

**دراسة حول نمط الحياة الصحي عند الشباب المصابين بمرض السكري في المجتمع الجزائري -
دراسة ميدانية في الجزائر العاصمة -**

**A study on the healthy lifestyle of young people with diabetes in the
Algerian society - a field study in Algiers -**

chetitahdjamil@gmail.com	جامعة الجزائر 2، أبو القاسم سعد الله (الجزائر)	جميلة شطيح *
sabahayachi@yahoo.fr	جامعة الجزائر 2، أبو القاسم سعد الله مخبر الأسرة، التنمية الوقاية من الانحراف والاجرام (الجزائر)	صباح عياشي

ملخص:

مرض السكري أصبح واسع الانتشار، يصيب جميع الفئات العمرية بما فيها الشباب و تعتبر هذه الدراسة من أولى الدراسات التي تبحث عن نمط الحياة الصحي لمرض السكري من فئة الشباب في المجتمع الجزائري، و قد تناولت السلوكيات الصحية اليومية المتعلقة بالتغذية و العلاج و النشاط البدني لدى شباب مصابين بالسكري في ولاية الجزائر يتراوح سنهم من 18 إلى 35 سنة في عام 2021، و تبحث هذه الدراسة الميدانية عن نمط الحياة الصحي الذي تعيشه هذه الفئة من المجتمع الجزائري كما تهدف للتعرف على واقع مرض السكري عندهم و كيفية تعايشهم معه لتجنب مضاعفاته الخطيرة. و لتحقيق ذلك تم دراسة عينة حجمها 155 حالة، و تم جمع البيانات المتعلقة بعاداتهم اليومية بواسطة استمارة مقابلة وقد أظهرت الدراسة أن الشباب المصابين بالسكري يعيشون نمطا صحيا جيدا في جانب العلاج و المتابعة الطبية، أما جانب التغذية ينتهجون بعض السلوكيات السيئة كما أنهم لا يعيشون نمطا صحيا جيدا وملائما في جانب النشاط البدني.

الكلمات المفتاحية: نمط الحياة، السكري، الشباب، السلوك الصحي، الجمعيات، فيروس كوفيد19.

الصفحة: 377 - 396	المجلد: 10 / العدد: 02 / 2022	المؤلفة 1: جميلة شطيطح المؤلفة 2: صباح عياشي	عنوان المقال: دراسة حول نمط الحياة الصحي عند الشباب المصابين بمرض السكري في المجتمع الجزائري - دراسة ميدانية في الجزائر العاصمة -
-------------------	-------------------------------	---	---

Abstract:

Diabetes has become widespread, affecting all age groups, including young people, and this study is one of the first studies that search for a healthy lifestyle for diabetes among young people in Algerian society, and it dealt with daily healthy behaviors related to nutrition, treatment and physical activity among young people. People with diabetes in the wilaya of Algeria, their age ranges from 18 to 35 years in 2021, and this field study examines the healthy lifestyle that this group of Algerian society lives in. It also aims to identify the reality of their diabetes and how they coexist with it to avoid its serious complications. To achieve this, a sample of 155 cases was studied, and data related to their daily habits was collected using an interview form. The study showed that young people with diabetes live a good healthy lifestyle in terms of treatment and medical follow-up, while on the side of nutrition they adopt some bad behaviors and they do not live a healthy lifestyle Well and fit in the aspect of physical activity.

Keywords: Lifestyle, diabetes, youth, health behavior, associations, Covid-19 virus.

مقدمة:

تعتبر هذه الدراسة أولى الدراسات التي تمس فئة الشباب في المجال الاجتماعي الصحي و الديمغرافي ، فهي ذات أهمية مضافة للبحث العلمي وللتراكم المعرفي في الجامعات ، كونها تبحث عن نمط الحياة الصحي لمرضى السكري عند فئة الشباب، وتعرفنا على الأمراض التي يعاني منها الشباب المصاب بالسكري في مجتمعنا الجزائري، وتأثير فيروس كوفيد19 على صحة الشباب المرضى بالسكري، وكما نسلط الضوء على دور المجتمع المدني من خلال الجمعيات المتخصصة في مرض السكري. أما من حيث هدفنا من هذه الدراسة ، فهو يتضمن عدّة أهداف نذكر منها: محاولة التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى الشاب المصاب بمرض السكري في مجتمعنا الجزائري، وكيف يجسده أو يترجمه إلى ممارسات وسلوكيات صحية يومية تساعد على التعايش مع مرضه بطريقة صحيحة وصحية لتحسين نوعية الحياة، - جعل التثقيف الصحي أحد أركان الحفاظ على الصحة. - التعرف على نمط الحياة الصحي للشباب المصاب بالسكري من خلال تسليط الضوء على الممارسات الصحية المتعلقة بجوانب الحياة اليومية من تغذية و متابعة طبية و علاج و نشاط بدني و هذا من أجل تغيير الأفكار و السلوكيات الصحية الخاطئة و غير السليمة و نشر المفاهيم الصحية السليمة و تبني نمط حياة صحي ملائم لمتطلبات مرض السكري و الابتعاد عن عوامل الخطر لتجنب المضاعفات الخطيرة للمرض.

فمرض السكري أصبح يعرف انتشارا كبيرا في الجزائر، مثلها مثل بقية بلدان العالم، فهو يمثل أحد أهم التحديات التي تواجه الهيئات الصحية و أفراد المجتمع بوجه عام، نظرا لارتباطه الوثيق بنمط الحياة الحديثة من حيث التغذية والمجهود

الصفحة: 377 - 396	المجلد: 10 / العدد: 02 / 2022	المؤلفة 1: جميلة شطيح المؤلفة 2: صباح عياشي	عنوان المقال: دراسة حول نمط الحياة الصحي عند الشباب المصابين بمرض السكري في المجتمع الجزائري - دراسة ميدانية في الجزائر العاصمة -
-------------------	-------------------------------	--	---

الجسماني، وعدم ممارسة الرياضة، وارتفاع معدلات السمنة، وهذا ينعكس على حياة الإنسان ونتاجية الفرد و المجتمع. لقد صار مرض السكري بمثابة وباء عالمي حيث أنه يصنف في المرتبة الثالثة بعد مرض القلب ومرض السرطان في إحداث الوفاة، فهو يسبب العمى و الفشل الكلوي و السكتة الدماغية و أمراض القلب (الحوي، رافدة (2014)، ص222)؛ حيث ارتفع عدد الأشخاص المصابين بالسكري من 108 ملايين شخص في عام 1980م إلى 422 مليون شخص في عام 2014، و انتقل معدل انتشار السكري على الصعيد العالمي لدى البالغين الذين تزيد أعمارهم على 18 سنة من 4.7% في عام 1980 إلى 8.5% في عام 2014، و هو في ارتفاع مستمر و العدد يقترب من نصف مليار شخص يعانون حاليا من مرض السكري (450 مليون شخص)، إذ يعاني واحد من كل 11 شخصا من البالغين في العالم مرض السكري.

