



الطب والحياة

إشراف / أيمن عصام

خطر توقف التنفس عند النوم لدى الأطفال



قام باحثون بدراسة تقدم معلومات مفيدة لأصحاب المهن الطبية واستشاراتهم مع أولياء الأمور حول خيارات العلاج للأطفال الذين يعانون من مشاكل التنفس أثناء النوم حيث أن هناك مخاطر سلوكية كبرى ترتبط بمشاكل التنفس أثناء النوم ويقول أحد الباحثين إنه يجب على العاملين بالمدرسة أن ينظروا إلى مشكلة صعوبة التنفس أثناء النوم ومساهمتها في صعوبات فرط النشاط والتعلم والتقلبات السلوكية والعاطفية في الفصول الدراسية.

وقام الباحثون بدراسة لمدة 5 أعوام على الأطفال البيض والقوقازيين ما بين 6 و 11 سنة من العمر لتحديد مدى انتشار حدوث مشكلة التنفس أثناء النوم وأثاره على أداء السلوك العصبي وشملت الدراسة 263 طفلاً. وأظهرت النتائج أن 23 طفلاً حدث لهم بشكل مفاجئ توقف التنفس أثناء النوم خلال الفترة التي وضعت للدراسة، و 21 طفلاً حدث لهم بشكل متكرر توقف التنفس أثناء النوم طوال فترة الدراسة بأكملها، و 41 طفلاً آخر كانوا يعانون في البداية من توقف التنفس أثناء النوم ثم لم يواجهوا مشاكل في التنفس أثناء النوم السنوات الخمس التالية.

وكانت احتمالات وجود مشاكل سلوكية أربع أو خمس مرات أعلى في الأطفال الذين يعانون من توقف التنفس أثناء النوم بشكل مفاجئ وارتفاع

14 OCTOBER
أكتوبر 14
يومية - أسبوعية - شهرية
www.14october.com

الثلاثاء - 24 ديسمبر 2013م - العدد 15947

8

د. ميادة أحمد راجح اختصاصية أمراض باطنية تتحدث حول مرض السكري لـ 14 أكتوبر:

المرض انتشر مؤخراً وبكثرة على مستوى الخليج والوطن العربي

السكري مرض مزمن تفاقمي يؤثر في أغلب أعضاء الجسم

توقف مرضى السكر عن العلاج وعدم الالتزام بالنظام الغذائي المقرر لهم يهدد حياتهم



تزداد بالدم، بينما الخلايا بحاجة إلى هذا السكر لتزويدها بالطاقة اللازمة للقيام بوظائفها الحيوية ويمرور الوقت فإن السكر المرتفع بالدم يؤدي إلى تلف الأعصاب والأوعية الدموية والكلية وفقدان البصر.. ولمعرفة خبايا المرض حاورنا الدكتورة / ميادة أحمد راجح اختصاصية أمراض باطنية في مركز السكري بهيئة مستشفى الجمهورية العام النموذجية بعدن، فإلى التفاصيل:

لم يكن مرض السكري معروفاً ومنتشراً قديماً كالحال الذي آل إليه اليوم، فالمرض انتشر مؤخراً وبكثرة على مستوى الخليج والوطن العربي.

فمرض السكري هو ارتفاع في سكر الدم عن المعدل الطبيعي نتيجة لنقص جزئي أو كلي في هرمون الأنسولين الذي يفرزه البنكرياس.. حيث تكون العضلات والنسيج الشحمي غير قادرة على استعمال الأنسولين بشكل مناسب، والنتيجة هي أن كمية السكر

بالإضافة إلى الالتزام بأخذ العلاج في موعده وخصوصاً الأنسولين ومتابعة الطبيب المختص لمتابعة السكر.. فتوقف مرضى السكري عن العلاج وعدم الالتزام بالنظام أو الحمية الغذائية المقررة لهم من الطبيب المعالج ستؤدي إلى مضاعفات تهدد حياتهم. هناك مفاهيم خاطئة عن السكري يتداولها المصابون بالسكري بدون التأكد من صحتها منها: من يقول (أنا لدي مرض سكر بسيط) أو بداية سكري، والبعض من يقول (أنا لا أعرف لماذا أصبت بمرض السكري بالرغم أنني لا أكل الحلويات والسكريات) والبعض الآخر من يقول (لقد امتنعت عن أكل النشويات حتى لا يرتفع السكر) وبعضهم من يقول (دائماً أقيس السكر واجده في الحدود الطبيعية) وهناك من المرضى يقول (لو أنني أهتم بالحمية الغذائية وأمارس الرياضة فلا توجد أهمية للدواء) والبعض الآخر يقول (يبدو أنني في مرحلة الخطر وحالتي متقدمة أو متدهورة إلى درجة أن الطبيب وصف لي حقن الأنسولين) كيف تردون عليهم في هذه الحالة ؟



