

السيطرة على السكري باعتماد نظام غذائي صحي ونمط حياة سليم



مجان من التشخيص الى عمر الـ ٢٤ سنة حيث يكون المصاب انهى علومه وبدأ بالعمل. ومن خلال اختصاصية التغذية الموجودة يوميا نقدم الارشادات الصحية لمساعدة العائلة والمريض على اعتماد نمط غذائي سليم بإمكان الاهل اعتماده في المنزل. ونشدد على ان يتبعه العائلة كي تحافظ على صحتها».

الدكتور شوقي عازوري

الطبيب والمحلل النفسي الدكتور شوقي عازوري تحدث عن أهمية ادارة الامراض المزمنة من الناحية النفسية. وعن تبعات المرض النفسية على مريض السكري وعائلته وكيفية التعاطي السليم مع هذه الحالة الصحية. معتبرا ان للامراض المزمنة والطويلة الامد تأثيرات على الصحة النفسية على المريض كما على اهله من هنا أهمية طلب المساعدة من اختصاصي يساهم في تخفيف الحمل.

اختصاصية التغذية والمدربة الرياضية ستيفاني سمعان

وتحدثت المدربة الرياضية ستيفاني سمعان عن أهمية الرياضة بالنسبة الى مريض السكري واعتبرت انها تساعد على ادارة مرضه والشعور بانه في حال صحية افضل شرط ان يترافق مع التمرين نظام غذائي خاص به يلتزم خلاله بكمية الطعام ونوعيته قبل ممارسة الرياضة وبعدها. وأكدت ان التمارين الرياضية تحافظ على اللياقة وتخفف الوزن الزائد وتحسن نسبة الانسولين عند مرضى السكري من النوع الثاني. وتحمي مرضى السكري من النوع الاول من اكتساب الوزن وتاليا البدانة. وشددت على أهمية ممارسة الرياضة بشكل خاص وفردى لكل مريض لان من يعاني من النوع الثاني يمكنه مزاوله العديد من انواع الرياضة. غير ان على مريض النوع الاول اعتماد تمارين خاصة والانتباه الى التوقيت في اخذ الدواء والوجبات الغذائية.

والعلوم الغذائية في الجامعة الاميركية في بيروت الدكتور نهلا حولا عن أهمية التغذية في العلاج والحماية من السكري. والدور الاساسي المساند لاختصاصية التغذية في هذا المجال. وقالت: «اصبح لدينا اثباتات علمية عن دور الغذاء في السكري ولا بد من استعمال هذه الابحاث في الوقاية والعلاج». واعتبرت ان السمينة هي من اهم مسببات النوع الثاني من السكري. وان علاجها والاهتمام بخفض نسبتها يخففان الاصابة بالسكري. وفي معظم الحالات تقوم اختصاصيات التغذية بالمساعدة من حيث الاهتمام بمعالجة مشكلة البدانة واعتماد الغذاء الصحيح، وترشيد المواطنين المعرضين او الذين يعانون من المشكلة. ولفتت الى ان منظمة الصحة العالمية وضعت ٤ عوامل اساسية لخفض الامراض المزمنة غير المعدية ابرزها وقف التدخين والكحول مع زيادة النشاط البدني

والغذاء السليم. وتمنت على وزارة الصحة ونقابة الاطباء محاسبة الذين يمارسون علاجات غذائية لخفض الوزن غير مبنية على اية ابحاث علمية ما قد يسيء الى اهداف معالجة هذه الامراض ويؤدي الى مضاعفات صحية جسيمة قد تؤدي بحياة المواطنين.

الدكتورة سمير نور الدين

الاستاذة في الجامعة الاميركية في بيروت ومنسقة الماجستير في اختصاص العناية من الامراض المزمنة الدكتورة سمير نور الدين تحدثت عن أهمية ادارة مرض السكري عند البالغين وكبار السن. وأهمية دور الممرضة في المستشفى وخارجه. من حيث التركيز على التثقيف الصحي في ما يتعلق بنمط الحياة السليم، والتنسيق بين اختصاصي الصحة، ومتابعة المريض. وسلطت الضوء على أهمية التوعية بالنسبة الى عوامل الخطر وتفاديها. وتوسع دور الممرضات والممرضين ليشمل التثقيف الصحي كما المتابعة لحالات المرضى. وشددت على أهمية دورهم في الأبحاث العلمية للمساهمة في تحسين نوعية حياة المريض ومساعدته ليتمكن من استخدام العلاجات والتقنيات الحديثة والمتطورة والعناية بنفسه.