إن الوضع في الجزائر لا يختلف عن غيرها من الدول، و بالنظر إلى نتائج المسح الجزائري حول صحة الأسرة " سنة 2002 تبين أن مرض السكري يحتل المرتبة الثالثة من حيث ترتيب الأمراض المزمنة بنسبة 1.5% لكلا الجنسين". (وزارة الصحة و السكان و إصلاح المستشفيات، الديوان الوطني للإحصائيات (2002)، ص39)

كما أظهرت نتائج مسح MICS3 في 2006 أن نسبة الإصابة بالسكري قد ارتفعت، كما أنه يصيب الفئات العمرية الشابة، حيث بلغت نسبة المصابين به و الذين تتراوح أعمارهم أقل من 60 سنة 4.9%

(Ministère de la santé et de la population et de la réforme hospitalière, Office National des Statistiques (2008), P52).

كما أبرز المسح الذي قامت به وزارة الصحة و اصلاح المستشفيات **TAHINA 2007** ص ص 59-60) بأن السكري يشكل نسبة 12.3% من بين مجمل الأمراض الأكثر انتشارا في الجزائر، و يأتي في الرتبة الثانية بعد الضغط الدموي، حيث قدرت نسبة انتشاره لدى الذكور ب 13.60% و لدى الاناث قدر ب 11.39%، أما عن توزيع مرض السكري حسب الفئات العمرية فهو: 2.59% لدى الفئات العمرية الأقل من 15 سنة و 12.89% لدى الفئات الأكبر من 15 سنة.

1- إشكالية الدراسة :

يعتبر مرض السكري في مختلف أنحاء العالم من الأمراض المزمنة التي ترهق المريض و(ة)، فهو يمس المواطنين باختلاف أعمارهم، و لا يستثنى أي شريحة أو جنس معين، وأهم ما شدّ انتباهها اليوم أنه أصبح في الجزائر يزحف للفئات الشابة و ينتشر بشكل واسع وسريع في المجتمع الجزائري، فبعدها كانت نتائج مسح MICS4 2012-2013 التي احتل فيها داء السكري المرتبة الثانية بعدما كان في المرتبة الثالثة من حيث ترتيب الأمراض المزمنة بنسبة

الصفحة: 377 - 396	المجلد: 10 / العدد: 02 / 2022	المؤلفة 1: جميلة شطيح المؤلفة 2: صباح عياشي	عنوان المقال: دراسة حول نمط الحياة الصحي عند الشباب المصابين بمرض السكري في المجتمع الجزائري - دراسة ميدانية في الجزائر العاصمة -
-------------------	-------------------------------	--	---

2.9% ، و نسبة المصابين به عند الذين تتراوح أعمارهم أقل من 60 سنة، قد ارتفعت إلى 12% مقارنة بنتائج مسح MICS 3

(Ministère de la santé et de la population, Office National des Statistiques (2015), P234)

، فإننا نجد لانيال يحتل المرتبة الثانية بعد ضغط الدم. و تظهر نتائج مسح MICS6 (2019) أن نسبة الإصابة بالسكري قد قفزت بشكل ملحوظ و قدرت ب 5% من مجموع الأمراض المزمنة، و بالنسبة للفئة الأقل من 60 سنة من البالغين فقد ارتفعت نسبة الإصابة هي الأخرى مقارنة بمسح MICS4 إلى 17.2%

(Ministère de la santé et de la population, Office National des Statistiques (2020), P99).

و يرجع هذا الانتشار المخيف للمرض إلى عوامل عديدة مشتركة و إلى التحولات العميقة السوسيو-ثقافية و الاقتصادية التي ساهمت في التغيير الذي حصل في السلوكيات و الممارسات اليومية و العادات الغذائية خاصة عند شباب الجيل الجديد والذي خلق عندهم وضعاً غذائياً و نمط حياة جديد خاصة تطلب تسليط الضوء عليه لمحاولة تعديله . وعلى ضوء ما سبق و من خلال ما تم عرضه عن انتشار مرض السكري في الجزائر وعند جميع الفئات عامة وعند فئة الشباب خاصة و تغيير الأنماط الغذائية الصحية و العادات اليومية المتعلقة بالنشاط الجسمي و السلوكيات المتعلقة بالعلاج نطرح التساؤلات التالية :

- ما مدى تقبل الشاب المريض بالسكري لمرضه، وكيف يتعايش معه في حياته الصحية ؟
- هل سلوكيات الشاب الجزائري المصاب بالسكري وممارساته المتعلقة بالغذاء و المتابعة الطبية و النشاط البدني يمثلها نمط حياة صحي أم لا؟

2- فرضيات الدراسة :

- تقبل الشباب لإصابتهم بمرض السكري يكون بعد مدة من الإصابة به كون المرض سيلازمهم في بقية سنوات عمرهم.
- إن سلوكيات الشاب الجزائري المصاب بالسكري و ممارساته المتعلقة بالغذاء و المتابعة الطبية والنشاط البدني، يمثلها نمط حياة صحي يجعله يتحكم فيه ويستطيع أن يجنبه مضاعفاته في مراحل عمرية متقدمة.

3- تحديد المفاهيم :

- مفهوم نمط الحياة : تعرف منظمة الصحة العالمية نمط الحياة بأنه إدراك الأفراد لمركزهم في الحياة في سياق و نسق القيم التي يعيشون فيها و علاقة ذلك بأهدافهم و توقعاتهم و مستوياتهم الاجتماعية و الحياتية (عبد الخالق، أحمد (2008)).

الصفحة: 377 - 396	المجلد: 10 / العدد: 02 / 2022	المؤلفة 1: جميلة شطيطح المؤلفة 2: صباح عياشي	عنوان المقال: دراسة حول نمط الحياة الصحي عند الشباب المصابين بمرض السكري في المجتمع الجزائري - دراسة ميدانية في الجزائر العاصمة -
-------------------	-------------------------------	---	---

- المفهوم الإجرائي لنمط الحياة : نقصد به في دراستنا طريقة الحياة و التي تتمثل في مجموع السلوكيات و العادات اليومية من غذاء، متابعة طبية و نشاط بدني، والتي تبدأ من الأسرة .

- مفهوم الشباب : يجمع العلماء و الباحثون على أن الشباب "ظاهرة اجتماعية تشير إلى مرحلة من العمر تعقب مرحلة المراهقة، تبدو خلالها علامات النضج الاجتماعي و النفسي و البيولوجي واضحة" (علي محمد، محمد (1987)، ص20).