نجيب عليهم بالقول لهم في الحقيقة أما أن تكون مصاباً بالسكري وأما أنك غير مصاب فلا يوجد هناك سكر بسيط.

كما قلنا سابقاً إذا كان السكر والمريض صائم أكثر من (126) ملجم أو أكثر من (200) ملجم ، والمريض فاطر مع وجود أعراض مرض السكر السابقة الذكر فإن المريض يعتبر مصاباً بالسكري وعليه تعلم كيفية التعامل معه وعلاجه لتفادي حدوث المضاعفات.. وأيضاً هناك شيء مهم وهو أن كل ما نأكله من نشويات سواء (حلويات أو معجنات مثل الخبز والمكرونات والأرز) كلها تتحول إلى جلوكوز (سكر) ثم تمتص في الدم.

فالمهم هو كمية الأكل وليس نوعه، أي أنه كلما زادت كمية السعرات الحرارية المأكولة مع عدم استخدامها وحرقها (بالرياضة والحركة) ، كان الإنسان عرضة للسمنة وبالتالي عرضة لحدوث مرض السكري النوع الثاني.

أما عن الامتناع التام عن أكل النشويات فهذا خطأ وبالرغم من أن النشويات تزيد من سكر الدم إلا أنها المصدر الأساسي للطاقة التي يحتاجها الجسم لأداء وظائفه الحيوية، لذا يجب على المريض التقليل من أكل النشويات وليس الامتناع.

كما أن هناك مفهوماً خاطئاً عند المرضى بأن مرض السكر يمكن أن يزول بالعلاج كمرض التهاب الصدر أو البول بالضاد لمدة سبعة أيام ينتهي.. فبأخذ العلاج لفترة إلى أن ينتظم السكر ويوقفه فجأة، فنقول هنا إن مرض السكري مرض مزمن يحتاج إلى علاج مزمن وأن سكري الدم في المصاب بالمرض يصل إلى الحدود الطبيعية بالعلاج وإذا وقف العلاج يعود المرض وقد يأتي المريض بالمضاعفات.

فعن من يقول أهتم بالحمية الغذائية وأمارس الرياضة ولا يهتم بالدواء، فنقول هذا بالنسبة للنوع الثاني من السكري حيث أن مرض السكر مرض مستمر مع استمرار تدهور عمل خلايا البنكرياس المنتجة للأنسولين، وهذه الاستمرارية في تدهور المرض ستجعل استخدام الأقراص الخافضة للسكر أمراً حتمياً.. فبغالب الغالب لا بد من استخدام الأقراص أو الحقن بمرور الوقت، ونلاحظ أن عند ذكر الأنسولين للمريض ويأبه بحاجة إلى حقن الأنسولين بدلاً من العلاج بالحبوب أو إلى جانب الحبوب هنا تتناب المريض حاله من الهلع والخوف ويأبه سيد من استخدام الأنسولين وأن الأنسولين لا يعطى إلا في الحالات المتقدمة للسكري أو عند وجود المضاعفات.

فيما نقول له: هذا الكلام ليس صحيحاً لأن المريض سيحتاج إلى استخدام حقن الأنسولين. أما بالنسبة للنوع الثاني من السكر في أي لحظة يراها الطبيب مناسبة للتحكم بالسكر.

وكما قلنا بأن مرض السكر مرض مستمر مع استمرار تدهور خلايا البنكرياس المسؤولة عن فرز الأنسولين لذا قد يحتاج المريض علاجاً بالأنسولين في أي لحظة.

