

الدكتورة ميادة أحمد راجح لـ **الكنوبير** :

مرض السكري عليهم الصيام إن كانوا قادرين وإن لم يستطيعوا فليس عليهم حرج

السكري من أمراض العصر الأكثر شيوعاً في العالم



صائم ويعد الأكل بساعتين.

مسألة مزاج

ونوهت . د. ميادة بقولها السكر يشكل واحداً من المخاطر على جسم الإنسان وكذلك التدخين وعامل السن الذي يتعرض له الكل ولكن عندما يجتمع السن ومرض السكر وارتفاع ضغط الدم إضافة إلى التدخين هنا أصبحت عناصر المخاطرة أربعة فكلما زادت عناصر المخاطرة لصحة الإنسان عرض نفسه للهلاك بشكل أكبر وبالتالي على الشخص أن يقلل من هذه العناصر فهناك عناصر مخاطرة ليست بيد الشخص ولكن مسألة التدخين هي مسألة مزاج ويستطيع الإنسان التحكم بها.

مرض السكر صديق ورفيق على نفسه

وأفادت : على مرضى السكر أن ينتبهوا على أطرافهم وبالتالي أقدامهم باعتبار أن الأطراف نتيجة المضاعفات التي قد تحدث مع الزمن تكون عرضة لتشنج إما أثر السكر على الشرايين الطرفية الذي قد يؤدي إلى شحة تروية الأطراف وبالتالي إلى الغرغرينة وقطع أو بتر الطرف أو أحياناً آلام غير عادية من هيجان قد يحصل للأعصاب السطحية أو الطرفية وحتى يتجنب المريض هذه المضاعفات يجب عليه أن يسير على مرضه مبكراً، وعلى مريض السكر أن يعتبر نفسه صديقاً للمرض ورفيقاً على نفسه.

وصايا ونصائح مريض السكر

واختتم حديثها قائلة : وصيتي دائماً لمرضى السكر أن يبقوا على طبيعة غذائهم العادية لكن لو كان في نفسه آكلات معينة كالتي نتناولها في رمضان فعليه أن يكون حريصاً ويعتدل ولو فكر بأخذ شيء حلو مثل الكراميل والمهلبية فيفضل أن يكون بدون سكر أو بمادة محلية الخاصة بمرضى السكر. كما ننصح المرضى بالسكر الإكثار من تناول الخضار مثل البرنجة والسلطة والبامية والكوبيش (ومن الفاكهة البرتقال والتفاح وعليه تجنب البطاطس والجزر الحار والموز والعنب قدر الإمكان وحتى لا يمل المريض من الأكل المحمد له عليه أن يأخذ القدر البسيط مما يشتهي ولكن بحذر. أما بالنسبة للحوم والأسماك والدجاج كلما كانت هذه الأطعمة قليلة الدهن كان أفضل بكثير. فعلاج السكر المناسب يعتمد على ثقافة المريض والتزامه .



إعلان تسجيل عقار

تعلن الهيئة العامة للأراضي والمساحة والتخطيط العمراني فرع عدن التالي :- استناداً للمادة (23) من القانون رقم (39) لسنة 1991م بشأن السجل العقاري بأنه تقدم إليها الأخ / محمد علي يحيى الميموني عنه أنور أحمد محمد خان بطلب تسجيل عقار رقم 19 سي 7 الجزء الثاني الصولبان بمساحة 50 × 60م والمشمول بعقد تأجير رقم أراضي / 444 / ص / 95 بتاريخ 20 / 10 / 96م.

وعليه فمن له اعتراض على التسجيل مؤيد بالمستندات والوثائق التقدم إلى الهيئة العامة للأراضي والمساحة والتخطيط العمراني خور مكسر خلال ثلاثين يوماً من تاريخ الإعلان ما لم سوف يتم التسجيل.



