

مجلة الجمعية المصرية للقدم السكري

نوفمبر ٢٠١٦

العدد السابع



دع القلق وابدأ الحياه

أ.د/ عباس عرابى

الغذاء دواء...

نحو مصر بلا سمنة أو سكر

أو أمراض القلب

أ.د/ أسامة حمدى

استخدام العسل فى علاج قرحة القدم

السكري من منظور علمى

أ.د/ أمنيه ستيت

كيف تختار حذائك

اذا كنت مريض سكر

د/ يارا عيد

دعونا نتحد كى نسيطر على مرض السكري



دع القلق وابدأ الحياة

د/ عباس عرابي

أستاذ السكر والغدد الصماء
كلية الطب جامعة الزقازيق

يولد الانسان على الارض وقد سخر له الله كل ما فيها ليحيا حياه طيبة ومطمئنة

... ولكن ما ان تمضى سنوات الطفولة وتنقضى فترة حضانه الام ورغدها حتى نبدأ فى مواجهة تحديات الحياه ومكابهة كدح الايام وارق الليالى وفى سباقنا للتعليم الافضل وفى تنازعنا على مصادر الرزق «الذى ضمنه الله لنا» واخيرا فى تلقى بعض مصائب الايام ومن ضمنها «محنة المرض» .. وتكمن عبقرية التكوين الانسانى فى القدرة على التعامل مع الشدائد بالتعايش معها او قهرها والتغلب عليها وكثير من مرضى السكر يواجهون الايام الاولى من تشخيصهم فى حالة كرب عظيم يهربون منه بانكار مرضهم حتى ان بعضهم يؤجل زيارة الطبيب واجراء فحوصاته حتى لا يتأكد له اصابته بالمرض .. وبعد التشخيص يبدأ مرحلة الهواجس والقلق الذى يستبد بالانسان فيعكر صفوه ويكدر حياته اكثر من المرض نفسه.

فلا يزور مريض السكر طبيبه الا وذكر توهمات عن بئر قدمه مثلما حدث لجده مثلا اة يحكى عن كابوس الغسيل الكلوى الذى يعانى منه احد جيرانه واحيانا يتجاوز هواجسه الى ما تخياه الايام لنسله وهل ستصيبهم لعنة السكر اما لا؟ من هنا تأتى اهمية المعرفة فى وضع مشاكلنا فى حجمها الحقيقى ، فالسكر مرض علاجه يسير والحياه معه سهلة ولا يحرم صاحبه من متع الحياه ، الا من تبع هواه وكان امره فرطا..

السكر يخذل من يهمله ويؤذى من يستهين به ويخدع من يجهله ولكن حجم السكر يجب ان نهول اخطاره ونحول حياتنا الى جحيما ولا يجب ان نهون منه فيمتلك مصائرتنا ويدمرها.. ليس سوى ان نعرف حقيقة المرض ونعتاد الاكل الصحى والحياه النشطة البعيده عن الكسل واخيرا الالتزام بالعلاج الذى يصفه الطبيب الاختصاصى ونبعد كل البعد عن تجارب العطارين والعشابين وللأسف بعض الاعلانات الكاذبة والخادعة لتركيبات خز عبلية لا علاقة لها بالطب ولا بالسكرى...

ابدأ الان ، لا شىء يخيف، اعرف مرضك، روضه، اهزمه بالمعرفة والالتزام والمبادئ... صديقى مريض السكر دع القلق

.. وابدأ الحياه



الغذاء دواء...

نحو مصر بلا سمنة أو سكر أو أمراض القلب أ.د/ أسامة حمدي

أستاذ السكر والتغذية بجامعة هارفارد ومركز جوزيلين للسكر

المعدة بيت الداء» قالها رسولنا صلي الله عليه وسلم ولم ننتبه كما قال «ما ملئ ابن آدم وعاءاً شراً من بطن» ولم ندرك. لكن العلم الحديث أثبت ان جميع أمراضنا العصرية وخاصة السمنة والسكر وأمراض القلب التي تتسبب في معظم الوفيات في مصر والعالم منشأها العادات الغذائية الخاطئة.

ربما ما ستقرأ هو أهم ما أنشر لانه في صميم عملي وأبحاثي لأكثر من ثلاثين عاما في محاربة السكر والسمنة ووضع النظم الغذائية الصحيحة حول العالم وقد تمنيت منذ فترة أن أجد الوقت لكتابتها بالعربية لأهلي في مصر. فمشكلة السكر والسمنة وأمراض القلب في مصر تعود بأكملها الى عاداتنا الغذائية السيئة والمستحدثة مع انعدام الوعي والثقافة الغذائية والتي يسيطر عليها الخزعبلات من مدعي المعرفة وهو ما أدى الى ما نحن عليه. فمصر الآن من ضمن قائمة أعلي عشر دول في العالم في معدل الإصابة بالسكر والسمنة... والقادم أخطر بكثير ان لم نغير عاداتنا الغذائية السيئة وازالة الكثير من المعتقدات الخاطئة ومواكبة العلم في معرفة الضار والنافع من الداخل الى بيت الداء.

الوقاية والعلاج من السمنة والسكر يبدأ وينتهي بالتغذية الصحيحة ولقد أوضحنا في أبحاثنا انه قد يمكن الشفاء التام من مرض السكر من النوع الثاني عند البالغين وبدون أدوية باتباع نظام غذائي منظم ومحكم كما أمكننا إثبات إمكانية خفض الوزن وثباته لمدة تزيد عن الخمس سنوات مع تحسن كبير في معدلات السكر وضغط الدم والكوليسترول والوقاية من أمراض القلب وخفض كميات الأدوية بنسبة ٥٠-٦٠٪ وخفض تكلفة علاج السكر بنسبة ٤٠٪ وخفض التكلفة الصحية الكلية بنسبة ٢٧٪ ونسعي حالياً لتعميم هذا النظام ليستفيد منه الجميع حول العالم.

١. بداية فالطعام اما نشويات كالخبز والأرز والسكر والذرة ومنتجات القمح والخضروات والفواكه وإما بروتينات كاللحوم والدواجن والأسماك والبقوليات كالفول والعدس أو دهون كما في الدهون الحيوانية خاصة في اللحوم ومنتجات الألبان كالجبن والقشدة والسمن البلدي ودهون الأسماك او الدهون النباتية كما في الزيوت والسمن الصناعي والمكسرات. والفارق ان جرام واحد من النشويات او البروتينات يحتوي على ٤ سعرات حرارية في حين ان الجرام من الدهون يحتوي على ٩ سعرات حرارية.