- المفهوم الإجرائي للشباب : تم تحديد مفهوم الشباب في بحثنا الذين يتراوح عمرهم من 18 إلى 35 سنة. ممن هم مصابين بمرض السكري.

- مفهوم مرض السكري : هو إصابة مزمنة تظهر عندما يعجز البنكرياس عن إفراز الانسولين، بمعنى أن الجسم لا يستطيع استعمال الأنسولين بصفة منتظمة، و كنتيجة لارتفاع السكر في الدم بإمكانه أن يؤدي الى اصابات خطيرة لأعضاء كثيرة (OMS (1999), P1).

- المفهوم الإجرائي لمرض السكري : و يقصد به في بحثنا الاصابة بمرض السكري من النمطين : مرض السكري من النمط الأول و مرض السكري من النمط الثاني.

4- المنهج المستعمل في الدراسة :

لقد استخدمنا في دراستنا المنهج الوصفي التحليلي ، كونه يعد من أكثر مناهج البحث ملائمة لتحقيق فهم أفضل للظاهرة التي ندرسها لأنه يساعدنا على فحص العوامل المختلفة المؤثرة في تنظيم الظاهرة المدروسة وفي وظائفها، ولا يعني أننا سوف نقتصر على مجرد وصف وإنما يعطي المنهج "صورة تمثيلية للواقع بأدق صورة ممكنة، إذ يشكل مرحلة وسيطية بين الملاحظة والتفسير" (Delbayle, (J) (1991), P132)، ويمكننا من "دراستها كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها كميًا وكميًا، فالتعبير الكيفي يبين لنا خصائص الظاهرة موضوع الدراسة، أما الجانب الكمي فيعطيها وصفا رقميا يوضح مقدار الظاهرة وحجمها" (بوحوش عمار، الذنبيات محمد محمود (1995)، ص129). كما أن الأسلوب الكمي هو مجموعة من الاجراءات المستعملة لقياس الظواهر... خاصة عندما يتعلق الأمر

باستخدام المؤشرات، المعدلات و المتوسطات، أي عموما الادوات الاحصائية، (Maurice, Angers (1997).

P60)

5- تقنية جمع البيانات :

من بين التقنيات المستخدمة في بحثنا استمارة المقابلة (استبيان)، و قد جاء في الاستمارة (36) سؤال وزعت

الصفحة: 377 - 396	المجلد: 10 / العدد: 02 / 2022	المؤلفة 1: جميلة شطيح المؤلفة 2: صباح عياشي	عنوان المقال: دراسة حول نمط الحياة الصحي عند الشباب المصابين بمرض السكري في المجتمع الجزائري - دراسة ميدانية في الجزائر العاصمة -
-------------------	-------------------------------	--	---

على محورين : الخصائص السوسيوديموغرافية و السلوكيات الصحية.

تقنية الاستبيان :

وهي التي يقوم الباحث بتطبيق هذا النموذج بنفسه على المبحوثين من خلال مقابلة كل مبحوث على حدا (الجوهري محمد، الخريجي عبد الله (1997)، ص43). و يوجه إليهم الاسئلة حسب ترتيبها في استمارة البحث، ثم يقوم بتسجيل الاجابات في المكان المخصص لكل سؤال، و هذا يتطلب مزيدا من الوقت و الجهد، كما هو الحال بالنسبة لدراستنا.

6- مجالات الدراسة :

المجال الزمني و المكاني:

استغرقت دراستنا الميدانية ما يقارب خمسة أشهر و بالتحديد من شهر أوت 2021 إلى شهر ديسمبر 2021، في العاصمة الجزائرية ، التي تقع على ساحل البحر الأبيض المتوسط، وقد بلغ حجم العينة 155 حالة من شباب مصابين بالسكري يتراوح سنهم من 18 إلى 35 سنة.

أولا : خصائص عينة الدراسة :

سنتطرق في بحثنا هذا أولا إلى أهم الخصائص القاعدية للتعرف على أفراد عينة الدراسة (البحث) ، والتي تتمثل في الخصائص الديموغرافية والإجتماعية الموالية :

الجدول رقم (01) : توزيع العينة حسب الجنس

الجنس	التكرار	النسبة %
أنثى	61	39.4
ذكر	94	60.6
المجموع	155	100

يظهر من خلال معطيات الجدول الذي يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس، أن مرض السكري يتوزع بشكل مختلف بين الجنسين، حيث جنس الذكور يمثل أكبر نسبة ب 60.6% مقارنة بالإناث 39.4%.

الجدول رقم (02) : توزيع العينة حسب الفئة العمرية

الفئة العمرية	التكرار	النسبة %
[18 - 20]	20	12.9
[20 - 25]	35	22.6
[25 - 30]	49	31.6
[30 - 35]	51	32.9
المجموع	155	100

الصفحة: 377 – 396	المجلد: 10 / العدد: 02 / 2022	المؤلفة 1: جميلة شطيح المؤلفة 2: صباح عياشي	عنوان المقال: دراسة حول نمط الحياة الصحي عند الشباب المصابين بمرض السكري في المجتمع الجزائري - دراسة ميدانية في الجزائر العاصمة -
-------------------	-------------------------------	--	---

يتضح من بيانات هذا الجدول الذي يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب السن، أن أكبر نسبة من المصابين بمرض السكري تتواجد في الفئة العمرية [30 – 35] حيث بلغت نسبة 32.9% تليها الفئة العمرية [25 – 30] بنسبة 31.6% من المجموع الكلي للمبحوثين، تليهما فئة [20 – 25] والتي بلغت نسبتها 22.6%، و أخيرا فئة [18 – 20] بنسبة 12.9%. كما أن متوسط العمر لعينة الدراسة هو 26.6 .

و من خلال القراءة الإحصائية لأرقام هذا الجدول نلاحظ أن مرض السكري تزيد نسبته في فئة الشباب متوسطي العمر، أي أنه كلما تقدمنا في السن فإن احتمال الإصابة بالسكري كان أكبر، كما أن سلوك الفرد الصحي يتغير مع التقدم في العمر و عموما فالعادات الصحية تتدهور في مرحلتها المراهقة و الشباب، ثم تعود لتحسن ثانية في الأعمار المتقدمة .

