه وفي بعيض الأحيان، هناك حـزن من المحتمل ألّا يختفي وقد يؤدي إلىٰ الشعور باليأس والاكتئاب. لذلك

الرسمى للجمعية الأميركية "أميركان ديابيتز أسوسيايشن إلى أن الغضب هو جزء مهم من رحلة المريض نحو قبول حياته بمرض السكري.

كسحش فور الأيف

فل على سرعة التنام الجروح والحروق

عمليات عند مرضى السكر

ل فترة قصيرة وأيام معدودة

عامة إلى مواندة الأخرى الكثيرة

ر حالیاً فی صیدلیات این حیان

صنعاء - شارع الزبيري - أمام المستشفى اليجهوري - خف سيد لهة ابن حيان ص .ب (٤٦٧) ت / ١٥٣٩٨٧ ١ فاكس / ٢٠٦٧٧٦ ١ . سيار / ٢٠٢٤٤٢٤٤١

توصى الجمعية بضرورة استشارة الطبيب عند ملاحظة مثل هذه المشاعر

وذكر موقع هلث دي نيوز الأميركي أن الباحثين في معهد جونسون آند جونسون للسكري في كاليفورنيا وجدوا أن المستويات العالية من السكر في الدم يمكن أن تتسبب في تغيرات ملحوظـة فـي المـزاج، وأن التغيرات المتكررة لهذه المستويات يمكن أن تؤثر على مزاج ونوعية حياة مرضى

وقد رُبط الاكتئاب بالسكري وخصوصا النوع الثاني منه، لكن لا يزال من غير الواضح إن كان الاكتئاب يسبب -بطريقة ما- السكري أم أنّ السكري بحد ذاته يسبب الاكتئاب.

وقال الباحث جو سـولويجكزيك من المعهد المذكور، إن السكري يتسبب في الكثير من القلق وهـو مرهق. وأوضح "أظـن أنّ من المهم معرفـة أنك من وقت لآخر، ستشعر بالانهيار. ستمر عليك أيام تشعر فيها بالغضب والإحباط والحزن والتعب البدني.. وأشار

الباحث الذي يعانى هو نفسه من النوع الأول من السكري، إلىٰ أن هذه المشاعر تصبح مشكلة عندما لا يتمكن الشخص من التعوّد على نمط حياته، ولا يستطيع الاعتناء بحالته بشكل مستمر.

الصحة العالمية تتوقع أن يصبح السكري سابع عامل مسبب للوفاة عام 2030

ولفت إلى أن السكري لا يمكنه فقط أن يزيد خطر الإصابة بمضاعفات صحيّة خطيرة، بل عدم ضبطه يمكن أن يجعل الاكتئاب أسوأ. وبالإضافة إلى زيادة خطر الإصابة

بالاكتئاب، فإن السكري يمكن أن يؤثر

علىٰ المزاج حتىٰ من لحظة إلىٰ أخرى.

اليوم العالمي للسكري

🗸 جنيف – يحتفل العالم باليوم العالمي للسكري في 14 نوفمبر من كل عام، وهو تاريـخ حـدّده كل من الاتحـاد الدولي للسكري ومنظمة الصحة العالمية لإحياء عيد ميلاد فريديريك بانتين الذي أسهم مع شارلز بيست في اكتشاف مادة الإنسـولين في عام 1922، علماً بأنّ رورية لبقاء مرضئ السكري على قيد الحياة.

السكري مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج الإنسولين تكمية كافية، أو عندما يعجز الجسم عن الاستخدام الفعال للإنسولين الذي

ينتجه. والإنسولين هو هرمون ينظّم مستوى السكر في الدم. ويُعد فرط سكر الدم أو ارتفاع مستوى السكر في الدم من الآثار الشائعة التي تحدث جرّاء عدم السيطرة علي داء السكري، ويمرور الوقت يؤدي إلى حدوث أضرار وخيمة في العديد من أجهزة الجسم، ولاسيما

لقد ارتفع عدد الأشـخاص المصابين بالسكرى من 108 ملايين شخص في عام 1980 إلــي 422 مليــون شــخص في عام 2014. كما ارتفع معدل انتشار السكري علىٰ الصعيد العالمي لدى البالغين الذين

تزيد أعمارهم علىٰ 18 سنة من 4.7 بالمئة في عام 1980 إلىٰ 8.5 بالمئة في عام 2014، وسبجل معدل انتشار السكري ارتفاعا أسرع في البلدان ذات الدخل المتوسط

ويعد السكري سببا رئيسيا للعمى والفشسل الكلوي والنوبات القلبية

يحدث حوالى نصف مجموع حالات الوفاة الناجمة عن ارتفاع مستوى الغُلوكوز في الدم قبل بلوغ 70 سنة من

وتتوقع منظمة الصحة العالمية

أن يصبح مرض السكري سابع عامل

مسبب للوفاة في عام 2030.