٢. إعتقد الكثيرون ولعدة عقود أن السبب الرئيسي للسمنة هو زيادة أكل الدهون واتجه الكثيرون لخفض الدهون وزيادة النشويات مع خفض السعرات كوسيلة مثلى لخفض الوزن. في حين أن جميع الأبحاث الحديثة أثبتت العكس وأن السبب الرئيسي للسمنة هو زيادة أكل النشويات كالخبز والأرز والحلويات والعصائر والمشروبات المحتوية على السكر ومنتجات القمح من المعجنات والبطاطس ومنتجات الذرة وذلك لتنبهها للبنكرياس لفرز هرمون الأنسولين والذي يزيد من قدرة الخلايا الدهنية علي تخزين الدهون المصاحبة للنشويات في الأكل. وللنشويات خطرين آخرين أولهما زيادة نسبة دهون الدم والمسماة بالترايغليسيريد triglycerides مع خفض نسبة الكوليسترول الحميد والواقي للقلب HDL وزيادة نسبة تخزين الدهون داخل تجويف البطن وهو ما له أسوأ الأثر علي مرض السكر وامراض شرايين القلب. فزيادة محيط الوسط عن ١٠٢سم في الرجال و٩٥سم في النساء هو إنذار بالخطر.

زيادة نسبة الأنسولين يصاحبها ارتفاع في ضغط الدم لميل الأنسولين للحفاظ على الملح والماء في الجسم. كما ان الأنسولين هرمون نمو يزيد من وزن الجسم لعمله علي مستقبلات هرمون النمو والمسمى IGF1. لذا فان الأبحاث أوضحت ان الدول التي تعتمد في غذائها علي الأرز ومنتجات القمح كالخبز والسكريات تكون اكثر عرضة للإصابة بمرض السكر مع تزايد معدلات السمنة. كما ان خفض النشويات السابق ذكرها هو أفضل وسيلة لخفض الوزن وأنها أكثر فاعلية من خفض الدهون. كما أن تغذية مرضى السكر منذ القرن التاسع حتي عام ١٩٨٠ قد اعتمدت علي الخفض الكبير للنشويات والسكريات وبنجاح كبير. يبقى ان اذكر أن أكل النشويات بكثرة يؤدي الي الجوع بعد فترة لا تتعدى ٣ ساعات مما يؤدي الي الرغبة في إعادة أكل النشويات وربما الأدمان علي أكلها وهي مرحلة تسبق الإصابة بالسكر. ومن الملاحظ أن الكثيرين خاصة النساء يميلون لأكل النشويات بكثرة كمقاوم للاكتئاب حيث ترفع النشويات نسبة مادة السريتونين serotonin في المخ كما تفعل مضادات الاكتئاب.

وأخيرا فالنشويات المفيدة تأتي من الخضروات الطازجة كالخيار والطماطم والجرجير والخس لاحتوائها علي نسبة عالية من الألياف التي تبطن امتصاص السكر وتنظم حركة الأمعاء مما يقي من سرطان القولون ومن الامساك المزمن. كما أن الفواكه الطازجة باعتدال كحبة واحدة تحتوي علي نوعية خاصة من الألياف تخفض الكوليسترول الضار LDL والمسبب المباشر لتصلب الشرايين. كما ان النشويات الموجودة في منتجات الألبان والبقوليات أكثر فائدة للجسم.

لذا فان الخطوة الأولى لخفض الوزن والوقاية من مرض السكر وتنظيم السكر في الدم للمرضي تكمن في خفض النشويات من ثلاثة مجموعات قدر الإمكان ولحد الوقف عن تناولها إن أمكن: المجموعة الأولى تشمل السكريات وهو كل ما يحتوي أو أضيف له السكر كالحلويات والأيس كريم والمشروبات الغازية المحتوية علي السكر والعصائر وشيكولاتة الحليب والمجموعة الثانية تشمل منتجات القمح كالخبز والمكرونه والبيتزا والفطائر والمخبوزات والمجموعة الثالثة تشمل الأرز والذرة والبطاطس بجميع أشكالها. فإذا أردت تناولها فكمية لاتتعدى نصف الرغيف الأسمر أو أقل في الوجبة الواحدة أو ثلاثة ملاعق من الأرز المغسول بشدة قبل الطبخ مع الاعتماد علي الخضراوات الطازجة كالسلطة والمطبوخة كالفاصوليا والكوسة والبادنجان والبسلة وجميع البقوليات وخاصة الفول والعدس ومنتجات الألبان مع حبة واحدة من الفاكهة.

قد يقول البعض إذاً ماذا نأكل؟ وهو موضوع الحديث القادم عن البروتينات والدهون وستستغرب حين تعرف أن بعض الأطعمة تزيد الإحساس بالامتلاء وتنبه هرمونات الشبع. كما ان بعض التغيير في النظام الغذائي قد يؤدي الي الخفض الشديد في كمية الأكل وبالتالي خفض الوزن والسكر ودهون الدم الضارة وضغط الدم.



٣. ربما لا يعرف الكثيرين اننا نفقد ما يقارب من ٣٥٠-٤٥٠ جرام من عضلاتنا سنويا بعد سن الأربعين. ويزيد الفقد في العضلات في مرضى السكر خاصة مع استمرار ارتفاع نسبة السكر في الدم مما يفقد الشخص المصاب بالسكر القدرة علي الحركة أو حتي الوقوف في الكبر. لذا فإن الجسم يحتاج الي كمية معقولة من البروتينات مع ممارسة تمارين تقوية العضلات ولو لفترات قصيرة يوميا للمحافظة علي حجم العضلات. من الأخطاء الشائعة في خفض الوزن الشائع عن طريق إنقاص السرعات الحرارية تقلص تناول البروتينات مما يسارع في فقد كمية اكبر من عضلات الجسم. ومن المعروف أن فقد جزء من عضلات الجسم يؤدي الي نقص معدل حرق السرعات الحرارية وعودة الوزن لما كان عليه أو أكثر. لذا فنحن ننصح مرضى السكر والسمنة بزيادة نسبة

البروتينات الحيوانية والنباتية في طعامهم اليومي. وأفضل أنواع البروتينات تأتي من السمك والبقوليات وخاصة الفول والعدس والخضراوات الناشفة كالبسلة واللوبيا والفاصوليا وكذلك من الدجاج والطيور والبيض وأسوأ انواع البروتينات تأتي من اللحوم المصنعة كالانشون والسجق ويليهما البروتينات القادمة من اللحوم الحمراء لاحتوائها علي نسبة عالية من حديد الهيم heme iron والتي تساهم في زيادة مناعة الجسم للإنسولين مما يزيد من فرصة الإصابة بالسكر. لذا فإن دول الخليج العربي التي يعتمد نظامها الغذائي علي الأرز واللحم الأحمر هي أعلى الدول إصابة بمرض السكر والسمنة. للبروتينات فوائد كثيرة منها زيادة هرمونات الشبع مما يشعرك بالامتلاء لفترات طويلة. وقد أثبتت أحدث أبحاثنا زيادة هرموني الشبع PYY و GLP1 عند تناول البروتينات. كذلك فإن البروتينات في الطعام تنبه البنكرياس لفرز كميات معتدلة من الأنسولين مما يساعد في خفض معدل السكر في الدم. وكما ذكرت فإن البروتينات في الطعام تساعد في المحافظة على حجم العضلات في الجسم وتزيد من كمية السرعات المحروقة في عملية الهضم والامتصاص.