الجدول رقم (03) : توزيع العينة حسب الحالة العائلية

النسبة %	التكرار	الحالة العائلية
86.5	134	أعزب
13.5	21	متزوج
100	155	المجموع

تبين لنا أرقام هذا الجدول أن أفراد عينة الدراسة يتوزعون فقط بين فئة العزاب و المتزوجين، كما أن فئة العزاب تمثل أكبر نسبة و التي قدرت ب 86.5%، مقابل 13.5% لفئة المتزوجين و هذا الأمر يرجع إلى أن أفراد العينة هم من الشباب و يتراوح عمرهم من 18 إلى 35 سنة، كما أن سن الزواج في الجزائر شهد ارتفاعا في السنوات الأخيرة

الجدول رقم (04) : توزيع العينة حسب المستوى التعليمي

النسبة %	التكرار	المستوى التعليمي
18.1	28	متوسط
23.8	37	ثانوي
58.1	90	جامعي
100	155	المجموع

يتضح من بيانات هذا الجدول أن أكبر نسبة للمصابين بالسكري في أفراد عينة الدراسة قدرت ب 58.1% لفئة الجامعيين تليها نسبة قدرت ب 23.8% لذوي المستوى التعليمي الثانوي، و أخيرا 18.1% نسبة قدرت لذوي المستوى التعليمي المتوسط، و هذا راجع لارتفاع المستوى التعليمي في الجزائر.

الصفحة: 377 – 396	المجلد: 10 / العدد: 02 / 2022	المؤلفة 1: جميلة شطيح المؤلفة 2: صباح عياشي	عنوان المقال: دراسة حول نمط الحياة الصحي عند الشباب المصابين بمرض السكري في المجتمع الجزائري - دراسة ميدانية في الجزائر العاصمة -
-------------------	-------------------------------	--	---

الجدول رقم (05) : توزيع العينة حسب النشاط الاقتصادي (العمل)

النشاط الاقتصادي	التكرار	النسبة %
مشتغل	80	51.6
بطل	75	48.4
المجموع	155	100

من خلال أرقام الجدول أعلاه يظهر أن الشباب المرضى بالسكري في عينة الدراسة يتوزعون حسب النشاط الاقتصادي (العمل) بين مشتغل و بطل بنسب متقاربة حيث نسبة المصابين بالسكري الذين يشتغلون (يعملون) قدرت ب 51.6%، مقابل نسبة 48.4% التي تمثل الشباب المرضى البطالين.

ثانيا : السلوكيات الصحية للشباب المصابين بالسكري في المجتمع الجزائري :

الجدول رقم (06) : توزيع العينة حسب مدة الإصابة بالمرض

مدة الإصابة بالمرض	التكرار	النسبة %
سنتين و أقل	51	32.9
أكثر من سنتين	104	67.1
المجموع	155	100

يتضح جليا من خلال الجدول المدون أعلاه الذي يمثل توزيع عينة الدراسة حسب أقدمية المرض و المعبر عنها بمدة الإصابة أن أكبر نسبة تتواجد لدى الشباب المرضى بالسكري و مدة إصابتهم بالمرض أكثر من سنتين و قدرت ب 67.1%، مقابل نسبة 32.9% التي قدرت لفئة المرضى الذين صرحوا أن مدة إصابتهم بالسكري هي سنتين أو أقل من سنتين. و عليه يمكن القول على أساس هذه الأرقام أن مرض السكري أصبح يصيب فئات شابة و يصيب الأفراد في أعمار صغيرة.

الجدول رقم (07) : توزيع العينة حسب تقبلهم للمرض

تقبل المرض	التكرار	النسبة %
تقبلت المرض منذ ظهوره	75	48.4
لم أتقبل المرض في البداية و تقبله الآن	75	48.4
لم أتقبله إلى الآن	5	3.2
المجموع	155	100

الصفحة: 377 - 396	المجلد: 10 / العدد: 02 / 2022	المؤلفة 1: جميلة شطيح المؤلفة 2: صباح عياشي	عنوان المقال: دراسة حول نمط الحياة الصحي عند الشباب المصابين بمرض السكري في المجتمع الجزائري - دراسة ميدانية في الجزائر العاصمة -
-------------------	-------------------------------	--	---

قدرت نسبة الشباب المصابين بالسكري في عينة الدراسة و الذين تقبلوا المرض منذ ظهوره 48.4%، و قدرت نفس النسبة أي 48.4% للشباب المرضى بالسكري الذين لم يتقبلوا المرض في البداية و تقبلوه الآن، في حين قدرت نسبة 3.2% للشباب المرضى الذين لم يتقبلوا إصابتهم بمرض السكري إلى يوم الدراسة، و تقبل المرض أمر ضروري للتعايش معه و الأخذ بأسباب العلاج و الالتزام بالإجراءات الوقائية للتخفيف من حدة المرض و تفادي المضاعفات و تجنب ظهور أمراض مزمنة أخرى مصاحبة لمرض السكري و يظهر التعايش مع المرض من خلال التغيير من السلوكيات و العادات اليومية و جعلها تتماشى و تتلاءم مع وضعهم الصحي الجديد و هذا ما تجلّى واضحاً في تصريحاتهم حيث أفاد 9.7% بأن سلوكياتهم الصحية لم تتغير بعد إصابتهم بمرض السكري في حين قدرت نسبة 90.3% للشباب المرضى الذين تغيرت سلوكياتهم الصحية بعد الإصابة بالسكري و حسب تصريحاتهم فإن الجوانب التي تغيرت في حياتهم مست بالدرجة الأولى السلوكيات المتعلقة بالتغذية و الجانب المتعلق بالمتابعة الطبية، يليهم السلوكيات المتعلقة بالنشاط البدني .

الجدول رقم (08) : توزيع العينة حسب التثقيف الصحي

النسبة %	التكرار	تقبل المرض
61.3	95	أهتم بالتثقيف الصحي
38.7	60	لا أهتم بالتثقيف الصحي
100	155	المجموع

أما بخصوص التثقيف الصحي فقد أفاد 38.7% من الشباب المرضى بالسكري أنهم لا يهتمون بالتثقيف الصحي، مقابل نسبة قدرت ب 61.3% من الشباب المرضى بالسكري المبحوثين صرحوا أنهم يهتمون بالتثقيف الصحي من خلال متابعة البرامج الصحية التي تنظم حول مرض السكري و الأيام التحسيسية و غيرها من برامج التثقيف الصحي حول مرض السكري و مضاعفاته، كما يلاحظ اهتمام فئة الشباب بالإخراط في الجمعيات المتخصصة في مرض السكري مما يساهم في تثقيفهم الصحي و يمكنهم من الاستفادة من إعانات المرضى السكري تتمثل أساساً في أدوية، أجهزة قياس السكري و خشبيات، إبر، و غيرها... كما أن الجمعيات ترافق مرضى السكري و تقدم جلسات علاج فردية و جماعية بالإضافة إلى الاستماع للمصابين بالسكري، و توجيههم حسب المشاكل التي يعانون منها و ضمان المرافقة الصحية و النفسية لهم.

