

الفصل الثالث

أمراض المرحلة

- السكري
- هشاشة العظام
- أمراض الغدة الدرقية
- أمراض القلب والأوعية الدموية

أهم الأمراض فى هذه المرحلة

لكل مرحلة أمراضها واضطراباتها فأعراض الأطفال غير أمراض الراشدين غير أمراض المسنين ومن أهم الأمراض التى يتعرض لها المسن هى السكري، وهشاشة العظام، وأمراض الغدة الدرقية، و أمراض القلب والأوعية الدموية وفيما يلي عرض مختصر لهذه الأمراض .

السكري

ما هو السكري؟

السكري حالة مرضية تتميز بارتفاع مفرط فى مستوى السكر فى الدم وظهور السكر فى البول مع أعراض وعلامات أخرى مميزة. يخضع مستوى السكر فى الدم إلى تحكم جيد من قبل الجسم حيث يبقى بين ٤ الى ٦ ملي مول. ويقوم هورمون الأنسولين (الذي تفرزه غدة البنكرياس) بالمحافظة على هذا المستوى. وفي حالة السكري فإن مقدار الأنسولين الموجود فى الجسم لا يكفي لحاجة الجسم وهذا يؤدي إلى ارتفاع مستوى سكر الدم الذي يسبب ظهور السكر فى الدم.

أنواع السكري:

يقسم إلي نوعين:

الأول: هو الذي يصيب الأطفال والمراهقين وبعض الرجال والنساء دون سن الأربعين. ولأن هناك عجز كامل فى إفراز الانسولين، هنالك حاجة ماسة إلى العلاج بالأنسولين عن طريق الحقن.

الثاني: وهو النوع الذي يصيب الأشخاص بعد سن الأربعين. وفيه يوجد مقدار متبق من الانسولين فى الجسم، ولكنه لا يكفي لحاجة الجسم أو أن الأنسولين

لا يعمل بصورة صحيحة بسبب البدانة. قد يكفي التنظيم الغذائي وحده للمحافظة على مستوى السكر في الدم وفي المدى الطبيعي ولكن الرياضة المنتظمة وإنقاص الوزن سوف يساعدك على تحقيق هذا. بالإضافة إلى التنظيم الغذائي، قد تحتاج إلى العلاج بالأقراص، أو بعض الأنسولين عن طريق الحقن.

أعراض السكري:

- العطش وجفاف الفم.

- كثرة الإدرار.

- نقص الوزن.

- الإجهاد والتعب.

- حكة أو التهاب في الأعضاء التناسلية.

- ضبابية أو (زغللة) النظر.

قد لا تحدث كل هذه الأعراض معاً وقد تختلف فيما بينها في الشدة. ولكن كل

هذه الأعراض تختفي بسرعة عند بدء العلاج.

العلاج:

يعتمد علاج النوع الأول من السكري على الأنسولين. أما النوع الثاني فيعتمد

على التنظيم الغذائي أولاً ولكنه قد يحتاج إلى استعمال الأدوية أو الأنسولين التنظيم

الغذائي هو أهم عناصر علاج السكري. ولعل أهم جانب في التنظيم الغذائي هو

إنقاص الوزن وتجنب البدانة.

هشاشة العظام

هشاشة العظام هي أحد أمراض العظام. وهو تعبير يطلق على نقص غير طبيعي واضح في كثافة العظام (كمية العظم العضوية وغير العضوية) وتغير نوعيته مع تقدم العمر. العظام في الحالة الطبيعية تشبه قطعة الإسفنج المليء بالمسامات الصغيرة. وفي حالة الإصابة بهشاشة العظام يقل عدد المسامات ويكبر وتصبح العظام أكثر هشاشة وتفقد صلابتها، وبالتالي فإنها يمكن أن تتكسر بمتنهي السهولة. والعظام الأكثر عرضة للكسر في المرضى المصابين بهشاشة العظام هي الورك والفتخ، الساعد - عادة فوق الرسغ مباشرة - والعمود الفقري.

أعراض هشاشة العظام:

- ينخفض مستوي كثافة العظام ببطء ، خاصة في الأشخاص الذين يعانون من هشاشة عظام نتيجة الشيخوخة. لذلك في بداية مرحلة المرض لا تظهر أعراض لهشاشة العظام، وبعض الأشخاص لا تظهر لديهم أعراض علي الإطلاق.
- عندما تنخفض كثافة العظام لدرجة إمكانية حدوث كسر فيها، تبدأ ظهور آلام وتشوهات في العظام.
- يحدث ألم مزمن في الظهر في حالة حدوث تلف في فقرات الظهر.