فقد كان الاعتقاد الخاطئ من قبل أن البروتينات تؤثر سلبيا علي الكلي خاصة في مرضي السكر ولكن العديد من الأبحاث الحديثة أثبتت خطأ هذه النظرية. لذا فإنني انصح بزيادة تناول البروتينات لتعويض خفض النشويات كما سبق مما يساعد في خفض الوزن وسد الشهية وانتظام نسبة السكر في الدم ولكن النصيحة في البعد عن اللحوم المصنعة تماما والإقلال من اللحوم الحمراء.

٤. أما عن الدهون فالمعتقدات الخاطئة كثيرة. فالدهون أنواعاً كثيرة منها المفيد ومنها الضار. ومن المهم جداً أن تعرف أن أخطر أنواع الدهون على الإطلاق هي الدهون الموجودة في الزيوت المهدرجة كالمسمن الصناعي والزبد النباتي وعلی الزيوت للتحمير. ف جرام واحد منها يوميا يزيد نسبة الإصابة بانسداد شرايين القلب بقدار ٩٣٪. هذه الدهون تتأكسد في الجسم بسرعة وتترسب في جدار الشرايين التاجية للقلب وشرايين الدماغ والأطراف. لذا فان العديد من المدن الامريكية كنيويورك وبوسطن قررت ومنذ سنوات منع استخدامها نهائيا وسيعمم القرار في كامل الولايات المتحدة الأمريكية في العامين القادمين. هذا الدهن يزيد من الكوليسترول الضار LDL ويخفض الكوليسترول المفيد HDL. ومن المؤسف أن تعرف ان مصر هي أكثر دول العالم استهلاكاً للمسمن الصناعي ومنتجاته من الكيك والتورت والمعجنات والبسكويت كما اننا نستخدمه بكثرة في القلي ويكفي أن تري أعلاناته في التلفزيون المصري ليل نهار.

أما أفضل الدهون على الإطلاق فهي الموجودة في الزيوت الغير مشبعة الأحادية مثل زيتي الزيتون والكانولا كما يوجد هذا النوع من الدهن في المكسرات كاللوز وعين الجمل وفي ثمرة الافوكادو المنتشرة في أمريكا اللاتينية. زيت الزيتون يخفض الكوليسترول الضار LDL ويرفع الكوليسترول المفيد HDL فيقي من أمراض القلب. يلي هذه الدهون في الفائدة الدهون غير المشبعة المتعددة وهي موجودة في جميع أنواع الزيوت النباتية كزيت الذرة وعَبَاد الشمس وبذرة القطن. هذه الزيوت تخفض الكوليسترول الضار LDL ولكنها تخفض أيضا الكوليسترول المفيد HDL ولكن لا مانع من استخدامها مع التذکر بان الدهون تحتوي علي كمية أكبر من السرعات الحرارية بالمقارنة بالنشويات والبروتينات كما ذكرت من قبل.

يتبقى نوع هام من الدهون إزداد فيه الجدل لسنوات عديدة وحتى الآن وإن كان العلم الحديث قد حسم الخلاف الي حد كبير. هذه الدهون تسمى الدهون المشبعة Saturated fat وهي الموجودة في المصادر الحيوانية للاكل كدهن اللحم والجبن واللبن والقشدة والسمن البلدي وهي ما عكفت التوصيات بتقليلها فوجدنا اللبن والزبادي والجبن خالي الدسم ومنعت القشدة والسمن البلدي. هذا النوع من الدهن يرفع الكوليسترول الضار LDL لذا كان يعتقد بارتباطه بامراض الشرايين ولكننا تناسينا أنه يرفع أيضا الكوليسترول المفيد HDL والذي يحمي القلب. كان الاعتقاد منذ الستينات من القرن الماضي أن هذا النوع من الدهون يزيد من الإصابة بتصلب الشرايين ولكن العلم الحديث أثبت أن مصدره هو الأهم وليس كميته. فالدهون المشبعة من اللحوم المصنعة كالانشون والسجق والي حد اقل من اللحوم الحمراء تزيد من فرصة الإصابة بانسداد شرايين القلب والدماغ أما الدهون المشبعة من منتجات الألبان كاملة الدسم كالحليب كامل الدسم والجبن الأصفر والقشدة والسمن البلدي والزبادي فهي تقلل فرصة الإصابة بالسكر وكذلك فرصة الإصابة بانسداد شرايين

الدماغ كما انها لا تؤثر علي شرايين القلب بالسلب أو الإيجاب. كما ان الدهون في منتجات الألبان تساعد علي إمتصاص العديد من الفيتامينات الهامة جدا مثل فيتامين D E A وK. وأحدث الأبحاث القادمة من السويد لاحظت علي مدار ١٤ سنة ان أعلى نسبة للإصابة بمرض السكر حدثت عند تناول الألبان قليلة أو خالية الدسم. لذا فإنني انصح بتناول منتجات الألبان وخاصة كاملة الدسم والبعد عن الدهون من اللحوم المصنعة والحمرء ولكن مع الأخذ في الإعتبار بأن تناول الدهون عموماً يزيد من كم السعرات الحرارية الداخلة للجسم.

من المفيد أن تعرف أن الدهن في الأسماك من أفضل انواع الدهون لانه يحتوي علي دهن غير مشبع ومتعدد يسمي أوميغا ٣ Omega 3. هذا الدهن له خاصية خفض مادة التريجليسرید Triglycerides الضارة في الدم. لذا فتناول الأسماك المحتوية علي الدهون مرتين او حتي مرة أسبوعياً يمد الجسم ببروتين حيواني مفيد ودهون هامة. يوجد هذا الدهن أيضاً في المكسرات وخاصة عين الجمل واللوز وكذلك في اللب.