• نموذج نمط الحياة الصحي : قمنا في هذه الدراسة باستعمال مجموعة من المؤشرات لبناء نموذج نمط حياة

صحي و الذي يمس مختلف جوانب الدراسة من تغذية، علاج، و نشاط بدني كما يلي :

الصفحة: 377 - 396	المجلد: 10 / العدد: 02 / 2022	المؤلفة 1: جميلة شطيطح المؤلفة 2: صباح عياشي	عنوان المقال: دراسة حول نمط الحياة الصحي عند الشباب المصابين بمرض السكري في المجتمع الجزائري - دراسة ميدانية في الجزائر العاصمة -
-------------------	-------------------------------	---	---

ممارسة رياضة معينة	ممارسة النشاط البدني بانتظام	أخذ الدواء بشكل مستمر مع احترام الجرعة و الأوقات	الالتزام بكل تعليمات الطبيب المعالج	إجراء الفحوصات الطبية بشكل دوري	شرب كميات كافية من الماء كل يوم	الاحتفاظ بالمعدل المناسب لوزن الجسم	تغيير النظام الغذائي بما يتناسب مع المرض	التثقيف الصحي	تغيير السلوكيات الصحية للشباب المصاب بالسكري بعد إصابته بالمرض	الإجابات
47 %30.3	65 %41.9	122 %78.7	94 %60.6	114 %73.5	123 %79.4	72 %46.5	120 %77.4	95 %61.3	140 %90.3	نعم
108 %69.7	90 %58.1	33 %21.3	61 %39.4	41 %26.5	32 %20.6	83 %53.5	35 %22.6	60 %38.7	15 %9.7	لا

يلاحظ من الجدول أعلاه أن نسبة 90.3% من الشباب المرضى غيروا من سلوكياتهم الصحية بعد إصابتهم بالسكري، كما أن نسبة 61.3% منهم يهتمون بالتثقيف الصحي من خلال متابعة البرامج المتعلقة بمرض السكري و من خلال المشاركة في الأيام التحسيسية و هذا راجع للمستوى التعليمي العالي لشباب العينة إذ أن أغلبهم لديهم مستوى جامعي هذا من جهة، و من جهة أخرى يرجع إلى توفر وسائل التثقيف الصحي . و التثقيف الصحي يؤدي إلى ارتفاع مستوى الوعي الصحي و الذي يترجم بدوره إلى سلوكيات صحية سليمة و يظهر ذلك في مجموعة من الممارسات و العادات الصحية لعينة الدراسة :

- تغيير النظام الغذائي بما يتناسب مع المرض (77.4% من أفراد عينة الدراسة)
- شرب كميات كافية من الماء كل يوم (79.4% من أفراد عينة الدراسة)
- إجراء فحوصات طبية بشكل دوري (73.5% من أفراد عينة الدراسة)
- الالتزام بكل تعليمات الطبيب المعالج (60.6% من أفراد عينة الدراسة)
- أخذ الدواء بشكل مستمر مع احترام الجرعة و الأوقات (78.7% من أفراد عينة الدراسة)

و بالرغم من المستوى التعليمي المرتفع و اهتمام الشباب المرضى بالتثقيف الصحي و تغيير سلوكياتهم الصحية بما يتماشى مع المرض إلا أن هناك عدم اهتمام بالعديد من العادات و السلوكيات الأخرى و يظهر ذلك من خلال الجدول في الأعلى في :

الصفحة: 377 - 396	المجلد: 10 / العدد: 02 / 2022	المؤلفة 1: جميلة شطيح المؤلفة 2: صباح عياشي	عنوان المقال: دراسة حول نمط الحياة الصحي عند الشباب المصابين بمرض السكري في المجتمع الجزائري - دراسة ميدانية في الجزائر العاصمة -
-------------------	-------------------------------	--	---

- الاحتفاظ بالمعدل المناسب للوزن (46.5%)

- ممارسة النشاط البدني بانتظام (41.9%)

- ممارسة رياضة معينة (30.3%)

• نوع نمط الحياة الصحي :

في حالة الإجابة ب " نعم = 1"، و في حالة الإجابة ب " لا = 0 "

و للحصول على النمط :

(6 - 0) = نمط حياة صحي غير ملائم

(10 - 7) = نمط حياة صحي ملائم و جيد

الجدول رقم (09) : نوع نمط الحياة الصحي للعينة

النسبة %	عدد الشباب المصابين بالسكري	نوع نمط الحياة الصحي
49.0	76	ملائم و جيد
51.0	79	غير ملائم
100	155	المجموع

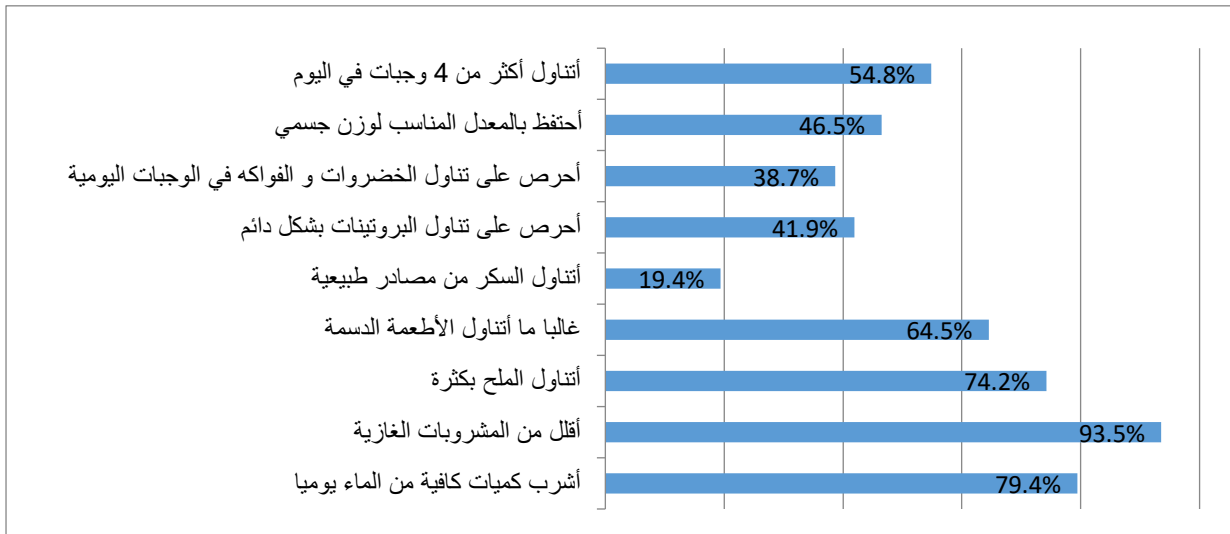
يلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أن الشباب المرضى بالسكري و الذين نوع نمط الحياة الصحي لديهم ملائم و جيد قدرت نسبتهم ب 49.0%، أما الشباب المرضى بالسكري الذين نوع نمط الحياة الصحي لديهم غير ملائم فقد قدرت نسبتهم ب 51.0%.