3. التهابات متكررة في الأجهزة التناسلية.
4. اضطراب في الوعي أو الغيبوبة السكرية.
لهذا فإن مرض السكري يعتبر مرضاً مزمناً تفاقمياً يؤثر في أغلب أعضاء الجسم.

كيفية التقليل من الإصابة بالمرض

وتقول الدكتورة ميادة : لنتمكن من التقليل من الإصابة بسكر الدم يجب إتباع الخطوات التالية وهي:

1. ممارسة الرياضة بانتظام.
2. التقليل من الطعام الذي يحتوي على سكريات كثيرة وإتباع نظام غذائي محدد.
3. إنقاص الوزن إذا كان زائداً.
4. إنقاص الضغط إذا كان مرتفعاً.
5. إنقاص الكوليسترول بإذاعة البعيد عن الشحوم، والرياضة وبالعلاج إذا لزم الأمر.

وأضافت أن هناك مثلثاً لعلاج مرض السكري يتمثل بـ : أ. ممارسة الرياضة (النشاط الرياضي)
ب. إتباع الحمية الغذائية.
ج. العلاج سواء بالحبوب للنوع الثاني من السكري أو الأنسولين لعلاج النوع الأول من السكري.

فممارسة الرياضة على الأقل نصف ساعة يومياً تساعد على إنقاص الوزن وتحافظ على الكوليسترول تحت السيطرة وتقلل من مقاومة الجسم للعلاج.

وإتباع الحمية الغذائية بمساعدة طبيب التغذية مثل تقسيم الوجبات إلى 6.5 وجبات فرعية بدلاً من ثلاث وجبات رئيسية وتقليل السكريات والنشويات والإكثار من الألياف.

حاورتها / أشجان المقطري

سكر الحمل وهو السكري الذي يصيب المرأة الحامل في الفترة ما بين 14.18 أسبوعاً من الحمل ويعالج بالأنسولين.

ما قبل السكري

واستطردت الدكتورة ميادة في حديثها عن فترة ما قبل السكر واصفة ذلك بأنه يعني أنك لديك خطر حدوث السكري النوع الثاني وقد تكون هذه المرحلة طويلة أو قصيرة تعتمد على مدى التحكم في الحمية الغذائية والنشاط الرياضي خلال هذه الفترة.

مضاعفات المرض

وقالت : مرض السكري يتميز بمضاعفاته التي تشمل جميع أنسجة الجسم والأعضاء المختلفة وفقدان الإحساس (وكذلك اعتلال العين مثل) يسمى لا قدر الله بالغيبوبة السكرية وسببها زيادة أو نقصان في سكر الدم.

المضاعفات المزمنة

وأما المضاعفات المزمنة فهي: اعتلال في الأعصاب مثل (التنميل والخدر العصبي وتقرحات القدم وفقدان الإحساس) وكذلك اعتلال العين مثل (تلف الشبكية والمياه الزرقاء) واعتلال الكلية مثل (التهابات متكررة وفشل كلوي) .

أما بالنسبة لمضاعفات القلب والشرايين فتشمل تصلب الشرايين وانسداد الأوعية الدموية والنوبات القلبية وكذا الذبحة الصدرية، كما أن هناك مضاعفات أخرى على الأسنان وأيضاً اللثة، وكذلك مضاعفات جنسية.

أعراض السكري

وفي إجابتها على سؤالنا عن أعراض مرض السكر قالت : من أعراض مرض السكر الشعور الدائم بالإجهاد والإحساس دائماً بالعطش مع جفاف الفم واللسان والجلد لدرجة التشقق وزيادة التبول وكذا فقدان في الوزن والام بطيئة شديدة خاصة عند الأطفال وأيضاً اضطراب في الرؤية وقد يأتي المريض بأعراض المضاعفات التالية: 1. الإحساس بالألم أو الخدر بالأطراف.
2. اضطرابات جنسية وتأخر التئام الجروح.