٥. يوجد الكوليسترول في الطبيعة في المنتجات الحيوانية وخاصة صفار البيض والكبد والكلوي والقشريات السمكية كالجمبري. وقد ساد الاعتقاد الخاطئ لعشرات السنين أنه يجب الإقلال الشديد من هذه الأطعمة لأنها تزيد من نسبة الكوليسترول الضار في الجسم. ولكن تناسي الجميع أن الكوليسترول في الطعام مادة سيئة الامتصاص وربما لا تمتص الأمعاء أكثر من ١٠-١٥٪ منها فمعظم كوليسترول الدم يخلق في الكبد وزيادة الكوليسترول الضار LDL تنتج من اختلال في بعض إنزيمات الكبد وهو مرض وراثي ويستلزم دائما العلاج بمخفضات الكوليسترول المسماه Statins. لذا فإن آخر التوصيات الغذائية في الولايات المتحدة في أوائل هذا العام قد رفعت البيض من قائمة الممنوعات كذلك أزلت الحد الأقصى للكوليسترول في الطعام. فالبيض يحتوي علي كمية عظيمة من البروتين الحيواني النقي والمسمي ألبومين Albumin كما ان صفار البيض يحتوي علي العديد من العناصر الغذائية الهامة بجانب الكوليسترول. وإن كنت أنصح بتناول البيض مسلوقة وبدون ملح.

ربما فاجأتك العديد من هذه النصائح الغذائية ولكن العلم الحديث قد أزال غشاوة كبيرة عن عقولنا تسببت لسنوات في انتشار العديد من الأمراض المزمنة كمرض السكر والسمنة وأمراض القلب في الأعوام الأربعين الماضية.



شاهدنا تغير أنظمة الأكل المصرية خلال الأربعين عاماً الماضية وصاحبها زيادة كبيرة بل ووبائية في نسبة البدانة وأمراض السكر وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين الذي تنتهي عادة بجلطة في القلب أو الدماغ والموت المبكر. فما زال متوسط عمر الإنسان المصري يتأرجح حول الستينات في حين تجاوز أواخر السبعينات والثمانينات في الدول المتقدمة. ومما لاشك فيه أننا أصبحنا نقتل أنفسنا بما نضعه في فمنا ونحن نجهل خطره. للأسف هجرنا أكل الجدود. فدفعنا المليارات علي العلاج والاستيراد.

هذه هي أسوأ عاداتنا الغذائية... فإن كنت تمارسها حاول الإقلاع عنها قدر الإمكان قبل أن تصاب بالبدانة والسكر وأمراض القلب:

١. الأكل حتي الإمتلاء والأكل قبل الشعور بالجوع والسرعة في الأكل. فمن العروف علمياً أن إشارات الشبع من المعدة للمخ تأخذ

حوالي ٣٠ دقيقة. ندرّس الآن لمرضانا مقياس الجوع من ١-٥ فالأول: التصور جوعاً فلا تنتظر الي هذه المرحلة لتأكل وإلا أكلت بكثرة والثاني: الجوع وهي المرحلة التي لا تأكل إلا إذا شعرت بها والثالث: ذهاب الإحساس بالجوع ويفضل أن تتوقّف هنا إن كنت تريد خفض الوزن والرابع: الشبع ويفضل عدم الوصول الي هذه المرحلة والخامس: التخمّة وهو أسوأ ما يمكن عمله. وتأمّل قول الرسول عليه الصلاة والسلام «نحن قوم لا نأكل حتي نجوع وإذا أكلنا لا نشبع» والعلم يثبت ذلك. ومن المعروف أن تنوع الأطعمة والأكل بسرعة يزيدان من كمية الأكل. لذا يفصّل تناول الشوربة أو السلطة أو لقمتان والانتظار بضع دقائق مع دوام ملاحظة مقياس الجوع مرة أو مرتين أثناء الأكل.

٢. الطبخ بالسمن النباتي الصناعي من الزيوت المهدرجة trans fat وهو أخطر أنواع الدهون فجرام واحد يومياً يزيد من فرصة الإصابة بانسداد الشرايين التاجية والدماغية بنسبة ٩٣٪. لذا فينصح بعدم دخول هذا السمن لمنزلك كما فعل الغرب فمصر أكثر دول العالم استهلاكاً له. توجد هذه الزيوت أيضاً في الكيك والمعجنات والحلويات وأطعمة الأطفال من البسكويت والمغلفات. فبرجاء منع أبنائكم من تناولها تماماً.

٣. التهام كمية كبيرة من الخبز الأبيض. فكما شرحت من قبل فإن السبب الرئيسي للسمنة وعدم انتظام معدل السكر في الدم يرجع لتناول النشويات بكثرة وخاصة منتجات القمح كالخبز والمكرونه والبيتزا. وقد تستغرب أن أقصى ما يحتاجه الجسم يومياً لا يزيد عن ربع رغيف من الخبز الأسمر بالردة في الوجبة الواحدة. والاكثار من هذه النشويات يزيد الإحساس بالجوع بعد أقل من ٣ ساعات ويرفع مستوي السكر في الدم مما يزيد من مضاعفات السكر.

٤. زيادة كمية الأرز في طعام الغذاء وقد أثبتت الأبحاث العلمية الارتباط الوثيق بين استهلاك الأرز وزيادة معدل الإصابة بمرض السكر. كما أن زيادة هذه النوعية من النشويات يخفض الكوليسترول المفيد HDL ويرفع نسبة دهون الترايغليسيريد triglycerides في الدم. وأقصى ما يمكن أن يحتاجه الجسم ٣ ملاعق من الأرز مع غسل الأرز قبل الطبخ لإزالة كمية كبيرة من النشا. ومن المعروف أن الأرز كامل الحب الغير مبيض والأرز طويل الحبة كالباسمتي أقل خطورة الي حد ما ولكن في حدود الثلاثة ملاعق.

٥. تناول اللحوم المصنعة كالانشون والسجق والسلامي والبلوبيف والبيروني وهي من أخطر أنواع البروتينات وترتبط ارتباطاً وثيقاً بارتفاع نسبة الإصابة بالسكر كما أن الإضافات من النيترات اليها والدهون المشبعة من هذا المصدر تزيد من معدلات الإصابة بامراض القلب. يجب التوقف تماماً عن هذه الأطعمة القاتلة والمستحدثة علي طعامنا المصري. كما أن اللحوم الحمراء تحتوي علي حديد الهيم heme iron والمرتبط بمرض السكر ومناعة الجسم للإنسولين وبعض أنواع السرطانات لذا ينصح بالإقلال منها كما فعل جدودنا لمرة واحدة أو مرتين علي الأكثر أسبوعياً واستبدالها بالطيور والأسماك والبروتينات النباتية كالقول والعدس والبقوليات.