- قمنا بتقسيم السلوكيات الصحية في دراستنا إلى محاور ثلاثة تعلقت بجانب التغذية لمعرفة النمط الغذائي لأفراد العينة، و جانب المتابعة الطبية لمعرفة سلوكهم العلاجي، و جانب النشاط البدني للتعرف على سلوكهم المتعلق بالحركة كما يلي :

■ المحور الأول : نمط الغذاء للشباب المصابين بالسكري في المجتمع الجزائري

يعتبر الغذاء الصحي المناسب عامل مهم جدا في السيطرة على الأمراض و لابد لمريض السكري من الاهتمام بعاداته الغذائية و الوجبات و الأطعمة التي يتناولها، و تمثلت العادات الغذائية اليومية لأفراد عينة الدراسة فيما يلي:

الصفحة: 377 - 396	المجلد: 10 / العدد: 02 / 2022	المؤلفة 1: جميلة شطيح المؤلفة 2: صباح عياشي	عنوان المقال: دراسة حول نمط الحياة الصحي عند الشباب المصابين بمرض السكري في المجتمع الجزائري - دراسة ميدانية في الجزائر العاصمة -
-------------------	-------------------------------	--	---



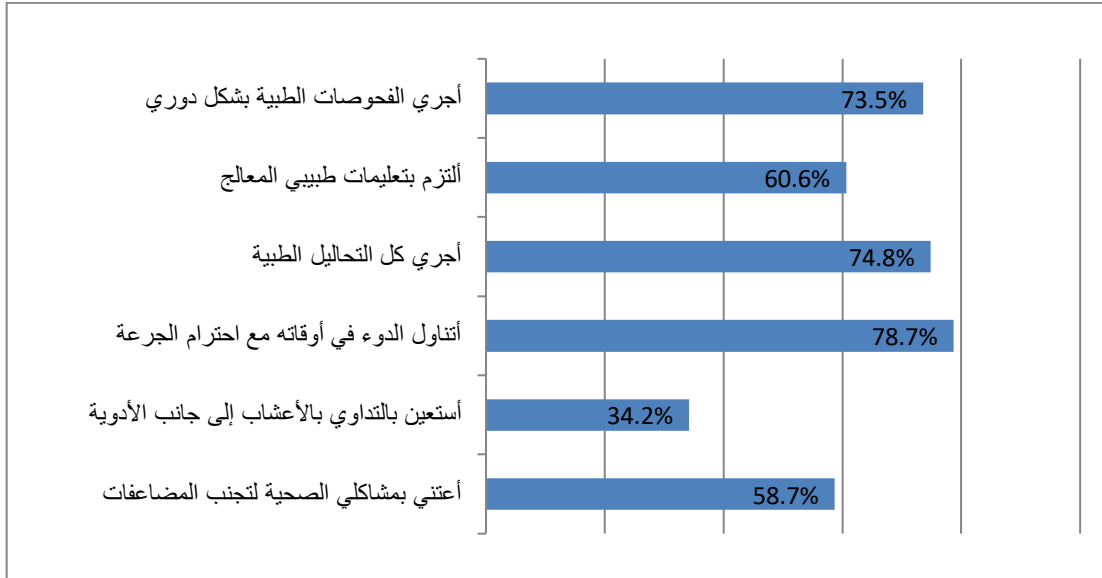
رسم بياني رقم (01) : رسم بياني شخصي استنادا على معطيات من الميدان لنمط الغذاء للشباب المصابين بالسكري في المجتمع الجزائري

نلاحظ من الرسم البياني رقم (01) أن سلوكيات شباب العينة المرضى بالسكري المتعلقة بالتغذية هي كما يلي : نسبة 54.8% يتناولون أكثر من أربع وجبات في اليوم، و نسبة 46.5% يحتفظون بالمعدل المناسب لوزن جسمهم، أما عن نوع التغذية فنسبة قليلة منهم قدرت ب "38.7%" تحرص على تناول الخضروات و الفواكه بشكل يومي، أما عن البروتينات فنسبة 41.9% منهم يحرصون على إدخاله في نظامهم الغذائي بشكل دائم، كما أن 19.4% من أفراد العينة الذين يحرصون على تناول السكر من مصادر طبيعية، و بالنسبة لتناول الأطعمة الدسمة فقد أفاد 64.5% بأنهم غالبا ما يتناولونها و هذا راجع إلى كون أغلب الوجبات التي يتناولونها هي خارج المنزل. و نسبة كبيرة قدرت ب 74.2% من الشباب المرضى بالسكري يتناولون الملح بكثرة. أيضا نسبة مرتفعة جدا قدرت ب 93.5% للشباب المرضى بالسكري الذين يقللون من المشروبات الغازية و نسبة لا تقل أهمية عنها قدرت ب 79.4% لشباب العينة المرضى بالسكري الذين يحرصون على شرب كميات كافية من الماء يوميا.

■ المحور الثاني : العلاج و المتابعة الطبية للشباب المصابين بالسكري في المجتمع الجزائري

تكتسي مسألة التحسين من الالتزام العلاجي أهمية كبيرة خاصة عند الحديث عن الدور الذي يلعبه تغيير أسلوب الحياة في تحسين الصحة و تجنب الأمراض و المضاعفات. و تمثلت سلوكيات أفراد عينة الدراسة المتعلقة بهذا الجانب فيما يلي :

الصفحة: 377 - 396	المجلد: 10 / العدد: 02 / 2022	المؤلفة 1: جميلة شطيح المؤلفة 2: صباح عياشي	عنوان المقال: دراسة حول نمط الحياة الصحي عند الشباب المصابين بمرض السكري في المجتمع الجزائري - دراسة ميدانية في الجزائر العاصمة -
-------------------	-------------------------------	--	---



رسم بياني رقم (02) : رسم بياني شخصي استنادا على معطيات من الميدان للعلاج و المتابعة الطبية للشباب المصاب بالسكري في

