

دراسة أمريكية تؤكد أن العرب أكثر الشعوب عرضة للسكري

انتشار البدانة والتدخين بين الأجيال الجديدة صار يهدد مستقبل البشرية

لندن - خدمة قدس برس

أظهرت دراسات أمريكية جديدة، أجريت في مركز المجتمع العربي للخدمات الاجتماعية والاقتصادية وجامعة ولاية واين، أن الأشخاص الذين ينحدرون من أصل عربي، يواجهون خطراً أعلى للإصابة ببدء السكري من عامة الناس.

ولاحظ الباحثون وجود معدلات أعلى لاستخدام التبغ بين العرب، خصوصاً بين فئات الشباب، الذين يدخنون ما يعرف بالشيشة أو الأرجيلة. وتعتبر سرطانات الرئة والأمعاء والتدي أهم أسباب الوفاة السرطانية، بين العرب في الولايات المتحدة.

٥٥

وقال فريق البحث في التقرير، الذي نشرته مجلة /العرق والمرض/، إن هذه النتائج والملاحظات ستساعد القطاع الصحي والمسؤولين على تطوير استراتيجيات أفضل للرعاية الصحية بين العرب الأمريكيين.

وكشفت النتائج عن أن الأشخاص الذين ينحدرون من أصول عربية، أكثر عرضة للإصابة بالسكري من الأمريكيين الأفارقة واللاتين، الذين يعتبرون أكثر عرضة لهذا المرض من القوقازيين والبيض، حيث تبين أن ١٨.٣ في المائة من العرب في الولايات المتحدة مصابين بالسكري، مقارنة بحوالي ١٣ في المائة بين الأمريكيين الأفارقة، و١٢ في المائة بين اللاتين و٤ في المائة عند القوقازيين.

ووجد الباحثون أن ٦٣ في المائة من الشباب العربي في الولايات المتحدة يدخنون الأرجيلة، التي أصبحت أشبه بالوباء، لكونها مقبولة اجتماعياً، وبسبب الاعتقاد الخاطئ بأنها أقل خطراً من السجائر.

وكانت دراسة جديدة أجراها الدكتور علي مشعل، إخصائي الغدد الصماء والسكري في المستشفى الإسلامي في العاصمة الأردنية عمان، قد أظهرت أن نسبة الإصابة بالبدانة بين الأطفال والكمبار في الدول العربية، ازدادت زيادة كبيرة، في السنوات الأخيرة، مع زيادة الإقبال على الأغذية الدسمة، غير الصحية، وقلة النشاط البدني.

وأوضح في دراسته التي عرضها في مؤتمر اتحاد الأطباء العرب، الذي انعقد في شبكة جامعة عجمان مؤخراً، وتلقت قدس برس نسخة عنها، أن التقارير الصحية، التي وردت من المملكة العربية السعودية بشأن النسبة الكلية لإفراط الوزن بين الأطفال، بلغت ١٠.٧ في المائة بين الصبيان، و١٢.٧ بين الفتيات. وتبين أن أعلى نسبة للبدانة كانت في الفئة العمرية بين سنتين إلى ثلاث سنوات.

وأكد أن البدانة والسكري من أكثر الاضطرابات المزمنة الشائعة في العالم اليوم، ولها تأثيرات كبيرة ومدمرة على صحة المجتمعات وازدهارها، وخصوصاً مع زيادة انتشارها بين فئات الأطفال والمراهقين والشباب، مشيراً إلى أن بدانة الأطفال وصلت إلى حدود وبائية في الدول الصناعية، وبلغت حوالي ٢٠ إلى ٣٠ في المائة.

وأشار إلى أن زيادة الوزن من أهم عوامل الخطر الرئيسية لعدد من الأمراض المزمنة، أهمها السكري، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، وارتفاع مستويات الدهون في الدم، ومشكلات نفسية واجتماعية وغيرها كثير، كما أن اختلال وظائف الشرايين والخلايا المبطنة لها عند المراهقين يرتبط بصورة أساسية، بارتفاع دهون الدم والسكري والتدخين.

وعرض الدكتور مشعل، نتائج دراسة أخرى أجريت على الأطفال اللبنانيين، تراوحت أعمارهم بين ٣ و١٩ عاماً، بينت أن المعدلات الوبائية لإفراط الوزن والبدانة كانت أعلى عند الصبيان، مقارنة بالبنات، حيث بلغت ٢٢.٥ في المائة عند الذكور، مقابل ١٦.١ في المائة عند الإناث، بالنسبة لزيادة الوزن، و٧.٥ في المائة للذكور، و٣.٢ في المائة للإناث بالنسبة للبدانة.