٦. تناول الحلويات بكثرة والأطعمة المحتوية علي السكر كالأيس كريم والتورت وأصابع الشيكولاتة التي امتلأت بها أرفف المحلات. فالسكر أحد القاتلين الخفيين ويساهم في البدانة ومرض السكر. آخر التوصيات الغذائية بالولايات المتحدة أصبحت تنصح بالإقلال بشدة من السكر المضاف الي أقل من ١٠٪ من السعرات الحرارية اليومية وإن كان من الأفضل هجر هذه الأطعمة تماماً وخاصة عند إطعام أطفالنا فشعور المخ بالسكر والملح تعوّدي بمعنى أن استهلاكه بكثرة يعوّد المخ على كثرة استخدامهما.

٧. الإفراط في شرب المشروبات الغازية المحتوية علي السكر والعصائر المحملة بالسكر بدلا من شرب الماء وذلك للأسباب السابقة. وينصح باستبدالهم بالماء والشاي والقهوة بدون سكر أو مبيض.

٨. كثرة استهلاك البطاطس في أطعمة التيك أواي وأكياس البطاطس والذرة التي نطعمها لأطفالنا بكثرة وهي من أسوأ أنواع النشويات وترتبط ارتباطاً وثيقاً بالبدانة ومرض السكر وينصح بالابتعاد عن هذه الأطعمة قدر الإمكان.

٩. زيادة الملح في الطعام ووضع الملاحه علي منضدة الطعام فمن المعروف الارتباط الوثيق بين الملح وارتفاع ضغط الدم والفشل الكلوي وفشل عضلة القلب. ومن المؤسف ان أكثر من ٣٠٪ من البالغين المصريين مصابين بارتفاع ضغط الدم.

١٠. تناول أطعمة التيك أوي وهو تقليد غربي ومن أسوأ ما فعلنا بانفسنا. فالبيتزا والبرجر والدجاج المحمر في الزيوت وجميع المحمرات من أسوأ من نضع في معدتنا لإرتفاع نسبة النشويات والزيوت المهدرجة والسكر والملح والبطاطس. فلا يمكن جمع أطعمة أسوأ من ذلك في سلة واحدة ندفع فيها الكثير لتصيينا بالامراض وتقتلنا في النهاية.

هذه مجمل عاداتنا الغذائية السيئة والمستحدثة والتي جلبت لنا البدانة والسمنة لنصبح ضمن قائمة أسوأ الدول العالم في معدلات هذين المرضين.

إذن نعود الى أكل أجدادنا. فنعود لنا صحتنا وأموالنا حيث أثبت العلم الحديث أن ما كان يأكله أجدادنا في مصر هو أصح طعام يمكن أن يتناوله الإنسان لذا فإنه ليس من المستغرب أنهم تمتعوا بصحة أفضل بكثير من صحتنا ولم يعرفوا طريق الطبيب كما عرفنا ولم يعانون من البدانة والسكر وأمراض القلب كما نعاني الآن. فماذا كانوا يأكلون؟ ولماذا هو صحي؟

١. كان آبائنا وأجدادنا يفطرون يوميا علي طبق الفول الذي كان يباع في كل أركان مصر وكانوا إما يشترونه من بائع الفول الجوال أو يدمسونه في منازلهم علي الفؤالة. والفول مصدر رائع للبروتين النباتي الذي يحتاجه الجسم بكثرة كما انه مصدر للألياف المتوافرة في قشره والنشويات التي لا تؤثر على مستوي السكر في الدم. ومن المعروف الآن أن البروتين يزيد من إفراز هرمونات الشبع PYY و GLP1 لذا فان الفول يعطيك شعور بالإمتلاء لفترة طويلة. وأروع ما يمكن إضافته للفول هو زيت الزيتون والليمون والطماطم والبقدونس فكلها مفيدة صحياً.

٢. كانوا يأكلون الجبن القريش ويشربون اللبن كامل الدسم والقشدة وأثبتت الأبحاث في السنوات الخمس الماضية أن منتجات الألبان



خاصة كاملة الدسم تقلل من فرصة الإصابة بمرض السكر كما أنها تقلل من نسبة الإصابة بانسداد شرايين الدماغ. والجبن القريش لا يحتوي على الملح الذي يرفع ضغط الدم.

٣. كانوا يأكلون المش ويصنعون الزبادي في منازلهم وأثبتت الأبحاث أن الجبن المخمر يحتوي علي البكتريا الحميدة لاکتوباسيلاس lactobacillus التي تقيد المعدة والأمعاء وتقلل فرصة الإصابة بمرض السكر لعلها كبريبوتك prebiotic مما يقلل من البدانة ويحسن مستوى السكر في الدم.

٤. كانوا يطهون طعامهم بالسمن البلدي الذي يصنعه في منازلهم وأثبت العلم الحديث أن هذا النوع من السمن والزبدة أفضل بكثير من السمن الصناعي القاتل والمصنع من الزيوت المهدرجة. وعلي العموم فإن الدهن المشبع saturated fat من منتجات الألبان مفيد للجسم علي عكس ما كنا نعتقد في الماضي القريب ويعتقد الكثيرون حتي الآن. ونجري الآن العديد من الأبحاث على أنواع البكتريا المختلفة في الأمعاء وتأثيرها علي الأمراض المزمنة.

٥. كانوا يأكلون الزيتون ويخللوه في منازلهم بأنفسهم ويستخدمون زيت الزيتون وزيت بذرة القطن والزيت الحار وكلهم مفيدون صحيا وخاصة زيت الزيتون الذي يرفع مستوي الكوليسترول المفيد HDL ويخفض مستوي الكوليسترول الضار LDL. فهو أفضل الزيوت علي الإطلاق. كان آبائنا وأجدادنا يهرسون الجبن القريش في زيت الزيتون ويضيفون له الطماطم ليكون إفطارا رائعا.

٦. كانوا يأكلون الخبز الأسمر بالردة وهو أقل تأثيرا علي مستوي السكر في الدم. وكانوا يأكلون الخبز الفلاحي المصنع من القمح

والذرة وهو أفضل بكثير من الخبز الأبيض من القمح المطحون.

٧. كانوا يأكلون في غذائهم السلطة الخضراء من الطماطم والخيار والجرجير والبصل وكانوا يأكلون الفجل والسريس والبصل الأخضر والخس والجزر وكلهم يحتوي علي الالياف المفيدة للقولون والتي تقي أيضا من سرطان القولون كما أنها تمنع الإمساك وتبطن إمتصاص السكر من الأمعاء.