ويُعد اتباع نظام غذائي صحى وممارسـة النشـاط البدنـي بانتظـام، والحفاظ على الوزن الطبيعي للجسم، وتجنُّب تعاطـي التبغ، من العادات التي النمط 2 أو تأخر ظهوره. ويمكن علاج السكري وتجنب عواقبه أو تأخير ظهورها عبسر النظام الغذائي المناسسب والنشاط البدني والتأمل الذهني وإجراء فحوصات منتظمة وعلاج المضاعفات.

لقاح المكورات الرئوية يحمي الأطفال من الالتهاب الرئوي

👤 إسطنبول – كشفت دراسة دولية حديثة أن لقاح المكورات الرئوية يخفض إصابة الأطفال بالالتهاب الرئوي الحاد الذي تسببه بكتيريا المكورات الرئوية.

أجرى الدراسة باحثون في معهد مردوخ لأبحاث الأطفال وجامعة ملبورن في أســتراليا، بالتعاون مع باحثين في منطقـة أسـيا والمحيط الهـادئ، وفقا لموقع "يوريك أليرت" الطبي الأميركي. والمكورات العنقودية الرئوية هي بكتيريا تتسبب في إصابة الأطفال بعدد من الأمراض الخطيرة مثل تعفن الدم والالتهاب الرئوي والتهاب السحايا والتهابات مجرى الدم.

ولكثيف فاعلية اللقاح في الوقاية من الالتهاب الرئوي الحاد، أخَّذ الباحثون عينات من المكورات الرئوية من أنوف الأطفال الأصحاء والأطفال المصابين بالتهاب رئوى، لرصد الجراثيم التي تنتشر في الرئتين أو في مجرى الدم.

واكتشف الفريق أن بكتيريا المكورات العنقودية الرئوية تظهر عادة في الجـزء الخلفي من الأنف، ومن

المحتمل أن تكون مساهمًا كبيرا في إصابة الأطفال بالالتهاب الرئوي الحاد. واكتشف الباحثون أيضًا أن حصول الأطفال علئ تطعيم ضد بكتيريا المكورات العنقودية الرئوية في الصغر، يقلل خطر الإصابة بالالتهاب الرئوي الحاد بنسبة 35 بالمئة.

المكورات العنقودية الرئوية هي بكتيريا تتسبب في إصابة الأطفال بعدد من الأمراض الخطيرة مثل تعفن الدم

وقالت البروفيسورة فيونا روسل، قائدة فريق البحث، إن العديد من الوفيات المرتبطة بالالتهاب الرئوى يمكن الوقاية منها عن طريق حصول الأطفال علىٰ لقاح المكورات الرئوية.

وأضافت أن "تحصين الأطفال ضد المكورات الرئوية يحمى المجتمع

الذين يحملون عادة المكورات الرئوية في الجزء الخلفي من أنوفهم يكونون في الغالب مسـؤولين عن انتشار هذه وتابعت روسل قائلة إن "الدراسة أثبتت أن لقاح المكورات الرئوية،

يعمل ضد أشد أشكال الالتهاب الرئوي

بأسره من خلال الحد من انتشار المكورات الرئوية لأن الأطفال الصغار

وعلى الرغم من زيادة فرص الحصول علئ تطعيم المكورات الرئوية الذي أصبح شائعا بالنسبة إلى المواليد في السنة الأولى، إلا أن المرض لا يزال يسبب وفاة حوالي 826 ألف طفل فيما يعادل 11 بالمئة من وفيات الأطفال دون

سنن الخامسة على المستوى العالمي

وحسب منظمة الصحة العالمية، تعتبر لقاحات المكورات الرئوية المتوفرة حاليًا آمنة وفعالة، لذا توصى المنظمة بإدراج لقاحات المكورات الرئوية في برامـج التحصين الخاصة

بالأطفال في جميع أنحاء العالم.

الهيئات الصحية توصى بإدراج لقاحات المكورات الرئوية في برامج التحصين للأطفال