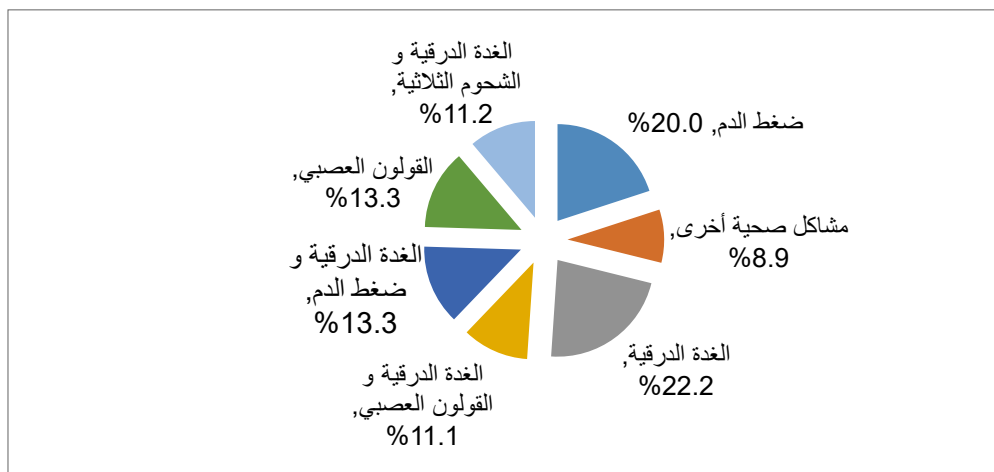
المجتمع الجزائري

نلاحظ من الرسم البياني رقم (02) أن سلوكيات شباب عينة الدراسة المرضى بالسكري المتعلقة بالعلاج و المتابعة الطبية هي كما يلي :

نسبة 73.5% منهم يقومون بإجراء فحوصاتهم الطبية بشكل دوري ومنتظم وهي نسبة معتبرة و كبيرة يظهر فيها الالتزام الكبير، كما أن نسبة مهمة منهم قدرت ب 60.6% يلتزمون بتعليمات طبيبيهم المعالج، و نسبة مرتفعة 74.8% يقومون بإجراء كل التحاليل الطبية التي يطلبها منهم طبيبيهم المعالج، و الأمر الجيد أن نسبة 78.7% يتناولون الدواء في أوقاته و يحترمون الجرعة كما يظهر اهتمام الشباب المرضى بمشاكلهم الصحية و اعتنائهم بها و متابعتها لتجنب مضاعفات مرض السكري و يظهر ذلك في نسبة قدرت ب 58.7% من أفراد عينة الدراسة، كما يلاحظ أيضا استعانة أفراد عينة الدراسة رغم صغر سنهم بالتداوي بالأعشاب إلى جانب الأدوية بنسبة قدرت ب 34.2% من المجموع الكلي للشباب المبحوثين المرضى بالسكري.

- رغم صغر سن أفراد عينة الدراسة الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 35 سنة إلا أن نسبة 29% منهم يعانون من مشاكل صحية و أمراض موزعة كما يلي:

الصفحة: 377 - 396	المجلد: 10 / العدد: 02 / 2022	المؤلفة 1: جميلة شطيح المؤلفة 2: صباح عياشي	عنوان المقال: دراسة حول نمط الحياة الصحي عند الشباب المصابين بمرض السكري في المجتمع الجزائري - دراسة ميدانية في الجزائر العاصمة -
-------------------	-------------------------------	--	---



رسم بياني رقم (03) : رسم بياني شخصي استنادا على معطيات من الميدان للأمراض التي يعاني منها الشباب المصابين بالسكري في المجتمع الجزائري

نلاحظ من الرسم البياني رقم (03) أن الأمراض التي يعاني منها الشباب المرضى بالسكري تتمثل فيما يلي :
الغدة الدرقية بنسبة 22.2%، ضغط الدم بنسبة 20.0%، القلب العصبي بنسبة 13.3%، الغدة الدرقية و ضغط الدم بنسبة 13.3%، الغدة الدرقية و الشحوم الثلاثية 11.2%، الغدة الدرقية و القلب العصبي 11.1%، مشاكل صحية أخرى 8.9%.

- أما عن الإصابة بفيروس كوفيد19 فجاءت تصريحات الشباب المرضى بالسكري كما يلي :

الجدول رقم (10) : توزيع العينة حسب الإصابة بفيروس كوفيد19

النسبة %	التكرار	الإصابة بفيروس كوفيد19
22.6	35	نعم
63.9	99	لا
13.5	21	لا أدري
100	155	المجموع

نلاحظ من الجدول أعلاه أن نسبة 63.9% قدرت للشباب المصابين بالسكري الذين لم يصابوا بفيروس كوفيد19، في حين قدرت نسبة الشباب المرضى بالسكري الذين لا يعلمون ما إذا كانوا قد أصيبوا بالفيروس أم لم يصابوا ب 13.5%، و قدرت نسبة 22.6% لشباب عينة الدراسة المصابين بالسكري الذين صرحوا أنهم أصيبوا بفيروس كوفيد19، كما أنهم صرحوا أن بأنه أثر على السكري عندهم و سبب لهم مشاكل صحية حيث أن الفيروس كان له تأثير واضح على السكري عند الشباب المرضى إذ تسبب في ارتفاع معدل السكر في الدم عندهم خلال فترة

الصفحة: 377 - 396	المجلد: 10 / العدد: 02 / 2022	المؤلفة 1: جميلة شطيطح المؤلفة 2: صباح عياشي	عنوان المقال: دراسة حول نمط الحياة الصحي عند الشباب المصابين بمرض السكري في المجتمع الجزائري - دراسة ميدانية في الجزائر العاصمة -
-------------------	-------------------------------	---	---

الإصابة بفيروس كورونا حيث كانت نسبة السكر عالية جدا في فترة الإصابة بالفيروس مع صعوبة التحكم في نسبة السكر و اللجوء إلى الأنسولين، بالإضافة إلى عدم التحكم في التبول. وإلى جانب تأثير فيروس كوفيد19 على السكري لديهم فهناك مشاكل صحية أخرى سببها لهم و هي غير متعلقة بمرض السكري كالسعال و الحمى، الإرهاق الشديد، فقدان حاسة الذوق و الشم، ضعف جنسي مؤقت .