٨. كانوا يأكلون القليل جداً من اللحوم الحمراء وفي الأيام التي تذبج فيها المواشي فقط وكان نصيب الفرد لا يتعدى القطعة الواحدة. والمعروف الآن أن أكل اللحوم بكثرة يزيد من معدل الإصابة بالسكر ويزيد فرص الإصابة ببعض أنواع السرطانات. كانوا يأكلون الطيور والأرانب والبيض والأسماك وكلها مصادر جيدة للبروتينات الحيوانية والتي يحتاجها الجسم لبناء العضلات. فالبيض مصدر هام للبروتين الخالص وكما ذكرت فإن الكوليسترول في صفار البيض سئ الإمتصاص ولا يؤثر بصورة كبيرة كما كنا نعتقد في السابق علي نسبة الكوليسترول في الدم.

٩. كانوا يأكلون الكثير من الخضار المطبوخ والبقوليات المطبوخة مثل الفاصوليا والكوسة والباذنجان والبسلة واللوبيا والملوخية وكلها مصادر رائعة للنشويات الجيدة التي لا تؤثر علي مستوي السكر في الدم كما أنها مصادر عظيمة للبروتينات النباتية المفيدة للجسم.

١٠. كانوا يأكلون حبة واحدة من الفاكهة الطازجة بعد الغذاء وفي موسمها وغير محفوظة بالشمع والكيماويات وربما يكررونها في المساء مع عشاء خفيف من الجبن الأبيض والخبز الأسمر. والفاكهة تحتوي علي العديد من الفيتامينات الهامة ونوعية خاصة من الألياف التي تعوق امتصاص الدهون الضارة فتخفض نسبة الكوليسترول الضار في الدم. كما أن سكر الفركتوز الموجود في الفاكهة أقل خطورة بنسبة كبيرة من السكر. والفاكهة الموسمية لا تحتوي علي مواد حافظة وسامة.

١١. كانوا يشربون الشاي أو القهوة التركي بدون مبيض. وكلاهما يحتوي على مواد مضادة للأكسدة تفيد الجسم.

١٢. كانوا يشربون الماء ولم يعرفوا المشروبات الغازية والعصائر المحتوية على كمية عالية من السكر والتي تزيد من البدانة وفرصة الإصابة بالسكر. كانت تسليتهم لب البطيخ والشمام واللب السوري وكلها تؤثر إيجابيا على الكوليسترول بالدم.

آبائنا وأجدادنا المصريين منذ أربعين عاماً فقط لم يعرفوا الانشون والبيروني والسلامي وأنواع السجق المختلفة ولم يأكلوا البييتزا والشيبسي والفرنش فرايز والكاتشاب وأكياس الشيتوز وأصابع البسكويت والسوداني المغطاة بالشيكولاتة والمعلبات والمحفوظات في الثلاجات من الأطعمة سابقة التحضير والمضاف إليها عشرات المواد الكيميائية السامة والتي تتراكم في الجسم كما انها تحتوي على سكر الفركتوز المشتق من الذرة والضار جدا بالصحة. كانوا يأكلون يوميا في بيوتهم ومن طبخهم ولم يعرفوا التيك أوي.

ماذا فعلنا بأنفسنا وصحتنا بتخلينا عن أكلنا المصري الصحي وجرينا وراء تقليد الغرب وملاً أرفف السوبر ماركت والثلاجات بالزبالة الغذائية التي بدأ الغرب بالقلق عنها تدريجياً بعد أن تفشت الأمراض المزمنة فيهم كالسكر والبدانة وأمراض القلب والكلية وارتفاع ضغط الدم. إين الوعي الصحي والغذائي؟ هل دور وزارة الصحة علاج الأمراض فقط أم الوقاية منها في المقام الأول؟ إين دور الإعلام الرسمي بعد أن سقط الإعلام المرئي الخاص فريسة للأعلانات عن هذه الأطعمة فإن هاجمها سيقفل أبوابه؟



ما دور الشباب المثقف في مقاطعة هذه الأطعمة الضارة التي نصرف المليارات من الدولارات على استيرادها والتي تشكل حوالي ٢٤٪ من حجم الإستيراد في مصر. نريد حملة قومية للرجوع إلى أكل الجود. نريد أن نطعم أبناننا طعاما صحيا بدلا من خلق جيل عليل آخر. سنوفر المليارات المهدره في علاج هذه الأمراض المزمنة التي نفخت أبداننا وأعلتها وأرهقت جيوبنا وأفرغتها.

والآن أترككم لتتأملوا قول رسول الله ﷺ : مَا مَلَأَ أَدَمِيَّ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أُكَلَاتُ يُعْمَنُ صُلْبُهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتَلْتُ لِطَعَامِهِ وَتَلْتُ لِشَرَابِهِ وَتَلْتُ لِنَفْسِهِ . صدق رسول الله وصدق العلم الحديث واستفاد منه.



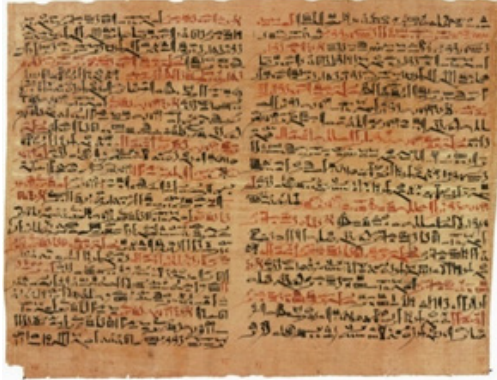
استخدام العسل فى علاج قرحة القدم السكرى من منظور علمى

أ.د/ أمنية ستيت

أستاذ السكر والغدد الصماء
كلية الطب - جامعة المنصورة

س. متى بدأ علاج الجروح بالعسل؟

بدأ العلاج بالعسل منذ زمن بعيد , فقد ذكر فى البردية التى أكتشفها أدوين سميث والتى تعود الى ٣٠٠٠ سنة قبل الميلاد ، وتعتبر هذه البردية التى عرفت بأسم من أكتشفها وليس من كتبها الذى يعتقد انه أمنتب ، أول وثيقة طبية فى تاريخ البشرية



وفى حقبة تاريخية أخرى حيث الحضارة اليونانية رصدت أقوال منسوبة الى أرسطو (Aristotle 384-322 BC) واصفا العسل كالبلسم بالنسبة للجروح وفى مقولة أخرى يصفه كعربة تحمل عوامل الشفاء.

