

## مقال جريدة الخبر حول: ندوة الأمراض المزمنة في الوسط الجامعي

الخميس 1 ديسمبر 2022 م  
الموافق لـ 7 جمادى الأولى 1444 هـ

أحوال الناس

### المختصون يدقون ناقوس الخطر

## مخاوف من ارتفاع المصابين بالسكري إلى 5 ملايين في 2030

يتخوف المختصون والأطباء عبر الوطن من ارتفاع عدد المصابين بمرض السكري في الجزائر إلى 5 ملايين مصاب في عام 2030، مشيرين إلى أن فترة كورونا ساهمت بشكل كبير في رفع عدد المصابين به بسبب العادات الغذائية السيئة.



جانب من الندوة

**م. صوفيا**

• نصح المشاركون في الندوة الوطنية حول الوقاية من الأمراض المزمنة في الوسط الجامعي، أمس، بالعودة إلى النظام الغذائي المتوسطي، والذي كان يتميز بالاعتماد على المواد الطبيعية والألياف والحبوب، والابتعاد عن الغداء المشبع بالدهون والكربوهيدرات المكررة، وشرب الماء واستبدال كل المشروبات به.

ركز الأساتذة والأطباء، خلال هذه الندوة التي احتضنت فعالياتها قاعة المحاضرات الكبرى عبد الحميد بن باديس بجامعة الأمير عبد القادر للعلوم الإسلامية، على أهمية اتباع

وحدروا المختصون من ارتفاع العدد إلى 5 ملايين مصاب بالسكري مع حلول العام 2030، بسبب العادات الغذائية السيئة، التي يتبعها الكثير من الأسر.

وقال الأطباء المشاركون في الندوة، وكذلك التقليل من حجم الوجبات وتضاد تناول الطعام دفعة واحدة، والحفاظ على النسبة الصحية لفيتامين "د" في الجسم والذي يعزز من عمل الخلايا المنتجة للأنسولين، وبالتالي السيطرة على مستوى السكر في الدم.

م. ص

النمط الصحي وممارسة الرياضة، سيما أنهما الوسيلة الأنجح لتفادي مرض السكري.

وأوضح المتدخلون أن جائحة كورونا كان لها دور كبير في رفع نسبة الإصابة بالسكري، التي ارتفعت كثيرا في هذه الفترة، فقد بلغت نسبة المصابين به، حسيهم، في الفئة العمرية ما بين 18 و69 سنة، نسبة 18 بالمائة، علما أن عدد المصابين بالسكري في الجزائر، حسب إحصائيات 2022، وصل إلى مليونين و800 ألف مصاب.