

قد يسبب داء السكري مضاعفات في أعضاء متعددة، منها العظام والأعصاب، فهل هناك فرصة للتخلص من آلام الظهر المرتبطة به؟

داء السكري

ما علاقته بآلام الظهر وكيف يمكن السيطرة على الأعراض؟



سائر بصمة جي

من أخصص الرأس إلى القدمين، يمكن مرض السكري أن يلحق الضرر بجسم الإنسان إذا ترك دون معالجة، وظهرك ليس استثناءً. في مراجعة منشورة عام 2019، تم تحليل البيانات من 11 دراسة، تتألف من أشخاص تزيد أعمارهم عن 18 عامًا مع تشخيص مرض السكري من النوع الأول أو مرض السكري من النوع الثاني. وأظهرت النتائج أن الأشخاص المصابين بداء السكري لديهم خطر أعلى بنسبة 35% للإصابة بالآلام أسفل الظهر (LBP). يقدر الباحثون أن قرابة 508 ملايين شخص حول العالم مصابون بداء السكري من النوع الثاني، وهي حالة يتوقف فيها الجسم عن استخدام الأنسولين بشكل صحيح. يكون الشخص المصاب بداء السكري من النوع الثاني أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية وارتفاع ضغط الدم وأمراض الكلى والخرف. كما يقول الخبراء إن مرض السكري هو أكثر من مجرد مشاكل تتعلق بسكر الدم، إنه حالة من الالتهاب المزمن.

كيف يؤثر مرض السكري على العمود الفقري؟

أظهرت الدراسات السابقة أن مرض السكري من النوع الثاني يمكن أن يؤثر سلبيًا على العمود الفقري والظهر في الجسم. على سبيل المثال، يكون الأشخاص المصابون بداء السكري من النوع الثاني أكثر عرضة لخطر الإصابة بقرص العظم الهيكلي المنتشر مجهول السبب (DISH)، وهو نوع من التهاب المفاصل الذي يؤدي إلى تصلب الأوتار والأربطة حول العمود الفقري، وهو ما يسبب تصلبًا وانخفاضًا في الحركة وال ألم. وقد ربطت دراسات أخرى مرض السكري من النوع الثاني مع زيادة خطر الإصابة بأمراض العمود الفقري الأخرى، بما في ذلك تضيق العمود الفقري والعظم والنقي الفقري، ومرض تنكس القرص القطني، وآلام الظهر المزمنة، والإصابة بالآلام أسفل الظهر بنسبة 35%. والآلام الرقيقة بنسبة 24% مقارنة بأولئك الذين لا يعانون من المرض.

العلاقة بين مرض السكري وآلام الظهر

هناك بعض المشكلات التي تربط بين مرض السكري وآلام الظهر والتي يجب أن يكون مريض السكري على علم بها. وتشمل هذه المشكلات:

1. الاعتلال العصبي

يحدث الاعتلال العصبي السكري عندما تؤدي مستويات الغلوكوز المرتفعة بشكل مستمر إلى إتلاف الأعصاب، ما يؤدي إلى أعراض مثل الألم أو الوخز أو التنميل، إنها مشكلة قد تؤثر على ما يصل إلى 50% من مرضى السكري، ويمكن أن تؤدي إلى آلام الظهر المزمنة.

2. صحة العظام

من بين جميع المضاعفات التي يمكن أن يسببها مرض السكري، قد يكون ضعف صحة العظام هو الأقل شهرة، لكن قد يؤدي ارتفاع مستويات الغلوكوز إلى إتلاف الكولاجين الذي تتكون منه العظام، يمكن أن يتسبب هذا في زيادة خطر الإصابة بكسور العمود الفقري، من بين أنواع ومواقع الكسور الأخرى، لدى مرضى السكري. كما يعتقد أن مرضى السكري لديهم خطر أكبر

للإصابة بالكسور بسبب التراكم العالي للمنتجات النهائية للغليكيشن Glycation المتقدمة، وهي مادة تتشكل عندما تتحد البروتينات أو الدهون مع السكر. ويمرور الوقت، يمكن لهذه المنتجات النهائية أن تلحق الضرر بعدد من الأنسجة بما في ذلك العظام.

