



اليوم العالمي للسكري 2020 التخطيط الحضري وصحة الإنسان

في الرابع عشر من نوفمبر من كل عام تحتفل دول العالم باليوم العالمي للسكري الذي أطلقته كل من الإتحاد الدولي للسكري ومنظمة الصحة العالمية في عام 1991 للتوعية بمخاطر داء السكري الذي يعاني منه في الوقت الراهن أكثر من 10% من سكان العالم وطرق الوقاية منه.

تهدف هذه المقالة المقتضبة إلى التعريف المبسط بهذا الداء ومسبباته وطرق الوقاية منه خصوصا من منظور التخطيط والتصميم الحضري الذي يؤثر تأثيرا مباشرا وكبيرا على أنماط حياة الناس والمرتبطة هي الأخرى بصحة الانسان وشيوع العديد من الأمراض البدنية والنفسية ومنها السكري على وجه التحديد.

من المعلوم بأن داء السكري الذي يصنف ضمن أهم وأكثر الأمراض المزمنة انتشارا حيث يعاني من أعراضه أكثر عن 700 مليون شخص حول العالم معظمهم من سكان المدن حتى أصبح يطلق عليه في أدبيات الصحة العامة والتنمية "السكري الحضري"، ويكبد المجتمعات والإقتصادات في العديد من دول العالم خسائر اجتماعية ومالية وتنموية هائلة يمكن تفادي والقضاء على الجزء الأكبر منها إذا اتخذت القرارات والخطوات الكفيلة بالحد من تفشيه وانتشاره.

ويصنف الأطباء والمختصين بعلم الأمراض، داء السكري بأنه يحدث عندما يتوقف البنكرياس عن إنتاج الانسولين أو عندما يفقد جسم الإنسان القدرة على استغلال الانسولين الذي ينتجه بالشكل المناسب مما يتسبب في ارتفاع معدلات الغلوكوز في الدم وبالتالي الاضرار بالجسم وتعطيل وفشل مختلف أعضاء وانسجة جسم الانسان إلى ثلاثة أصناف أساسية وهي كالتالي:

الصنف الأول: ومن الممكن أن يحدث في المراحل السنية ولكنه يحدث أكثر عند الأطفال واليافاعين وهو ناتج عن توقف الجسم عن إنتاج الانسولين كليا أو بكميات كافية مما يؤدي الى حاجة الجسم الى ضخ انسولين كافي للمحافظة على مستواه المناسب للجسم. والسبب الحقيقي وراء حدوث الاختلال المؤدي لهذا الصنف غير معروف على وجه الدقة ولكن العديد من الدراسات تشير إلى اشتراك الأسباب الجينية والبيئية معا. تشكل اصابات هذا الصنف نحو 10% من اجمالي حالات السكري حول العالم.



الصف الثاني: يحدث هذا الصف على وجه الخصوص عند البالغين وعادة بداية من سن 35 سنة فصاعدا ويمثل نحو 90% من اجمالي حالات السكري عالميا وينتج عن عدم قدرة الجسم على استغلال الانسولين الذي ينتجه البنكرياس بالشكل الصحيح وتؤكد الدراسات بأن هذا الصف مرتبط ارتباطا كبيرا بأنماط الحياة المتبعة ونوع وكميات الأغذية المستهلكة المؤدية إلى زيادة الوزن وفائض الشحوم في الجسم مما يسبب في مقاومة الجسم للانسولين وبالتالي يعتمد الوقاية منه وعلاجه على تغيير أنماط الحياة المتبعة وعلى وجه الخصوص زيادة النشاط البدني والرياضة الذي يؤدي إلى حرق الكابروهيدرات الفائضة عن حاجة الجسم وزيادة الكتلة العضلية في الجسم والحد من الأغذية المحفزة لهذا الخلل.

الصف الثالث: ويعرف بسكري الحمل وعادة يحدث عند النساء الحمل وهو ناتج عن مضاعفات الحمل المرتبط بالأم والجنين خلال فترة الحمل وعادة ما يختفي بعد الولادة تدريجيا ولكن الأمهات والمواليد الذين يرتبط حملهم بوجود هذا الصف يكونون أكثر عرضة للإصابة بالصف الثاني في المراحل المتقدمة من الحياة.

يتضح لنا من الشرح السابق بأنه في الوقت الراهن نحو 90% من حالات السكري عالميا أي نحو أكثر من 630 مليون و قرابة المليار المتوقعة بحلول العام 2040 اصابة هي من الصف الثاني والمرتبطة ارتباطا كبيرا ومباشرا بنمط الحياة والعادات الغذائية.

"تقوم نحن بتشكيل المدينة عمرانيا، فتقوم هي بدورها بتشكيل أنماط حياتنا المعيشية بشكل تلقائي"، ذهبت الكثير من الدراسات إلى تأكيد وجود علاقة وطيدة وقوية بين أنماط التخطيط والتصميم الحضري والسلوكيات المعيشية اليومية للسكان وانعكاس ذلك على الوضع الصحي السائد في المجتمعات. أوضحت نتائج تلك الدراسات بأن سكان المدن والمجتمعات الأكثر "ملائمة للمشي" واستخدام الدراجات الهوائية وتوفير وكفاءة النقل العام كخيار حقيقي ومنافس للسيارة الخاصة وتلك التي توفر وتسهل وصول واستخدام الجميع للمساحات الخضراء والمفتوحة لممارسة الأنشطة البدنية لمختلف الفئات السنية والشرائح الاجتماعية هم أكثر صحة من غيرهم وأقل عرضة للإصابة بالأمراض ومسببات الأمراض بأنواعها.

وعلى النقيض تأكد لنا بأن المجتمعات التي تنعدم فيها فرص المشي والنشاط البدني وتعتمد اعتمادا كليا او كبيرا على السيارات الخاصة ويقضي أفرادها أوقاتا طويلة على الطرق المزدحمة بشكل يومي تكون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض ومنها السكري والسمنة والأمراض والمضاعفات الناتجة عنهما، وتزيد فرص الإصابة إذا ما صاحبته عادات وخيارات غذائية غير صحية.



وبناء على هذه الاستنتاجات الهامة يجب أن يصبح التخطيط والتصميم الحضري للمستوطنات البشرية ركنا ومدخلا أساسيا في تحقيق مدن ومجتمعات صحية، لا أن يتحول التخطيط إلى مسبب لانتشار وزيادة فرص تفشي الأمراض والأنماط المعيشية الضارة بالانسان وصحته البدنية والنفسية. ويجب على المخططين الحضريين ومتخذي القرار في المدن أن يجعلوا من تحقيق مجتمعات تتمتع بالصحة بمنظورها الشامل هدفا أساسيا في جميع الخطط الحضرية على اختلاف أنواعها وأغراضها، وأن ينظروا بعمق في الآثار الصحية المباشرة وغير المباشرة والعاجلة والآجلة لجميع السياسات والقرارات الحضرية، حيث أن صحة الإنسان وسلامته يأتیان على قمة اهتمام الحكومات والشعوب، ولعل ما حدث للعالم خلال جائحة كورونا "كوفيد 19" الراهنة درس جلي للجميع بأن صحة الإنسان هي الأهم وتسبق جميع الأولويات والأهداف التنموية، لأن الإنسان كان وسيبقى هو مقصد وهدف كل الجهود التنموية.

د. سالم علي الشافعي
أستاذ وخبير التخطيط الحضري
epa.salemalshafiei@gmail.com

