



السُّكَّرُ حِصَانٌ أَهْوَجُ ، كيف تُرَوِّضُه ؟

لا يوجد مرض كمرض السكر ..

فالمريض هو أساس النجاة من بَطْشِه .. فهو مرض غَدَّارٌ خائن  
كالحصان الأهوج يحتاج إلى الترويض والتهديب .. وليس هناك سوط  
لترويضه أفضل من ضبط الغذاء .. مع الدواء .

وكتابي هذا ، أيها الأفاضل ، عن حكاية هذا المرض الذي انتشر وزاد  
بين الناس .. وفيه جعلت التركيز على الناحية الغذائية بحيث يمكن تمييز  
المأكولات النافعة من المؤذية .. ويعتبر هذا الأمر ، مع الالتزام بالحمية  
وممارسة الأنشطة الرياضية ، علاجًا كافيًا ، فى بعض الأحيان ، للشفاء  
من الإصابة بالسكر بعد سن الأربعين . كما راعيت التركيز على الناحية  
الجنسية؛ لأن ضعفها من تأثير هذا المرض يجلب الهمّ والنكد .. وهذه  
إحدى مضاعفات السُّكَّرِ اللعين ، والتي حرصت على أن أقدم للقارئ كل  
ما يعين على النجاة منها والابتعاد عنها .

والله أسأل أن يهدينا لما فيه الخير والسعادة .

دكتور/ أيمن الحسيني  
إخصائى الطب الباطنى



## لست وحدك يا عزيزي مريضاً بالسكر!



### عدد مرضى السكر في العالم :

مرض السكر (Diabetes Mellitus = DM) يعتبر من المشكلات الصحية ذات الانتشار الواسع على مستوى العالم .. فتقول إحصائية عن منظمة الصحة العالمية: إن حوالي ٣٠ مليوناً من سكان العالم يعانون من مرض السكر .. وأن أعداد المصابين في تزايد مستمر (عن سنة ١٩٨٥) .

### السكر في أمريكا :

ويبلغ عدد المصابين بالسكر في الولايات المتحدة وحدها حوالي ١١ مليون مريض (عن سنة ١٩٩١) ، وتشير الإحصائيات إلى تزايد مرضى السكر بمعدل ٨٪ كل عام .. ومن المنتظر أن يزيد هذا العدد بدرجة كبيرة بعد تجاوز المواليد من سنة ١٩٤٦ إلى سنة ١٩٦٤ سن الأربعين .. وهذا العدد يمثل في الحقيقة حوالي ٧٦ مليون نسمة .. أى يقدر بحوالي ثلث سكان أمريكا .. وهذا يعني أن حوالي فرداً واحداً من بين كل ثلاثة أفراد من الشعب الأمريكي معرض للإصابة بمرض السكر .

وإذا كان هناك تزايد في عدد مرضى السكر بالنسبة للماضي ، إلا أن السكر في الوقت الحالي لم يعد يمثل مشكلة صحية خطيرة كما كان عليه في الماضي .. فقد وجد كذلك من خلال إحصائيات منظمة الصحة العالمية أن العمر الافتراضي لمرضى السكر يماثل تقريباً وفي معظم الأحيان العمر الافتراضي لغير المرضى بالسكر . وهذا راجع إلى التطور في علاج السكر أو السيطرة عليه ابتداءً من اكتشاف العلاج بالأنسولين (في سنة ١٩٢١) وحتى الآن .. فقد ظهرت خلال هذه الفترة تطورات كثيرة من حيث نوعيات الغذاء ، واستخدام الحبوب المخفضة للسكر ، كما ينتظر ظهور بدائل حديثة تغني عن استعمال حقن الأنسولين .

### ما هو مرض السكر :

والسكر في الحقيقة ليس مرضاً ، وإنما هو اضطراب بعملية الأيض (التمثيل الغذائي) يمنع من استهلاك الأنسجة للسكر (الجلوكوز) الموجود بالدم استهلاكاً كافياً، وذلك لنقص هرمون الأنسولين أو ضعف فاعليته والذي تنتجه غدة البنكرياس . ونجد أن كل المضاعفات التي يسببها السكر تترتب على وجود هذا الخلل .