3. البدانة

البدانة عامل مساهم رئيسي في آلام الظهر بسبب الحمل الزائد على العمود الفقري مع مرور الوقت، إذ إن حمل الوزن الزائد وعدم النشاط البدني يمكن أن يؤثر سلبيًا على نظام الهيكل العظمي.

4. هبوط القرص القطني

يتراقد هبوط القرص القطني مع ألم الظهر الناجم عن انهيار واحد أو أكثر من أقراص العمود الفقري في أسفل الظهر، بعد أكثر من عشر سنوات من التعايش مع مرض السكري، وبقي المرض خارج نطاق السيطرة طوال تلك الفترة الزمنية، يصبح الأفراد أكثر عرضة لخطر الإصابة بانحناءات القرص المؤلم في العمود الفقري القطني (أسفل الظهر).

5. تضيق العمود الفقري

تضيق العمود الفقري هو تضيق في الفتحات العظمية (النق) في العمود الفقري، وهو ما يترك مساحة أقل للأعصاب الشوكية الخارجية، قد يرتبط مرض السكري بتضيق تضيق العمود الفقري، وخاصة في المنطقة القطنية من العمود الفقري. وفقًا لإحدى الدراسات، تبين أن ما يصل إلى 25% من المرضى الذين يعانون من تضيق

مرض السكري لديهم خطر مضاعف للإصابة بآلام أسفل الظهر

العمود الفقري القطني يعانون من مرض السكري و/أو ارتفاع ضغط الدم. ووجدت دراسة أخرى أن هذا الارتباط قد يكون أقوى عند النساء؛ حوالي 36% من النساء المصابات بتضيق العمود الفقري القطني مصابات بمرض السكري.

6. التهاب العظم والنقي الفقري

عادة ما يحدث التهاب العظم والنقي الفقري بسبب عدوى بكتيرية، عادة من الميكروبات العنقودية الذهبية، التي يمكن أن تبدأ في العظم الفقري وتنتشر إلى القرص الفقري. يزيد مرض السكري من قابلية الإصابة بالعدوى والتهاب العظم والنقي الفقري، فمثلاً، قد تكون القرحة المصابة في قدم مريض السكري مصحوبة بألم في أسفل الظهر وحصى، قد تكون هذه الأعراض مرتبطة بالتهاب العظم والنقي الفقري.

7. الخراج فوق الجافية الشوكي

يشير الخراج فوق الجافية الشوكي إلى عدوى نادرة يمكن أن تبدأ في المنطقة الواقعة بين عظام العمود الفقري وغشاء الحبل الشوكي. نظرًا لأن مرض السكري يزيد من خطر الإصابة بالعدوى، فإنه يزيد أيضًا من خطر الإصابة بالخراج فوق الجافية، كما

أن العوامل المرتبطة بمرض السكري، مثل البدانة وارتفاع ضغط الدم، تزيد من فرصة الإصابة بالمرض.

كيف يخفف مريض السكري من آلام الظهر؟

هناك بعض الخطوات التي يمكن للأشخاص المصابين بداء السكري والآلام الظهر القيام بها لتخفيف الألم والانزعاج:

- الحركة
- ممارسة التمارين الرياضية يمكن أن تساعد في تحسين مرض السكري وتخفف من آلام الظهر. إن ممارسات بسيطة مثل المشي، أو القيام بتمارين التمدد، أو القيام بلفات لطيفة في حمام السباحة يمكن أن تمد العضلات، وتحسن تدفق الدم، وتساعد في فقدان الوزن، وكلها جيدة لكلتا الحالتين، كما تؤدي التمارين الرياضية أيضًا إلى إطلاق مادة الإندورفين، وهي مواد كيميائية يفرزها الجسم لتخفيف الألم.
- التخلص من العادات السيئة
- وفقًا لكليفاند كلينيك، فإن المدخنين هم أكثر عرضة للإصابة بآلام أسفل الظهر بثلاثة أضعاف مقارنة بغير المدخنين، قد يخفف النيكوتين الموجود في السجائر من الألم على المدى القصير، ولكنه مع مرور الوقت يجعل الأعصاب أكثر حساسية ويمكن أن يزيد الألم. وتجرب إزالة الكحول من قائمة العادات السيئة، ما قد يساعد في تحسين آلام الظهر أيضًا، لأنه قد يسبب تشنجات عضلية وجفافًا، وهو ما قد يؤدي في النهاية إلى تفاقم آلام الظهر وعدم الراحة، وقد يسبب أيضًا مضاعفات إذا كنت تتناول أدوية لتخفيف الألم.
- الحد من التوتر.

