جمعيات مرضى السكري

ودورها في التعريف ومحاربة هذا الداء

الكلمات المفتاحية: السكري، جمعية، الهيئة المغربية لجمعيات داء السكري

المشارك في كتابة المقال : **يونس نخيلة**

الدكتور رشيد ميري
رئيس الهيئة المغربية
لجمعيات داء السكري

داء السكري الذي ينعته الكثيرون بمرض العصر في تزايد مستمر ويشكل عبئا كبيرا على المريض والأسرة والمجتمع وكذا الدولة. فهو لا يميز بين غني وفقير بل هو أشد قساوة على هذا الأخير نظرا لتكلفته المادية والمعنوية.

هذا التزايد المهول ناتج عن البيئة غير السليمة: نظام الحياة السريع والذي يؤدي إلى توتر دائم وضغوط نفسية لاسيما في الحواضر التي تعرف اكتظاظا متزايدا بسبب النزوح المتواصل من القرى إلى المدن. كما ينضاف إلى ذلك العادات الغذائية غير الصحية مع قلة الحركة، دون إغفال ظاهرة الشيخوخة في المجتمعات. ناهيك عن "عولمة الغذاء" والدور السلبي للإعلام من خلال الوصلات الإشهارية لبعض المأكولات غير الصحية والمشروبات الغازية مما ينتج عنه استفحال بعض الأمراض المزمنة كداء السكري وارتفاع الضغط الدموي التي غالبا ما يصعب التعايش معها.

وفي هذا الصدد يعرف المغرب خصاصا ملحوظا في الأطر الطبية والشبه طبية مع غياب الوعي الصحي و مشاكل أخرى مرتبطة بالفقر مما يؤدي إلى التأخر في التشخيص. وهنا يبرز دور الجمعيات غير الحكومية في الحد من هذا النزيف من خلال مجموعة من الأنشطة واللقاءات التواصلية والحملات الطبية الهدف منها نشر الوعي المستمر لدى المصابين وإشعارهم بالعوامل المؤدية إلى الإصابة بهذا الداء ومضاعفاته (التي قد تؤدي إلى فقدان البصر والقصور الكلوي والجلطة الدماغية والنوبة القلبية وبتر الأرجل) وكذا بأهمية العلاج والحد من حالات العزلة التي يعانون منها وتحسيسهم بضرورة التآلف فيما بينهم، مع تشجيعهم على الرفع من استقلاليتهم في تدبير المرض وتدريبهم على التعايش معه سواء باستعمال حقن الأنسولين أو الأقراص حسب نوعية الإصابة.

كما تعمل الجمعيات أيضا على تحسيس المصابين

بأهمية فحص الهيموغلوبين المحلّى Hémoglobine glyquée وحثهم على إجرائه بطريقة دورية ومنتظمة. كما تشارك في المشاريع الهادفة إلى تحسين مستوى الرعاية الصحية بالإضافة إلى تنظيم خرجات ترفيهية وثقافية لفائدة المصابين بداء السكري خاصة الأطفال والشباب وكذا مخيمات صيفية تتضمن برنامجا غذائيا نموذجيا وأنشطة متنوعة.

ويعتبر اليوم العالمي لداء السكري الذي يخلد شهر نونبر من كل سنة فرصة لإذكاء روح الوعي بهذا الداء. وبهذه المناسبة فإن الهيئة المغربية لجمعيات داء السكري، والتي تضم العشرات من الجمعيات المهتمة بهذا الداء من مختلف المدن والقرى المغربية، تنظم سنويا الملتقى الوطني لجمعيات داء السكري والذي يتضمن عروضا للتحسيس بمخاطره وسبل الوقاية منه يؤطرها أساتذة وأطباء من مختلف التخصصات بالإضافة إلى حملات طبية. كما تهتم الهيئة بتكوين أطر الجمعيات المنضوية تحت لوائها خاصة في المجال الإداري والمالي والتشاركي بهدف استكمال الخبرات، مع تنظيم ندوات ومحاضرات محلية ووطنية.

من جهتها، فالوزارة الوصية مطالبة بتحسين جودة الخدمات في المراكز الصحية الوجهة الأولى التي يقصدها المريض والعمل على تكوين أطباء الطب العام العاملين بهذه المراكز في ميدان داء السكري إضافة إلى إنشاء وحدات صحية خاصة بمرضى السكري تعنى بالتوعية والعلاج مع الاهتمام بالجانب النفسي بتنظيم حصص استماع لفائدة المصابين في شكل مجموعات من طرف متخصصين في الميدان. كذلك يجب فتح المجال للجمعيات "الجادة" والهيئات التي تنشط في مجال داء السكري ودعم الشراكة معها خاصة في مجال التكوين والتكوين المستمر بإشراك بعض أعضائها في الدورات التكوينية التي تقوم بها الوزارة في هذا المجال.

إلى جانب كل هذا، يجب دعم الجمعيات بترسانة قانونية وتنظيمية من شأنها ملء الفراغ القانوني الذي يعرفه الميدان والذي يشكل في بعض الأحيان عائقا حقيقيا أمام هذه الجمعيات.

رغم أن مرض السكري مرض خطير ويشكل تهديدا حقيقيا لصحة المريض إلا أن التعامل معه بوعي واتباع كافة التعليمات والإرشادات قد تجنّب المصاب شُرُور و وَيْلات مضاعفاته المدمرة للصحة وتمكنه من العيش بطريقة عادية وطبيعية. لذلك ينبغي على الأشخاص الذين بلغوا سن الأربعين والذين لديهم الاستعداد الوراثي للإصابة به أن يقوموا بإجراء الفحص الدوري الخاص بالسكري. وتعتبر التغذية السليمة والتمارين الرياضية حجر الأساس في وقاية وعلاج داء السكري. كما أن التوازن عند المصاب لا ينحصر في أرقام بل يتعداه إلى مقاييس روحية ونفسية كالقدرة على تقبل المرض والرضا بالقدر والتعايش مع هذا الداء بكل ثقة وتفاؤل. وصدق الله العظيم إذ يقول "كلوا و اشربوا و لا تسرفوا" ويقول أيضا "ولا تقتلوا أنفسكم" وكذا الحكمة العربية المشهورة "الوقاية خير من العلاج". ●

موقع موجه إلى المصابين بالسكري وعائلاتهم · www.soukkari.com