

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، تطل تأثيرات مرض السكري الأسرة والمجتمع والدول وتنك الحكومات، نظرا لارتباطه بتكلفة عالية ورعاية متواصلة من الهيئات الصحية والطبية.

سمية القيزاني
صحافية تونسية



عن أولئك الذين نقابلهم في مراكز الرعاية والذين يبذلون مجهوداتهم وهم يصارعون لاتباع التوصيات المنطوية بتعاطي الأدوية وبتغيير نظام الحياة إلى نظام صحي.

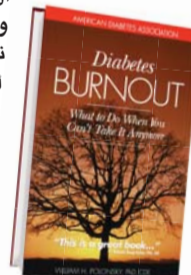
وأوضح أن كل هذه التوصيات هي في الحقيقة إرشادات عامة وغير دقيقة، وأكد أن هناك مرضى لا يابهنون بتاتا بالالتزام بها ولموقفهم ذلك أسباب عديدة. وأردف قائلا إن من أهم تلك الأسباب أنه مع مرور الكثير من الوقت، ورغم بذل أقصى الجهود، يشعر المرضى بالتعب والخيبة والإحباط. ولفت إلى أن الأخصائيين يعلمون جيدا أن الاهتمام ببعض المسائل الحرجة، كالعواطف والحوافز والسلوك، مهم للغاية لكن ليس هناك متسع من الوقت لذلك. وقال بولنسكي "لقد تحدثت مع خبراء من مختلف دول العالم وتوصلت إلى مقاربتين عن كيفية تعاملهم معها. المقاربة الأولى كانت إحداهما شكل من الزيارات الطبية الجماعية، فعندما يجتمع فريق يتكون من 8 أو 9 أو 10 مرضى في قاعة واحدة يكسبنا ذلك الكثير من الوقت".

وأضاف "هناك مقاربة أخرى -أحبها كثيرا- وهي 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 أيضا. لقد وجدت ما علي فعله، وهو أن أجلس المريض إلى جانبي ونقوم بكل شيء 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 غير مهتم بكيفية إدارة مرضه، أن يفكروا في كيفية تغيير عقلية". ويرى إحصائي علم النفس السريري أن "كثرة انشغال الأطباء وضيق وقتهم يدفعني إلى توصيتهم بشيء واحد، هو أن يترحموا على المريض، حالما يرونه، بسؤال مثلا: أهلا سيد سميث، سررت برؤيتك، أخبرني عن شيء واحد فقط مما تعانينه بسبب السكري يدفعك إلى الجنون".

ما يشعر به يندرج ضمن أهم اهتمامات الطبيب بترك لديه وقعا بالغ الأهمية. ويساعد ذلك في استعادة مريض السكري لثقته في قدرته على تجاوز اضطرابات مزاجه ومشكلاته النفسية ويدفعه أكثر إلى الاهتمام بصحته الجسدية.

يقول الدكتور بولنسكي، خلال فيديو نشر في الموقع الأمريكي (ان. أي. إيتش) للمعهد الوطني للسكري عرض الأدوات والوسائل التي تساعد المرضى على التغلب على الاحتراق النفسي وتحسين العلاقات مع الأسرة والأصدقاء والتعامل مع الضغط بشكل أفضل.



ويبين الكتاب أن العيش مع مرض السكري أمر صعب ومن السهل أن يؤدي إلى الشعور بالإحباط ويحاول المؤلف عرض الأدوات والوسائل التي تساعد المرضى على التغلب على الاحتراق النفسي وتحسين العلاقات مع الأسرة والأصدقاء والتعامل مع الضغط بشكل أفضل.

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 مبروخ لأبحاث الأطفال وجامعة ملبورن في أستراليا، بالتعاون مع باحثين في منطقة آسيا والمحيط الهادئ، وفقا لموقع "نيويورك أليرت" الطبي الأمريكي. والمكورات العنقودية الرئوية هي بكتيريا تسبب في إصابة الأطفال بعدد من الأمراض الخطيرة مثل تعفن الدم والالتهاب الرئوي والتهاب السحايا والتهابات مجرى الدم.

ولكثف فاعلية اللقاح في الوقاية من الالتهاب الرئوي الحاد، أخذ الباحثون عينات من المكورات الرئوية من أنوف الأطفال الأصحاء والأطفال المصابين بالتهاب رئوي، لرصد الجراثيم التي تنتشر في الرئتين أو في مجرى الدم. واكتشف الفريق أن بكتيريا المكورات العنقودية الرئوية تظهر عادة في الجزء الخلفي من الأنف، ومن

وقالت البروفيسورة فيونا روسل، قائدة فريق البحث، إن العديد من الوفيات المرتبطة بالالتهاب الرئوي يمكن الوقاية منها عن طريق حصول الأطفال على لقاح المكورات الرئوية. وأضافت أن "تحصين الأطفال ضد المكورات الرئوية يحمي المجتمع



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

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

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

وبالإضافة إلى زيادة خطر الإصابة بالاكتئاب، فإن السكري يمكن أن يؤثر على المزاج حتى من لحظة إلى أخرى.