إعلان تسجيل عقار

تعلن الهيئة العامة للأراضي والمساحة والتخطيط العمراني فرع عدن التالي :- استناداً للمادة (23) من القانون رقم (39) لسنة 1991م بشأن السجل العقاري بأنه تقدم إليها الأخ / محمد مقبل عبادي وكيلاً عنه أحمد سالم محمد مخشوف بطلب تسجيل عقار رقم 102 بلوك 11 وحدة جوار رقم 61 دي 8 بمساحة 88.2م بموجب عقد تأجير أرض لغرض السكن رقم 003312 بمرجع أراضي / 189 / ج / م / د / 2008م صادر بتاريخ 8 / 8 / 2008م.

وعليه فمن له اعتراض على التسجيل مؤيد بالمستندات والوثائق التقدم إلى الهيئة العامة للأراضي والمساحة والتخطيط العمراني خور مكسر خلال ثلاثين يوماً من تاريخ الإعلان ما لم سوف يتم التسجيل.

يفضل فحص السكر والمريض صائم وبعد الأكل بساعتين



الحمية الغذائية تساعد على تخفيف جرعة الدواء لدى المريض

السكر عندهم مرتفعة قد نعطيه دواء طويل الأمد بحيث نضمن فاعلية لا تقل عن 18 أو 24 ساعة وندعمه أحياناً بما يسمى بالتمتع وهو عبارة عن مخفض للسكر ولكن بالتدريج وفي الوقت نفسه ومع الزمن جائز للطبيب أن يعدل الجرعة إما إلى الزيادة أو إلى النقصان ويلجأ على المريض في كل زيادة أن يتحكم بنفسه بالنسبة للحمية الغذائية .. مؤكدة أن الغذاء جزء أساسي ومهم خاصة الحمية الغذائية فهي مكمل للعلاج، فإذا كان السكر بسيطاً جداً كما يوجد عند بعض الأشخاص قد يكفي الإنسان بالحمية الغذائية ولا يلجأ للدواء .

شقفة بسيطة

وأما إذا كانت الحالة متوسطة فإنها تحتاج إلى الحمية بالإضافة إلى الدواء .. فالحمية تساعد على تخفيف جرعة الدواء للمريض وأكثر شيء عليه أن يتجنبه هو المشويات مثل : (البطاطا، الكرونة، الأرز، وأي حلويات ودهون) ومن الفواكه عليه أن يتجنب العنب والموز وعوضاً عنه يستطيع أكل البرتقال والتفاح وإذا اشتكى المريض أن يتناول أي شيء حلو أو أكلة دسمة مثلاً في أيام الأعياد أو المناسبات فنقول له عليه الحرص فيكفاه (شقفة بسيطة) بمعنى حاجة بسيطة ولا يكثر منها حتى لا تسبب له مشاكل وعليه أن يعود نفسه على المقدار القليل من المنوعات عليه، مشيرة إلى أن مرضى السكر نسبة منهم قد يتعرضون لارتفاع ضغط الدم لذلك يجب مراقبة ارتفاع ضغط الدم عند مريض السكر لأنه يأتي وقت يصاب فيه المريض بارتفاع ضغط الدم بالإضافة إلى السكر لأن نسبة من مرضى السكر ترتفع عندهم الدهون بالدم بشكل عام، وعليه أن يفحص وهو صائم ويفحص بعد وجبة الإفطار بساعتين إن كان يأخذ دواء . فأفضل أوقات فحص السكر والمريض

أعراض الارتفاع

وعن أعراض الارتفاع تقول د . ميادة الإفراط في التبول والعطش الزائد أو جفاف الفم وحاجة المريض غير الطبيعية للسوائل والماء بالذات، والشعور بالغثيان وازدياد سرعة التنفس عنده فيكون هذا مؤشراً على أن المريض على وشك أن يدخل فيحويوية ارتفاع السكر التي قد تكون من أخطر مضاعفات ارتفاع السكر، وهذا مما يؤدي إلى أن يرقد المريض في المستشفى لمراقبة كل المتغيرات بالدم من نسب متفاوتة بالنسبة للصوديوم واليوتاسيوم واعطائه كميات من السوائل قد تصل إلى 7 لترات خلال ساعتين واعطاء أشياء تعادل نسبة الأحماض بالدم أو تقرب رجوع الدم من المحيط الحمضي إلى المحيط الطبيعي فهذه المسألة تراقب بقسم الإنعاش ويتم متابعتها من قبل الطبيب المختص أو الممرض المتابع لحالة المريض منذ بداية مرضه.