سؤال في الصحة

منذ 3 أشهر أصبت بأزمة قلبية وتم عمل قسطرة قلبية ووضع دعامتين، وكتب لي الطبيب المعالج أدوية (كالاسبيرين والبلافيسكس)، ثم ذهبت إلى الطبيب فقال لي إن شريانا آخر مسدود ويجب إجراء قسطرة مرة أخرى، فهل يجب إجراؤها أم يمكن تسليك الشريان بالأدوية المذكورة؟

السيد إيهاب الأسبرين والبلافيسكس لا يفتحان شرايين القلب المتضيق أو المسدودة، بل يقللان من احتمال تشكل تضيقات وانسدادات جديدة. بعد توسيع شرايين القلب ووضع الدعامتات، يُعطي المريض الأسبرين مدى الحياة، والبلافيسكس لمدة سنة على الأقل؛ وذلك لتقليل احتمال تشكل تضيقات وانسدادات جديدة. يُنصح بإعادة القسطرة إذا ظهرت لدى المريض أعراض نقص تروية القلب من جديد، وهي:

1. ألم الصدر.
 2. ضيق التنفس عند الجهد.
 3. إذا أظهر اختبار تخطيط القلب مع الجهد علامات وجود نقص تروية القلب، وهذا يعني أنك إذا كنت تعاني من الآلام صدر جديدة ففي الأغلب ستحتاج لإعادة القسطرة للتأكد من حالة شرايين القلب ووضع العلاج المناسب. أما إذا لم تكن هناك آلام صدر جديدة، فالمطلوب هو إجراء تخطيط القلب مع الجهد، وإذا أظهر هذا الاختبار وجود علامات نقص تروية القلب؛ فالأفضل إعادة القسطرة لمشاهدة حالة شرايين القلب ووضع خطة العلاج المناسبة، والتي قد تشمل:
- بعض التعديل في الأدوية.
 - أو وضع دعامتات جديدة.
 - أو إحالة المريض إلى العملية الجراحية، وذلك حسب نتائج القسطرة الجديدة، ومقارنة النتائج السابقة، واستشارة طبيب القلب، وكذلك استشارة طبيب جراحة القلب خاصة إذا كان المريض مصابًا بداء السكري.

د. عامر شيخوني

استاذ جراحة القلب والصدر

أسئلتكم:

health@alaraby.co.uk

معلومة تمهك

ما هو «أوت زمبك»؟

ذلك إضافة للفوائد الصحية العديدة للشوفان. ويحتوي كوب واحد منه على حوالي 150 سعرة حرارية، وهو أقل مما يستهلكه معظم الناس في وجبة خفيفة واحدة. ونتيجة لذلك، فإن تناوله كبديل للوجبة يؤدي إلى نقص السرعات الحرارية ويسبب فقدان الوزن. ولا تتعارض فوائد مشروب «أوت زمبك» مع اتباع نظام غذائي صحي متوازن. فيمكثك تضمين كوب منه في حميتك الغذائية الغنية بمصادر الفيتامينات والبروتينات الصحية الأخرى، مع الحرص على ممارسة الرياضة ولو لنصف ساعة يوميًا، وسترى بنفسك التغيير.

يعتبر مشروب «أوت زمبك» Oat zempic من الأفكار المتداولة مؤخرًا في مجال فقدان الوزن، ويرتبط الاسم الذكي لهذا المشروب بعقار «أوزمبيك» Ozempic، وهو من أدوية التخفيف المعروفة مؤخرًا، والتي لاقت إقبالًا ونجاحًا في السنوات الأخيرة. و«أوت زمبك» هو مشروب بسيط بعد خليطًا من نصف كوب من الشوفان وكوب واحد من الماء وقليل من القرفة وعصير الليمون. وتشير الأبحاث إلى أن الألياف البيتا غلوكان الموجودة في الشوفان تؤثر بشكل إيجابي على الهرمونات التي تنظم الجوع والشهية، وأن هناك رابطًا بين تناول الشوفان وإدارة الوزن على المدى الطويل وانخفاض حالات السمنة،