أما فيما يتعلق بإصابات السكري من النوع الثاني، فأوضح الدكتور مشعل أن وباء هذا المرض تزامن، طوال الخمس والعشرين سنة الماضية، مع زيادة نسبة إصابات البدانة بين الأطفال والمراهقين، حيث كان يمثل ٢ إلى ٤ في المائة، من جميع إصابات سكري الأطفال، قبل عام ١٩٩٢م، ولكن في عام ١٩٩٤م صار يمثل ١٦ في المائة من جميع الحالات الجديدة، التي تظهر عند الأطفال.

وأظهر تقرير آخر أن ٣١ في المائة من مرضى السكري، تحت سن السابعة عشرة، مصابون بالنوع الثاني، مما يدل على أن أنماط المرض عند الأطفال تغيرت، بصورة ملحوظة، مع التغيرات الطارئة على نسبة انتشار البدانة بينهم.

وفي الأردن، نوه الدكتور علي مشعل، إلى أن الدراسات التي أجريت في المستشفى الإسلامي لتحديد نسبة الإصابة بالسكري في مرحلتها الطفولة والمراهقة، كشفت عن أن نسبة السكري الأول عند الأطفال تحت سن الثامنة عشرة كانت ٤.٤ في المائة، ضمن المصابين، ونسبة السكري الثاني ٢٨.٦ في المائة، وأن نسبة البدانة بين مرضى السكري الثاني كانت ٧٤ في المائة عند هذه الفئة، في حين كانت هذه النسب عند الأشخاص من سن ١٨ إلى ٣٠ عاماً في حدود ٢٣.٣ في المائة، و٧٦.٧ في المائة و٦٤.٧ في المائة على التوالي.

وقال: إن بدانة الأطفال ومضاعفاتها صارت خطراً يهدد الصحة العامة في العالم، مسببة وفيات وإصابات أكثر، مع تقدم الأجيال الصغيرة في السن، إلى مرحلة البلوغ والشباب، لافتاً إلى أن الأسباب والعوامل، التي تؤدي إلى بدانة الأطفال متعددة، وتشمل العوامل الوراثية والبيئية.

وأوضح أن العوامل الوراثية تلعب دوراً مهماً، ولكنها ليست أساسية، لأن التغيرات الجينية تحتاج إلى أوقات طويلة لتظهر، وتسبق التأثيرات السريرية عند الأفراد والمجموعات، ولكن سرعة زحف البدانة في العالم تعزز الدور الرئيسي للتأثيرات البيئية، وأنماط الحياة على الإنسان، وأهمها "التغيرات"، التي تشمل تغير أنماط الحياة، سواء السلوكية أو الاجتماعية أو البيئية إلى الحياة الغربية، وتبني عادات الأكل الخاطئة، وزيادة استهلاك الأغذية الدسمة، وخصوصاً الوجبات السريعة، إضافة إلى المنشروبات