تعديل جرعة الدواء عند الصيام

وقالت : في الوقت نفسه نضطر مع الصيام إلى تعديل جرعة الدواء الذي يسيطر على نسبة السكر بالدم سواء الأنسولين أو الدواء الذي يؤخذ عن طريق الفم. وعادة نقوم بتقليل الجرعة للمريض لأنه عادة تمر ساعات طويلة يكون فيها المريض صائماً، وبالتالي قد تحصل تعديلات لمرض السكر في رمضان على عكس النظام الدوائي في الأشهر الأخرى، فهناك حبوب مفعولها طويل الأمد وحبوب قصيرة الفاعلية، فالأدوية قصيرة الفاعلية آمنة وقد لا يحصل لها تراكمات مستقبيلة وبالتالي يحصل هبوط بالسكر وهناك مرضى نسبة السكر عندهم بسيطة فنقوم بإعطائهم الدواء ذا الفاعلية القصيرة مع الحرص على الحمية الغذائية لكن المرضى الذين تكون نسبة

القدرة على الصيام

في بداية اللقاء تحدثت الدكتورة قائلة : الصيام علاقة بين العبد وربه ومن كان قادراً من مرضى السكري على الصيام فليصم لكن من يشعر بأنه لا يستطيع الصيام أو يتعبه ولا يقدر على تحمل ساعات طويلة في انتظار الوجبات فليس عليه حرج فهو معذور لكن أغلب حالات السكر يكون فيها المريض قادراً على الصيام إلا من كانت حالته شديدة جداً.

وأضافت: إن السكر من أهم أمراض العصر شيوفاً وتوابعه المستقبلية هي أخطر شيء وإن نصبحتي دائماً مريض السكر سواء كان جديداً أو قديماً أن يعي جيداً بأن مشكلته مع المرض هي مشكلة مع الزمن وتبدأ آثار المشكلة من اليوم الأول الذي يصاب فيه بالمرض ولكن بالتدريج، لأنه لا يكون علم بالمتغيرات الداخلية التي تحصل له خاصة بشرايين الدم فهي من تتأثر ومن تكون تبعاتها مستقبلية بدرجة أساسية على الدماغ وعلى شبكية العينين وعلى القلب وكذا الكليتان فهذهما كلما ضبط الإنسان السكر مبكراً تجنب هذه المشاكل، وربما تذهب نهائياً أو تتأخر هذه المضاعفات لسنوات قد تصل إلى ثلاثين أو أربعين سنة.

نظريات كثيرة

وقالت : إن سبب مرض عجز البنكرياس عن إفراز مادة الأنسولين، بحسب نظريات كثيرة ربما يكون من رد فعل سلبي للجسم بمعنى محاولة الجسم للدفاع عن نفسه ولكن سلبياً.. فبدل أن يقوم للدفاع عن نفسه يقوم بتخريبه لمسيبات مختلفة، وربما يأخذ الشكل الوراثي خاصة النوع الثاني.

وتابعت حديثها قائلة: كما نعرف فإن هناك نوعين للسكر وهما: سكر من النوع الأول وسكر من النوع الثاني وهناك تسمية أخرى للنوع الأول وهي السكر المعتمد على الأنسولين في سن متأخرة، بمعنى أن النوع الأول لا يعالج إلا بالأنسولين ولذا يسمى السكر المعتمد على العلاج بالأنسولين.

