



### سلسلة نحو صحة أفضل (3)

## الأمراض المزمنة ومناعة الجسم

د. حسين رائف

استشاري الغدد الصماء والسكري

ذكرت في مداخلة سابقة ان الأمراض المزمنة تؤثر سلبا على مناعة الجسم. هذه الأمراض الشائعة هي خلل يصيب عضو او وظيفة أو أكثر من الجسم ويستمر لفترة طويلة أو ربما مدى الحياة. وبالتالي فالسكري وارتفاع الضغط الشريان وقصور القلب الاحتقاني وفشل الكلية المزمن وأمراض الأمعاء الالتهابية والربو وأمراض الرئة الانسدادية كلها أمراض مزمنة.

تؤثر هذه الأمراض بطرق مختلفة على مناعة الجسم والتي تعتمد على توازن دقيق ومعقد بين كثير من الخلايا المناعية ووظائف الجسم الأخرى. وقد يكون ذلك بزيادة مواد معينة Cytokines تؤثر سلبا على الخلايا المناعية أو بشكل مباشر بزيادة السكري في الدم مثلا أو نقص الأكسجين المزمن أو ارتفاع نسبة البولة في الدم وغير ذلك من تأثيرات. ومن المعلوم لدى الأطباء وكثير من المرضى زيادة تعرض مرضى السكري ومرضى قصور الكلى المزمنة وكذلك مرضى الربو والرئة المزمن للالتهابات الجرثومية المتكررة. ولا عجب إذا ان هؤلاء المرضى أكثر عرضة للإصابة بفيروس الكوفيد 19 وكذلك لاختلاطاته وللأسف الوفيات الناجمة عنه كما تدل الإحصائيات العالمية حتى الان.

هل نستطيع تغيير هذه الصورة بتحسين انضباط الأمراض المزمنة ؟

لاشك ان المعلومات عن وباء الكورونا لا تزال قاصرة عن إعطاء جواب شاف لهذا السؤال. لكن الخبرة والمعلومات الطبية تفيد ان ضبط هذه الامراض المزمنة قدر الامكان وبالتالي عودة فيزيولوجيا الجسم إلى ما هو اقرب للتوازن الطبيعي سيؤدي في كثير من الأحيان إلى تحسن مقاومة الجسم بالإضافة إلى كل الفوائد الصحية الإيجابية من تقليل للاختلاطات وتحسين نوعية الحياة وفي كثير من الأحيان تحسن متوسط العمر. لنأخذ على سبيل المثال انضباط سكر الدم على المدى الطويل وما ينتج عنه من نتائج إيجابية كبيرة في تقليل الاختلاطات

الوعائية السكرية وأيضا تخفيف احتمال حدوث الالتهابات الإنتانية ومثل ذلك في الامراض الرئوية المعالجة بشكل جيد وخاصة عندما تؤدي إلى استعمال جرعات اقل من الكورتيزون أو توقيفه وكذلك مرضى القلب الاحتقاني عند معالجتهم بشكل مناسب وتحسن قدرتهم الوظيفية فان نسبة الإصابات الإنتانية ستكون اقل تكرارا وقل شدة عند هؤلاء.

كيف نضبط الامراض المزمنة إذا؟

لا تستطيع هذه المداخلة ان تعطي هذا الموضوع حقه فهناك الكثير من الامراض المزمنة والتي يختلف التعامل معها سواء كنمط حياة من حمية وغيرها او كمعالجة دوائية من مرض آخر. وما اتمناه ان أتصدى وزملائي المختصين لاهم هذه الامراض في مداخلات مستقبلية لوضع بعض النصائح العامة في التعامل معها كل على حدة. وما أستطيع ان اذكره في هذا المقام هو خطوط عامة لإخوتي وإخواتي الذين يعانون من بعض هذه الامراض وفي هذه الفترة بالذات لاحتضهم على الاهتمام بضبط هذه الامراض ما أمكن ليس فقط لتحسين المقاومة للأمراض المعدية بل والأهم من ذلك لتحسين نوعية الحياة وتخفيف الاختلاطات على المدى الطويل. وما اقترحه هو

- 1- الحرص على التواصل مع الطبيب المشرف والمختص للتأكد من جودة المعالجة والنتائج
- 2- اتباع الحمية المناسبة لكل حالة كتخفيف النشويات والسكريات للسكريين والملح لمرضى القلب وغير ذلك
- 3- الحرص على اخذ العلاج بالوقت والجرعة المناسبة وتوفير الكمية الكافية من العلاج
- 4- متابعة نتائج المعالجة بشكل جيد وبشكل دوري كمتابعة الوزن، سكر الدم، الضغط الشرياني، وظائف الرئة إلخ حسب كل حالة
- 5- الحمية التي تساعد على تقوية المناعة عامة إذا لم تتعارض مع المعالجة الموصوفة وسنبحث ذلك في مشاركة قريبة ان شاء الله وكذلك التمارين الرياضية المسموح بها لكل حالة

أرجو ان يكون هناك بعض الفائدة مما ذكر والى مشاركات أخرى بإذن الله  
دمتم بخير