ولياتى ذكر العسل دون تذكر قول الله سبحانه وتعالى فى كتابه الكريم « وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ثُمَّ كُلِّي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ » (سورة النحل)

وفى العصر الحديث توجد بعض الأبحاث والخبرات الأكلينيكية تعضد استخدام العسل فى علاج الجروح عامة وقرحة القدم السكرى خاصا

س : كيف يعمل العسل على التئام الجروح؟

يعمل العسل من خلال عدة محاور :

١. كمحلول مشبع بالسكر يستطيع جذب الماء من الجرح فيثبط نمو البكتيريا.
٢. يتفاعل مع السوائل الموجودة بالجرح فينتج عنه ماء الأكسجين الذى بدوره له تأثير مضاد للبكتيريا .
٣. له دور مضاد للالتهابات من خلال تحفيزه للخلايا التى تلتهم البكتيريا .
٤. محفز لنمو الخلايا والأوعية الدموية الجديدة اللازمة للالتئام الجروح .
٥. يساعد فى الجروح ذات الرائحة الكريهة .



س : هل من الممكن استخدام العسل الموجود فى المتاجر فى علاج قرحة القدم السكرى؟

بالطبع لا , يجب أن يكون العسل معقم وبما أن الحرارة تدمر بعض الأنزيمات لذلك يتم تعقيمه باستخدام أشعة جاما ولايجوز استخدام العسل التجارى الأ بعد التأكد من خلوه من البكتيريا من خلال الأختبارات المعملية .

س : هل العسل الطبى متاح ؟

يوجد عسل طبى فى صورة غيارات طبية أو كريمات وفى بعض الدول يوجد فى برطمانات مدون عليها أنها معقمة بأشعة جاما وكذلك عسل المانوكا.

س: ماهو عسل المانوكا؟

هو العسل الناتج عن النحل الذى يتغذى على رحيق زهر شجر المانوكا وهو شجر نادر موجود بنيوزلاندا واستراليا ويحتوى على تركيز عالى من المواد المضادة للبكتيريا طبعاً بشرط الا يكون مخلوط بأنواع أخرى من العسل.



س: اذن من الممكن استخدام العسل فقط فى علاج قرحة القدم السكرى ؟

علاج قرحة القدم السكرى منظومة متكاملة تبدأ بأزالة الأنسجة غير الحيوية التى تعوق التئام الجروح ثم تقليل ضغط القدمين الذى بدوره يعوق عملية الالتئام وذلك بأستخدام الجبيرة الطبية أو أحذية طبية مخصوصة يحدد نوعها تبعاً لمكان القرحة ثم الغيارات الطبية وهى كثيرة وفى تطور مستمر ومنها العسل فبدون الخطوة الأولى والثانية يكون الصعب التئام قرحة القدم.



أحذية طبية لعلاج القرحة
فى الجزء الأمامى من القدم



الجبيرة الطبية



أزالة الأنسجة غير الحيوية

س: هل هناك أجماع طبى على دور العسل فى علاج قرحة القدم السكرى ؟

يوجد بعض الخبرات الأكلنيكية والأبحاث العلمية التى تعضد استخدام العسل فى قرحة القدم السكرى كما توجد ابحاث أخرى تثبت نتيجة أقل أو مشابهة لتأثير أنواع أخرى من الغيارات الطبية . من النظرة العلمية البحتة بمراجعة الأبحاث عن استخدام العسل فى علاج قرحة القدم السكرى لا يوجد قرينة يوصى على أساسها بكفاءة استخدام العسل فى علاج قرحة القدم السكرى ومازالت الأبحاث مستمرة والعلم فى جعبته الكثير .



كيف تختار حذاءك إذا كنت مريض سكر د/ يارا عيد

أستاذ مساعد السكر و الغدد الصماء
كلية الطب جامعة عين شمس

اختيار مريض السكر الحذاء المناسب له يشكل اختيار حذاء سيئ أو غير مريح مشكلة عارضة للأصحاء، ولكنه يعرض مريض السكر إلى مشاكل صحية خطيرة تتراوح ما بين الإصابة بقرحة القدم إلى البتر.

مشاكل القدم لدى مريض السكر

يؤثر ارتفاع السكر سلبيًا على قدم مريض السكر مما يتسبب في مشاكل عدة تشمل اعتلال الأعصاب والشرابين الطرفية وتغير طبيعية البشرة وحدوث خلل في مواضع تحمل الضغط بالقدم. كل ذلك يؤدي إلى ضعف الإحساس بالقدم ونقص وصول الدم إليها، بالإضافة إلى حدوث تشققات وجفاف بالبشرة نتيجة نقص إفراز العرق وحدوث تغيرات بشكل القدم مما يسهل حدوث الجروح والالتهابات بالقدم. يحدث هذا في أغلب الأحيان دون الشعور بألم مصاحب - الأمر الذي يقام المشكلة. كل هذه العوامل والمخاطر تزيد من أهمية اختيار ارتداء الحذاء المناسب، فهو يشكل عاملاً هاماً في طرق وقاية وحماية قدم مريض السكر.

اختر حذاءك بحكمة

يخضع اختيار الحذاء الصحيح لعدة عوامل تشمل مدة الإصابة بمرض السكر ودرجة ضعف الإحساس ووجود تشوهات بالقدم. وكلما ازدادت حدة تلك العوامل قل نطاق الاختيار من بين الأحذية التقليدية غير المخصصة لمرضى السكر. ينصح عامةً بتجنب ارتداء الأحذية ذات المقدمة الأمامية الضيقة والكعب العالي والصنادل الصيفية الخفيفة بالنسبة للنساء، خاصة مرضى السكر الذين يعانون من إصابة بالقدم من الدرجة المتوسطة أو المرتفعة.



يفضل بشكل عام ارتداء أحذية طبية أو مصممة خصيصاً لمرضى السكر في حالات الإصابة المتوسطة والشديدة بالقدم. في حالة عدم توفر أحذية مخصصة لمرضى السكر يجب اتباع النقاط التالية عند شراء حذاء من السوق:
١. اختر حذاء مصنوع من جلد لين قابل للتمدد، وذلك يتوفر في الأحذية المصنعة من الجلود الطبيعية.

٢. اختر حذاء برباط لاصق.
٣. اختر حذاء بعمق مزدوج في حالة الحاجة إلى وضع لدائن طبية مبطنة بالحذاء مصممة خصيصًا لقدمك.
٤. اختر حذاء بنعل خارجي سميك ومبطن، وتجنب النعل الرفيع المصنوع من الجلد لأن هذا يساعد على امتصاص الصدمات أثناء المشي والحركة.
٥. اختر حذاء ذا مساحة أمامية عريضة.
٦. اشتر الحذاء في نهاية يوم العمل أو التسوق لضمان اختيار المقاس الصحيح. ارتد أيضا الجوارب التي سوف ترتديها مع الحذاء.
٧. إرتد الحذاء لفترة قليلة تزيد تدريجيًا على مدار الأيام حتى تختبر صلاحية الحذاء. ابدأ بساعة إلى ساعتين في أول يوم، ثم افحص قدمك جيدًا للتأكد من عدم حدوث أي جروح، كدمات، آثار احتكاك أو فقاعات. ثم ارتد حذاءك لمدة أربع إلى خمس ساعات في اليوم التالي، وهكذا حتى تتأكد من عدم حدوث أي من المضغفات التي سبق ذكرها.