الدكتورة تيريز ابو نصر

المديرة الطبية لمركز الرعاية الدائمة الدكتورة تيريز ابو نصر قالت ان المركز يقدم العناية الشاملة للأطفال الذين يعانون من السكري النوع الاول. من قبل فريق طبي متعدد الخبرات. «هذا الاهتمام الشامل يؤدي الى حياة افضل لأننا نهتم بالجانب الطبي من حيث تناول العلاجات المناسبة والمتطورة للسكري. الى الاهتمام بالجانب النفسي الذي يساعد المصاب بالسكري والعائلة المحيطة به على تقبل المرض والانخراط السليم في المجتمع. ونخفف العبء المادي عن الاهل لاننا نعالج شبه

السكري من مختلف الجوانب وخصوصا التشجيع لاعتماد نمط صحي وسليم، بمشاركة عدد من الخبراء المتعددي الاختصاص.

الدكتور منذر صالح

رئيس الجمعية اللبنانية للغدد الصم والسكري والدهنيات الدكتور منذر صالح تحدث عن ان عدد مرضى السكري يتزايد ويقدر ان يصل الى اكثر من ٥٠٠ مليون مصابا في العالم في العام ٢٠٣٠ ونسبة كبيرة من هؤلاء المرضى ليسوا على علم بمرضهم. «في منطقتنا العربية النسب الاعلى لحصول السكري في العالم. وقد تصل النسبة في بعض مناطق الخليج مثلا الى اكثر من ٢٠ في المئة». وتحدث عن أهمية هذا اللقاء العلمي وعن ان اختيار عنوان نمط الغذاء الصحي لهذا العام «جاء حسب اقتراح الاتحاد العالمي للسكري. لأن ابرز الاسس لعلاج المرض هو نمط الحياة اذ لا يمكن الاعتماد على العلاجات بالادوية فقط دون الاهتمام بنوعية غذاء صحي ونمط حياة سليم.

الدكتورة نهلا حولا

وتحدثت رئيسة الجمعية اللبنانية لعلم التغذية وعميدة كلية الزراعة

لنشر التوعية عن أهمية الوقاية من ارتفاع السكر في الدم. وتبسيط الضوء على خطر البدانة وأهمية الاكل الصحي واعتماد نمط حياة سليم. نظمت الجمعية اللبنانية لأمراض الغدد الصم والسكري والدهنيات ووزارة الصحة ككل عام في اليوم العالمي للوقاية من أمراض السكري. المؤتمر العلمي العاشر برعاية وزير الصحة العامة وائل ابو فاعور في فندق متروبوليتان وبالتعاون مع نقابتي الاطباء والممرضات ومركز الرعاية الدائمة والجمعية اللبنانية لعلم التغذية.

وتخللت الافتتاح كلمات لكل من رئيس الجمعية اللبنانية لأمراض الغدد الصم والسكري والدهنيات الدكتور منذر صالح. ونقيب الاطباء البروفسور انطوان بستاني. والوزير ابو فاعور ممثلا بالدكتور اكرم اشتي وقدمت الاحتفال الدكتورة منى نصرالله.

وكانت محاضرة للعامّة عن العناية بقدم مريض السكري تحت عنوان «انقذ قدمك» القاها رئيس الجمعية الأوروبية للسكري الاختصاصي في الغدد الصم والسكري البروفسور اندرو بولتن والدكتورة كارين شارا، اللذان حضرا للمشاركة في اعمال المؤتمر.

وعقدت طاولة مستديرة عنوانها «مرض السكري هل نسيطر عليه باعتماد نظام غذائي جيد ونمط حياة سليم؟» ركزت على متابعة مريض