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

وقال الباحث جو سولويجزيك من المعهد المذكور، إن السكري يتسبب في الكثير من القلق وهو مرهق. وأوضح "أظن أن من المهم معرفة أنك من وقت لآخر، ستشعر بالإنهيار. ستمتع عليك أيام تشعر فيها بالغضب والإحباط والحزن والتعب البدني". وأشار

توصي الجمعية بضرورة استشارة الطبيب عند ملاحظة مثل هذه المشاعر السلبية.

وذكر موقع هلت دي نيوز الأمريكي أن الباحثين في معهد جونسون أند جونسون للسكري في كاليفورنيا وجدوا أن المستويات العالية من السكر في الدم يمكن أن تتسبب في تغيرات ملحوظة في المزاج، وأن التغيرات المتكررة لهذه المستويات يمكن أن تؤثر على مزاج ونوعية حياة مرضى السكري.

كما أشار مقال نشر في الموقع الرسمي للجمعية الأمريكية "أميركان ديابيتيز أسوسيايشن" إلى أن الغضب هو جزء مهم من رحلة المريض نحو قبول حياته بمرض السكري.

وأضاف المقال بأن مفتاح التعامل مع الغضب يبدأ بالقدرة على تحديد ما يجعل المريض غاضبا؛ هل هو الخوف؟ هل هو فقدان السيطرة؟ هل هو غاضب على نفسه؟ وفي بعض الأحيان، هناك حزن من المحتمل الأختفي وقد يؤدي إلى الشعور باليأس والاكتئاب. لذلك

اليوم العالمي للسكري

وتتوقع منظمة الصحة العالمية أن يصبح مرض السكري سابع عامل مسبب للوفاة في عام 2030.

ويُعد اتباع نظام غذائي صحي وممارسة النشاط البدني بانتظام، والحفاظ على الوزن الطبيعي للجسم، وتجنب تعاطي التبغ، من العادات التي يمكن أن تمنع الإصابة بالسكري من النمط 2 أو تأخر ظهوره. ويمكن علاج السكري وتجنب عواقبه أو تأخير ظهورها عبر النظام الغذائي المناسب والنشاط البدني والتعامل الذهني وإجراء فحوصات منتظمة وعلاج المضاعفات.

تزيد أعمارهم على 18 سنة من 4.7 بالمئة في عام 1980 إلى 8.5 بالمئة في عام 2014، وسجل معدل انتشار السكري ارتفاعا أسرع في البلدان ذات الدخل المتوسط والمنخفض.

ويعد السكري سببا رئيسيا للعمى والفشل الكلوي والنوبات القلبية والسكتات الدماغية وبتر الأطراف السفلى. يحدث حوالي نصف مجموع حالات الوفاة الناجمة عن ارتفاع مستوى الغلوكوز في الدم قبل بلوغ 70 سنة من العمر.

ينتج، والإنسولين هو هرمون ينظم مستوى السكر في الدم. ويُعد فرط سكر الدم أو ارتفاع مستوى السكر في الدم من الآثار الشائعة التي تحدث جراء عدم السيطرة على داء السكري، ويمرور الوقت يؤدي إلى حدوث أضرار وخيمة في العديد من أجهزة الجسم، ولاسيما الأعصاب والأوعية الدموية.

لقد ارتفع عدد الأشخاص المصابين بالسكري من 108 ملايين شخص في عام 1980 إلى 422 مليون شخص في عام 2014. كما ارتفع معدل انتشار السكري على الصعيد العالمي لدى البالغين الذين

لقاح المكورات الرئوية يحمي الأطفال من الالتهاب الرئوي



الهيئات الصحية توصي بإدراج لقاحات المكورات الرئوية في برامج التحصين للأطفال

بأسره من خلال الحد من انتشار المكورات الرئوية لأن الأطفال الصغار الذين يحملون عادة المكورات الرئوية في الجزء الخلفي من أنوفهم يكونون في الغالب مسؤولين عن انتشار هذه البكتيريا.

وتابعت روسل قائلة إن "الدراسة أثبتت أن لقاح المكورات الرئوية، يعمل ضد أشد أشكال الالتهاب الرئوي الحاد".

وعلى الرغم من زيادة فرص الحصول على 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 سن الخامسة على المستوى العالمي سنويا.

وحسب منظمة الصحة العالمية، تعتبر لقاحات المكورات الرئوية المتوفرة حاليا آمنة وفعالة، لذا توصي المنظمة بإدراج لقاحات المكورات الرئوية في برامج التحصين الخاصة بالأطفال في جميع أنحاء العالم.