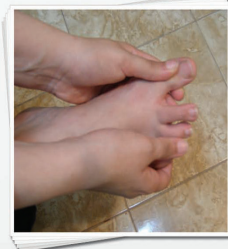
في النهاية، يمثل اختيار الحذاء الجيد والمناسب لمريض السكر عامل هام ومساعد ولكنه بالتأكيد ليس العامل الوحيد للوقاية من مضغفات القدم السكري، فالمحافظة على مستويات السكر بالدم والفحص الدوري للقدم حجر أساس في عملية الوقاية من مخاطر إصابات القدم السكري.

أدام الله عليكم الصحة والعافية

إرشادات لمرضى السكر



فحص باطن الحذاء باليد والنظر فيه قبل ارتداء الحذاء.



فحص الأقدام و ما بين الأصابع يوميا بواسطة المريض أو أحد أفراد الأسرة.

إختيار الحذاء المناسب:

- عريضة.
- نعل سميك.



يمكنك الاستعانة بالمرآة لفحص أسفل القدمين.



تجنب إستخدام المواد الكيميائية و الألات الحادة لإزالة كالتو القدم و الجلد السميك الناشف و الجلد الميت.

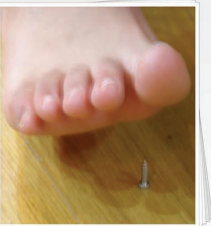
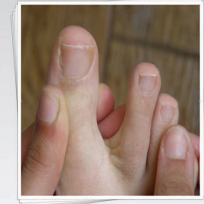
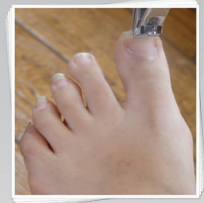


غسل القدمين بماء فاتر بصورة منتظمة مع جفيفها بدقة خاصة بين الأصابع.

لا تضع قدمك فى الماء قبل التأكد من درجة حرارة الماء.



قص الأظافر بشكل مستقيم ويفضل أن يكون بعد الإستحمام حتى تكون الأظافر لينة وإذا كان المريض يعانى من ضعف النظر والأظافر سميكة فيجب عليه التوجه إلى العيادة المتخصصة للعناية بالقدم.



لا تمشى حافي القدمين فى المنزل حتى خطوات بسيطة.

حافظ على مستوي السكر فى الحدود الطبيعية. حافظ على الزيارات الدورية للطبيب.



إستخدام المرطبات والزيوت مرتين يوميا لترطيب الجلد الناشف مع تفادى المناطق التى بين الأصابع.



ضرورة الإمتناع عن التدخين.

ضرورة إرتداء الجوارب القطنية ويفضل أن تكون مقلوبة بحيث تكون الخياطة بالخارج مع تغييرها يوميا.



الجمعية المصرية للقدم السكرى هي جمعية أهليه غير حكوميه تهدف اجمالاً الى الارتقاء بمستوى الخدمات والرعاية الصحية المقدمة لمريض السكر لحماية قدميه من مضاعفات المرض والمساعدة على الاكتشاف المبكر للمضاعفات قبل الوصول للمراحل المتأخرة من المرض. مما سيكون له عظيم الأثر على تقليل معدلات البتر فى مرضى السكر.

لذلك وضعت الجمعية أهداف محددة حتى تتمكن من تحقيق رسالتها:

أ- أهداف يجرى تحقيقها على المدى القريب

1. التعرف بالمرض ومراحله وخطورته وكيفية الوقاية منه وذلك من خلال مجلة موجهة لمرضى السكر تصدر باللغة العربية وتغطى فى اعدادها المتتابعة مايجب على جميع مرضى السكر معرفته عن القدم السكرى وكيفية الوقاية منه.
2. تنظيم ندوات تثقيفية لمرضى السكر لزيادة الوعى بحجم المشكلة وكيفية التعامل معها.
3. انشاء موقع الكترونى للجمعية يتيح لزواره الاستفادة من أنشطة الجمعية وامكانية التواصل معها.
4. مساعدة الاطباء على تقديم أفضل رعاية طبيه ممكنة للقدم وذلك من خلال محاضرات وأفلام فيديو يتم وضع بعضها على الموقع الالىكترونى للجمعية.
5. تنظيم مؤتمر طبي على المستوى القومى يتم فيه استعراض الاتجاهات الحديثه فى العلاج وكل ما هو جديد ومفيد فى هذا التخصص.
6. العمل على توفير بعض الاجهزة الطبية المساعدة على التئام قرح القدم السكرى لتوزع بالمجان على المرضى غير القادرين.
7. تمويل ابحاث يكون من شأنها ايجاد حلول جديدة لمشاكل القدم السكرى تناسب المجتمع وظروفه.

ب- أهداف يرجى تحقيقها على المدى البعيد:

- 1- العمل على انشاء مركز طبي متخصص يتم فيه تعاون كل تخصصات الطب لتقديم افضل خدمه ممكنة لحماية قدم مريض السكر والحفاظ عليها.
- 2- أعداد كوادر طبية متخصصة تكون مؤهلة للتعامل مع مشاكل القدم وذلك بانشاء معهد متخصص للقدم أسوة بما هو موجود فى معظم بلدان العالم المتحضرة.

للمشاركة فى أنشطة الجمعية

- يمكنك التبرع بالمال لدعم أنشطة الجمعية على حساب رقم 208 / 1 / 145161 بنك مصر
- يمكنك التبرع فى مقر الجمعية وتسلم إيصال رسمى بقيمة التبرع وتخصيص تبرعك لأحد خدمات الجمعية والمحدد فى أهداف الجمعية
- اذا كنت طبيب متخصص فيمكنك المشاركة بالكتابة للمجلة
- اذا كنت مريض فيمكنك طرح الاسئلة وسوف نقوم بالاجابة عليها. فقد يستفيد غيرك من سماع تجربتك.
- يمكنك ايضا المشاركة بالافكار لمساعدة الجمعية على تحقيق أهدافها

رئيس مجلس الادارة

أ.د. حنان السطوحى جاويش

الموقع الالىكترونى للجمعية

www.ESDF.me

ESDF.secretariat@yahoo.com