نبذة عن مرض السكري

■ حديثنا عن مرض السكري؟
■ مرض السكري لم يكن معروفاً ومنتشراً قديماً كالحال الذي آل إليه اليوم، فمرض السكري هو ارتفاع في سكر الدم عن المعدل الطبيعي نتيجة لنقص جزئي أو كلي في هرمون الأنسولين الذي يفرزه البنكرياس.. حيث تكون العضلات والنسيج الشحمي غير قادرة على استعمال الأنسولين بشكل مناسب، والنتيجة هي أن كمية السكر تزداد بالدم، بينما الخلايا بحاجة إلى هذا السكر لتزويدها بالطاقة اللازمة للقيام بوظائفها الحيوية ويمرور الوقت فإن السكر المرتفع بالدم يؤدي إلى تلف الأعصاب والأوعية الدموية والكلية وفقدان البصر. ويشخص مرض السكري بعمل فحوصات لسكر الدم والمريض صائم أكثر من (126 ملجم / دسل) أو وهو فاطر أكثر من (180) مع وجود أعراض زيادة السكر في الدم مثل التبول الكثير وجفاف الفم والجلد والدوخة واضطراب في الرؤية.

أو إن السكر التراكمي وهو مدى التصاق كريات الدم الحمراء بجزيئات السكر أكثر من 5% ، وقد يأتي المريض وخصوصاً النوع الثاني من السكر بالمضاعفات مثل اعتلال شبكية العين أو اعتلال الأعصاب الطرفية أو بالجلطات الدماغية.

نوعان من السكري

أما ما يخص نوع السكر بحسب سؤاكنم: نستطيع القول إن هناك نوعين من السكري، وهما آسايان مرض السكر الأول وهو فشل عمل البنكرياس تماماً، وبالتالي هذا المصاب يحتاج إلى الأنسولين طوال حياته، وهذا النوع نسبة الصابيين به أقل من 10 % وعادة يصيب الأطفال والمراهقين وفيه يكون البنكرياس غير قادر على إفراز الأنسولين مطلقاً.. لذا فإن علاجه يكون تزويد الجسم بالأنسولين الحقن.

أما النوع الثاني فيصيب الشباب وكبار السن وعادة ما يتصاحب مع السمنة المفرطة.. وفيه يكون البنكرياس يفرز الأنسولين بشكل غير كافٍ أو تكون هناك مقاومة لعمل الأنسولين، لذا فإن العلاج يكون بإعطاء علاجات تساعد على إفراز الأنسولين بشكل كبير من البنكرياس أو إعطاء علاجات تقلل من مقاومة الأنسولين، كما أن هناك نوعاً آخر وهو

مبيض صناعي للعلاج الهرموني



أظهر باحثون أنه من الممكن عمل مبيض صناعي في المختبرات لتوفير شكل طبيعي أكثر من الادوية لاستبدال الهرمونات لدى النساء. وقال الباحثون إن الهدف من الدراسة كان تطوير نسيج أو خلايا تعتمد على العلاج الهرموني بشكل أساسي في المبيض الصناعي - لإيصال الهرمونات الجنسية في طريقة طبيعية أكثر مقارنة بالادوية، بحيث يعتمد إفراز الهرمونات في المبيض الصناعي على حاجة الجسم بدلاً من جرعة الدواء التي يتناولها المريض يومياً. وأوضح الباحثون إن الخطوة القادمة في الدراسة هي تقييم وظائف المبيض الصناعي داخل الحيوانات.

واضاف الباحثون ان هذه الدراسة تزيد من الامل لاستبدال هرمونات المبيض طبيعياً للنساء اللاتي يصبن بفشل المبيض المبكر او النساء بعد مرحلة انقطاع الطمث، حيث انه بالإضافة الى انتاج البويضات فان المبيض يعمل على افراز الهرمونات المهمة لصحة العظام والقلب، ويتوقف انتاج هذه الهرمونات بسبب انقطاع الطمث بالإضافة الى الازالة الجراحية للمبيض والعلاج الكيميائي والاشعاعي لبعض انواع السرطان. وتوجد ادوية لعلاج استبدال الهرمونات الا ان استخدامها على المدى البعيد يجب ان يتم تجنبه وذلك لأنه يزيد من احتمال الإصابة بأمراض القلب وسرطان الثدي.

فلافل



سلامة الناس أمانة في عنقك، وببيعك أدوية مهربة أو مجهولة المصدر تخون الأمانة وشرف المهنة. الأدوية المهربة.. تجارة الموت، لا تكن شريكاً فيها.