- ضمور فقرات الظهر الضعيفة فجأة أو بعد حدوث إصابة بسيطة. يحدث الألم عادة بشكل مفاجئ، ويبدأ في منطقة معينة في الظهر ويسوء إذا حاول الشخص الوقوف أو الحركة.
- يمكن أن يحدث التهاب في المنطقة إذا تم لمسها، ولكن عادة يخف هذا الالتهاب بعد عدة أسابيع أو شهور.
- إذا حدث كسر في أكثر من فقرة يحدث انحناء غير طبيعي في العمود الفقري ويسبب التهاب في العضلات.
- يمكن أن يحدث كسر في بعض العظام الأخرى، وعادة يحدث ذلك بسبب أي ضغط خفيف على العظام أو عند السقوط.
- تحدث عادة أخطر حالات الكسر في الفخذ (الورك)، مما تعوق القدرة على المشي.
- ومن الحالات العامة أيضاً هي حدوث التلف في عظمة الذراع وهي التي تقوم بربط المعصم، وحالات التمزق أو الكسر يتم شفاءها ببطء عند مرضي هشاشة العظام.

الوقاية والعلاج:

- الوقاية: الوقاية من هشاشة العظام أفضل من العلاج منه. وتأتي الوقاية عن طريق الحفاظ على كثافة العظام ومحاولة زيادته، وذلك عن طريق تناول كمية مناسبة من الكالسيوم، والقيام بالتمارين الرياضية، وبالنسبة لبعض الناس يمكن تناول بعض العقاقير التي تساعد على تجنب ذلك (تحت إشراف الطبيب).

- تناول كميات وفيرة من الكالسيوم يكون فعال جداً خاصة قبل مرحلة الوصول لأقصى كثافة للعظام (في سن الثلاثين) وبعد هذه الفترة ينبغي شرب كوبين من الحليب وتناول (فيتامين د) يومياً حيث يزيد من كثافة العظام في منتصف العمر عند السيدات اللاتي لم تتناول هذه الكمية في مرحلة ما قبل منتصف العمر. هناك بعض السيدات تحتاج تناول الكالسيوم عن طريق أقراص (فيتامينات) ويفضل تناول ١٠٥ جرام كالسيوم يومياً. أيضاً التمارين الرياضية مثل المشي والرياضات التي تحرك العظام والعضلات، تساعد علي زيادة نسبة كثافة العظام.

- يساعد هرمون الإستروجين في الحفاظ علي كثافة العظام وهو يؤخذ دائماً مع البروجسترون. لذلك فإن العلاج ببداائل الاستروجين لها تأثير فعال جداً إذا تم تناوله بعد ٤ - ٦ أعوام من بداية انقطاع الدورة عند السيدات، ولكن تناوله بعد هذه الفترة يزيد من خطورة التعرض للتمزق. ولكن في نفس الوقت تناول بدائل الهرمونات بعد انقطاع الدورة عند السيدات يعد قرار صعب حيث أن هناك جوانب سلبية لتناول هذه البدائل.

العلاج:

يهدف العلاج إلي العمل علي زيادة نسبة كثافة العظام. يجب علي كل السيدات خاصة اللاتي يعانون من هشاشة عظام تناول كمية وفيرة من الكالسيوم و«فيتامين د». يساعد الفلوريد علي زيادة كثافة العظام. ولكن في حالة ضعف العظام

وهشاشتها لا ينصح باستخدامه. بالنسبة للرجال الذين يعانون من هشاشة العظام فإن تناول كمية وفيرة من الكالسيوم و«فيتامين د» يكون له تأثير فعال خاصة إذا أظهرت الاختبارات عدم استطاعة الجسم امتصاص الكالسيوم.

أما بالنسبة للإستروجين فهو غير فعال للرجال ، ولكن هرمون التستوستيرون يمكن أن يكون مفيداً إذا كان مستوى هذا الهرمون منخفض عند الرجل . الكسر الذي يحدث في العظام نتيجة هشاشتها يجب أن يتم علاجه . بالنسبة لكسر الفخذ (الورك) فيتم علاجه جراحياً . أما بالنسبة لفقرات الظهر والتي تحدث آلام شديدة في الظهر ، فهناك دعائم للظهر وأيضاً يمكن العلاج جراحياً ، ولكن يستمر الألم لفترة طويلة . مع الحرص من أن رفع الأشياء الثقيلة يزيد الأعراض سوءاً .