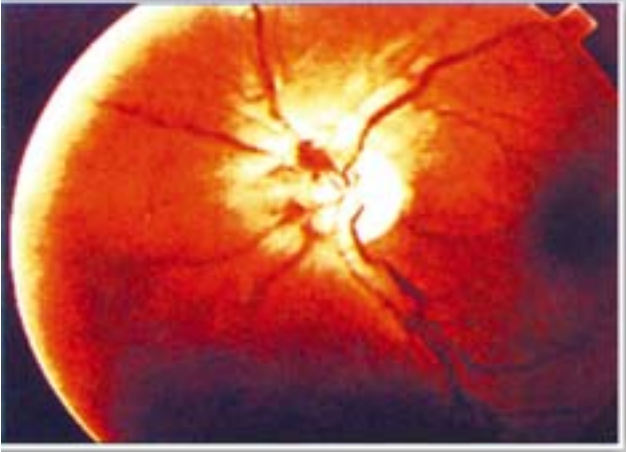
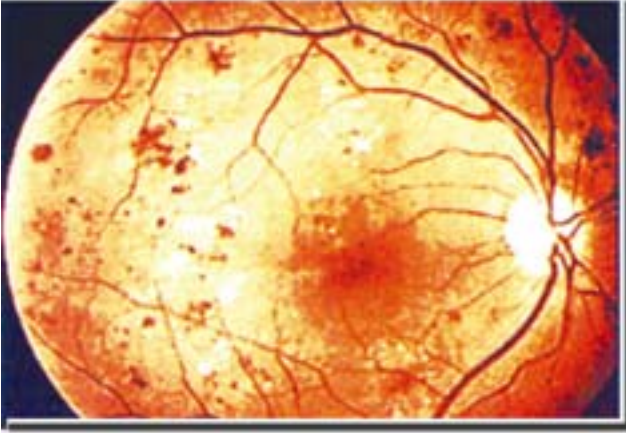
الغازية والعصائر المحلاة والإطعمة المعدة خارج المنزل، والترويج المفرط، والتسويق الكبير لمل هذه الأطعمة، الذي امتد إلى أبعاد منكرة بالخطر، إضافة إلى الاستخدام المفرط للهاتف والحاسوب، وغيرها من وسائل التسلية، التي قللت الإقبال على الرياضة، وشجعت الحياة الكسولة، إلى جانب الانخفاض في الثقافة البدنية في المدارس، ونقص الوعي الصحي حول عادات الأكل الصحية. وأكد أن الإهمال الكامل للثروة العقائدية، والتراث الثقافي المشتق من المبادئ الدينية الإسلامية، والتعاليم النبوية، التي تتعلق بالعادات الغذائية، والتمرينات البدنية في مجتمعاتنا المحلية، كان له أكبر الأثر في انتشار البدانة بين أفرادها.

وشدد الدكتور مشعل على أن استراتيجيات الوقاية من البدانة لا بد أن تبدأ في مرحلة مبكرة جداً من الحياة، لأن خطر إصابة الطفل البدن في السادسة من عمره، بالبدانة في شبابه، يصل إلى حوالي ٢٥ في المائة، ويزداد في سن الثانية عشرة، إلى ٧٥ في المائة.

وقال: إن استراتيجيات الوقاية، التي أصدرتها الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، لمنع انتشار السمنة وإفراط الوزن بين الصغار، تشمل رفع وعي أطباء الأطفال بخطور بدانة الطفولة، وضرورة أن يشجعوا ويدعموا ويحموا الرضاعة الطبيعية، وعادات الأكل الصحية، والنشاط البدني، والتغذية والتحكم في الوزن، والحد من مشاهدة الأطفال للتلفزيون، واستخدامهم للحاسوب، وضرورة فرض محاذير خاصة، تقي من البدانة في عمر مبكر، ونشر الثقافة الصحية بشأن مخاطر بدانة الأطفال بين عامة الناس، وترتيب حملات توعية مع الحكومات، للوقاية من انتشار السمنة بين الصغار، فضلاً عن التعديلات الوقائية في أنماط الحياة المتبعة، وتشمل العوامل الغذائية والسلوكية والرياضية.

وأكد ضرورة تشجيع ممارسة الرياضة المتوسطة لنصف ساعة على الأقل يومياً، لتتمتع إلى ساعة كاملة، بهدف تخفيف الوزن إلى الحد الطبيعي المقبول، والاستغناء عن الأعداء التي تقلل الإقبال عليها، كضيقة الوقت، أو قلة الدافع أو التشجيع، إلى جانب التدخلات النفسية الضرورية، للسيطرة على أنماط الحياة المتبعة، ورفع وعي الإباء والأمهات بالبرامج الغذائية والرياضية المناسبة للأطفال، في المراحل التمهيديّة، وما قبل المدرسة.

وأشار إلى أن المجتمعات العربية والإسلامية تملك ثروة قيّمة من التراث الإسلامي، والتعليم الصحي، المكتسب من القرآن الكريم والسنة النبوية، بشأن فوائد



أدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا بد فاعلاً: فثلث لطعامه، وثلث لشرايه، وثلث لنفسه. وقالت السيدة عائشة رضي الله عنها: إن أول بلاء أصاب الأمة بعد فقد نبينا ظهور السمن فيهم، وقوله صلى الله عليه وسلم علموا أولادكم الرماية ومروهم فليخبوا على الخيل ونياً.

الرياضة، والاكل السليم، مطالباً بان يكون هذا التراث جزء من المناهج التعليمية المدرسية.

وأورد الدكتور مشعل عددا من الأحاديث الشريفة التي تشجع على الوقاية من البدانة منها، قول الرسول عليه الصلاة والسلام: ما من ابن آدم وعاء شراً من بطنه... بحسب ابن