وأما النوع الثاني فلا يحتاج إلى الأنسولين ومن الممكن أن يعالج بأدوية عبر الفم .. وهناك تغيرات قد تستمر أكثر ويأتي وقت يتم فيه ضبط إفراز الأنسولين من البنكرياس، وبالتالي حتى من كان يستخدم من الدواء بالدم قد يحتاج في وقت معين بعد سنوات إلى العلاج بالأنسولين، وإنما عادة النوع الأول يصيب الأطفال ويصيب الأشخاص بسن مبكرة ويحتاج إلى الأنسولين.

جرعات مرضى السكر

وفيما يتعلق بالجرعات أفادت بأنها تعتمد على طبيعة ونسبة السكر عند المريض فتعطي العلاج سواء كان بالدم أو بالأنسولين.

وأشارت إلى أن مريض السكري يتعرض خلال شهر رمضان لحالاتي انخفاض وارتفاع مستوى سكر الدم اللتين تتأثران مباشرة بمقدار ما يتناوله من طعام وما يستعمله من دواء وما يبذله من جهد عضلي، ويتكرر حدوث حالة انخفاض سكر الدم لمرضى السكر خاصة عند اعتمادهم على (الأنسولين) في علاجهم خلال ساعات الصوم .. وهي أشد خطراً على حياته من ارتفاع سكر الدم.

علاجات مركزة

واستطردت قائلة: وحتى نضرب بين الحالتين فإن حالة انخفاض سكر الدم لها أعراضها الصحية، وهناك أعراض تظهر مبكرة على المريض وهي عبارة عن تفرق شديد مع زيادة ضربات القلب والشعور بجوع غير عادي، وكذا الشعور بالتشنج في الشفتين واللسان، وأحياناً الشكوى من الصداع ثم من اضطراب في الرؤية وصعوبة في التركيز، مبيحة أن هناك أعراضاً تظهر متأخرة منها الإرتباك والتغير في سلوك المريض، وإذا لم تعالج حالة انخفاض سكر الدم الشديدي يدخل المريض في غيبوبة وهي خطيرة على حياته وبهذا يحتاج المريض إلى سوايل وعلاجات مركزة.



إعلان تسجيل عقار

تعلن الهيئة العامة للأراضي والمساحة والتخطيط العمراني فرع عدن التالي :- استناداً للمادة (23) من القانون رقم (39) لسنة 1991م بشأن السجل العقاري بأنه تقدم إليها الأخت / زين بنت شمسان علي الدبيعي بطلب تسجيل عقار رقم 252 / 85 قسم ب شارع القنال حي عيود وحدة غسان المشمول بجرانت رقم (951) صادر بتاريخ 16 / 9 / 1948 م .

وعليه فمن له اعتراض على التسجيل مؤيد بالمستندات والوثائق التقدم إلى الهيئة العامة للأراضي والمساحة والتخطيط العمراني خور مكسر خلال ثلاثين يوماً من تاريخ الإعلان ما لم سوف يتم التسجيل.



إعلان تسجيل عقار

تعلن الهيئة العامة للأراضي والمساحة والتخطيط العمراني فرع عدن التالي :- استناداً للمادة (23) من القانون رقم (39) لسنة 1991م بشأن السجل العقاري بأنه تقدم إليها الأخ / غازي سليمان غازي عنه سليمان غازي سليمان بطلب تسجيل عقار رقم 31 بمساحة 282.2م وحدة جوار رقم 61 إيه 1) والكائن بمنطقة خور مكسر المشمول بعقد ارتفاع رقم 14821 ومرجع أراضي / 515 بتاريخ 15 / 1 / 2013م.

وعليه فمن له اعتراض على التسجيل مؤيد بالمستندات والوثائق التقدم إلى الهيئة العامة للأراضي والمساحة والتخطيط العمراني خور مكسر خلال ثلاثين يوماً من تاريخ الإعلان ما لم سوف يتم التسجيل.