أمراض الغدة الدرقية

تتكون الغدة الدرقية من فصين يقعان في منطقة الرقبة. وهي عبارة عن نسيج إسفنجي يخزن عنصر اليود الذي يتزود به الجسم من أنواع معينة من الأغذية. تقوم الغدة الدرقية بصنع أحد الهرمونات المهمة الثايروكسين لأنه يسيطر على فعالية الخلايا في الجسم والحصول على الطاقة الحرارية.

تتعرض الغدة الدرقية إلى العديد من الأمراض. وهي شائعة بين النساء أكثر من الرجال وخاصة بعد سن الأربعين. وتتضمن في الغالب زيادة فعالية الغدة أو نقصانها أو تورم نسيج الغدة والتهابه.

ويعتقد المختصون أن أهم مسببات هذه التغيرات المرضية أمراض المناعة الذاتية أو نقص حاد في مادة اليود.

وأكثر الأمراض شيوعاً هو إفراط فعالية الغدة الدرقية الذي يسبب تضخم الغدة وبروز غير اعتيادي في حدقة العين نتيجة تورم العضلات تحت العينين يتم فحص وظيفة الغدة الدرقية بإجراء العديد من التحاليل لدم المريض بغية التعرف على فعالية الأجسام المضادة ومدى تأثيرها في المناعة الذاتية. إضافة إلى ذلك تجرى تحاليل أخرى لبعض الهرمونات كهرمون أل TSH الذي تفرزه الغدة النخامية وهورمون الثايروكسين T₄, T₃ من الأمراض الشائعة الأخرى للغدة الدرقية هو نقصان فعالية الغدة والذي يدعى بمرض هاشيموتو. ومن أعراض هذا المرض الكآبة والشعور بالإعياء وتساقط الشعر وزيادة الوزن وزيادة القابلية للإصابة بالالتهابات والشعور بالبرد وبطء النبض.

أمراض القلب والأوعية الدموية

تعد أمراض القلب والأوعية الدموية من أخطر الأمراض في كل المراحل العمرية وخاصة في مرحلة المسنين، حيث في عام ١٩٩٧م توفي ٧٢٠ ألف أمريكي نتيجة جلطة الأوعية التاجية للقلب وكانت النساء في عمر ٦٠ عاما هن الأكثر إصابة بين النساء بتلك الحالة المميتة والتي تحدث نتيجة ضيق ثم انسداد أحد الشرايين التاجية التي تغذي عضلة القلب مما يؤدي لموت جزء من العضلة يتوقف حجمه على الشريان المسدود. إن نقص هرمون الاستروجين يرتبط مباشرة بارتفاع معدلات الكوليسترول بالدم وبالتالي زيادة دهنيات الدم وزيادة خطر الإصابة بتصلب الشرايين وأمراض القلب. التدخين أكثر خطرا على النساء والمرأة التي تدخن ١-٤ سجائر يوميا أكثر عرضة للإصابة بأمراض جلطة الدم بمقدار ٥, ٢ ضعف غير المدخنات .

المرأة المصابة بارتفاع ضغط الدم هي أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب بمقدار ١٠ أضعاف المرأة ذات ضغط الدم الطبيعي النساء أكثر عرضة للإصابة بمرض السكر وخاصة في مرحلة التغيير مما يهددها بخطر الإصابة بأمراض القلب. يشير العلماء أيضا إلى أن استخدام حبوب منع الحمل لسنوات طويلة قد يزيد من خطر الإصابة في تلك المرحلة من العمر. إذن فهناك حاجة ماسة إلى اتباع نظام غذائي متوازن تخلصي من زيادة الوزن توقف فوراً عن التدخين مارسي الرياضة بانتظام ولمدة ٣٠ دقيقة ولثلاث أيام على الأقل أسبوعيا.

وتشير الدراسات الطبية إلى أن استخدام الهرمون الإحلالي البديل ERT قد قلل من وفيات النساء نتيجة أمراض القلب بمعدل ٥٠٪ على الأقل. عندما تصلين إلى عمر ٤٥ عاما فأنت بحاجة إلى فحص طبي دوري كل ١٢ شهرا يتضمن تحديدا للوزن وفحص لوظائف القلب قياس ضغط الدم قياس معدل الدهون والكوليسترول بالدم قياس لمعدل السكر بالدم والبول وربما مشورة أخصائي التغذية ومختص في أمراض النساء!