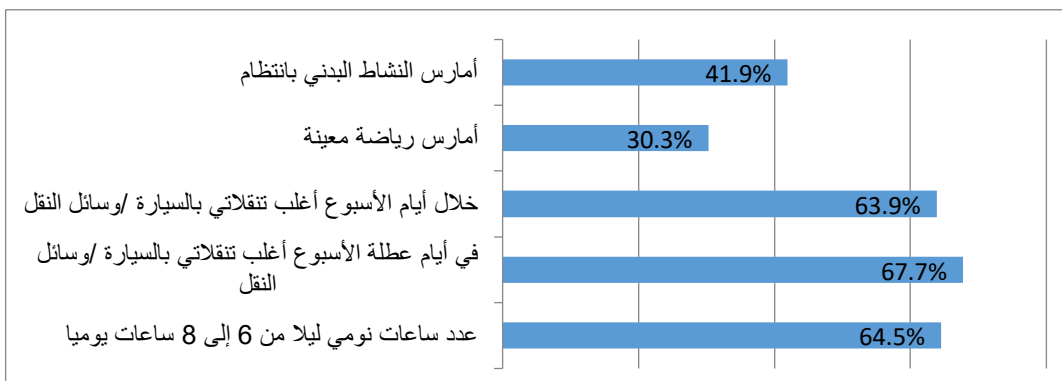
الجدول رقم (11) : توزيع العينة حسب النشاط الجماعي

النسبة %	التكرار	منخرط في جمعية لمرض السكري
16.1	25	نعم
83.9	130	لا
100	155	المجموع

تبين أرقام هذا الجدول و الذي يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة حسب النشاط الجماعي أن الشباب المرضى بالسكري الغير منخرطين في جمعية لمرض السكري يمثلون نسبة 83.9% مقابل الشباب المرضى بالسكري المنخرطين في جمعية لمرض السكري بنسبة قدرت ب 16.1% و بالرغم من أن النسبة قليلة نوعا ما، إلا أنها تمثل نسبة لا بأس بها و تدل على إقبال الشباب في السنوات الأخيرة على الانخراط في الجمعيات المتخصصة إدراكا منهم لأهميتها و للدور الفعال الذي تقوم به في المجتمع خدمة للصالح العام و للمنفعة العامة و نشر الثقيف الصحي من خلال ما تطلقه من أيام تحسيسية و أبواب مفتوحة على مرض السكري .

■ المحور الثالث : النشاط البدني للشباب المصابين بالسكري في المجتمع الجزائري

الاعتدال في أي شيء ضروري و مهم جدا، و الاعتدال في الغذاء و النشاط البدني يساهم بشكل كبير في علاج مريض السكري، و الممارسات اليومية المتعلقة بجانب النشاط الجسمي لأفراد عينة الدراسة هي كما يلي :



رسم بياني رقم (04) : رسم بياني شخصي استنادا على معطيات من الميدان للنشاط البدني للشباب المصابين بالسكري

الصفحة: 377 - 396	المجلد: 10 / العدد: 02 / 2022	المؤلفة 1: جميلة شطيح المؤلفة 2: صباح عياشي	عنوان المقال: دراسة حول نمط الحياة الصحي عند الشباب المصابين بمرض السكري في المجتمع الجزائري - دراسة ميدانية في الجزائر العاصمة"
-------------------	-------------------------------	--	--

نلاحظ من الرسم البياني رقم (04) أن سلوكيات شباب العينة المرضى بالسكري المتعلقة بالنشاط البدني هي كما يلي:

نسبة 41.9% قدرت للشباب المصابين بالسكري و الذين يمارسون النشاط البدني بشكل منتظم، و نسبة قليلة جدا منهم قدرت ب "30.3%" يداومون على ممارسة رياضة معينة و نوع الرياضة التي يمارسها شباب عينة الدراسة المصابين بالسكري حسب تصريحتهم هي : الجري، كمال الأجسام، كرة القدم، تمارين المقاومة و الفنون القتالية (الفوفيتنام، ...) إلى جانب المشي.

أما عن جانب الحركة فالوسيلة المستعملة للتنقل إلى الدراسة أو العمل في أيام الأسبوع هي السيارة و/أو وسائل النقل في أغلب تنقلات أفراد عينة الدراسة بنسبة قدرت ب 63.9%، في حين أفاد 67.7% من الشباب المرضى بالسكري أن أغلب تنقلاتهم هي بالسيارة و/أو وسائل النقل وهذا خلال أيام عطلة الأسبوع. أما عن عدد ساعات النوم ليلا فنسبة قدرت 64.5% من الشباب المرضى في عينة الدراسة صرحوا أنها تتراوح من 6 إلى 8 ساعات يوميا.

-الاستنتاج العام :

من خلال القراءة الإحصائية السابقة أظهرت نتائج الدراسة أن الشباب المصابين بالسكري في هذه الدراسة فئة منهم تقبلت مرضها منذ بدايته (48.4%) و فئة أخرى تطلبت وقتا من أجل تقبل الإصابة بمرض السكري (48.4%) و نسبة قليلة منهم (3.2%) لم تقبل إصابتها بمرض السكري، و تقبل المرض أمر ضروري جدا لانتهاج سلوكيات صحية تساعد على التعايش مع المرض و تفادي المضاعفات.

أما عن النتائج التي جاءت في محاور ثلاثة متعلقة بالسلوكيات في جانب التغذية و العلاج و النشاط البدني، أن نسبة الشباب المرضى بالسكري الذين يتبنون نمط حياة صحي ملائم و جيد و التي قدرت ب "49%" و نسبة الشباب المرضى بالسكري الذين يعيشون بنمط حياة صحي غير ملائم و التي قدرت ب "51%" هي متقاربة، ذلك أن الفئة المدروسة هي فئة شابة لها نمط تفكير معين يخضع للمستوى التعليمي ويتأثر بمستوى التثقيف و الوعي الصحي من جهة، و من جهة أخرى نوع مرضهم الذي يعتبر مزمن يرافقهم مدى حياتهم و بالتالي فهو يحتاج إلى وقت طويل للعلاج و المتابعة الطبية و الصحية لتجنب المضاعفات الخطيرة كبتز الأعضاء و تجنب ظهور أمراض مزمنة أخرى مصاحبة لمرض السكري كالقلب و القصور الكلوي و هذا يتطلب الالتزام بمجموعة من الممارسات الصحية و العادات الصحيحة و السليمة و الإجراءات الصارمة المتعلقة بالجانب الوقائي.

الصفحة: 377 - 396	المجلد: 10 / العدد: 02 / 2022	المؤلفة 1: جميلة شطيطح المؤلفة 2: صباح عياشي	عنوان المقال: دراسة حول نمط الحياة الصحي عند الشباب المصابين بمرض السكري في المجتمع الجزائري - دراسة ميدانية في الجزائر العاصمة -
-------------------	-------------------------------	---	---

يتضح أيضا أن شباب عينة الدراسة المصابين بالسكري ينتهجون نمطا صحيا فيما يتعلق بجانب العلاج و لا ينتهجون نمطا صحيا فيما يتعلق ببعض السلوكيات في جانب التغذية و النشاط البدني و يظهر ذلك من الرسم البياني رقم (1) و (2) و (4) حيث :

يلاحظ مدى اهتمام الشباب المرضى بالسكري بمتابعة حالاتهم و مشاكلهم الصحية عند طبيهم المعالج بشكل دوري (73.5%) و التزامهم بالتعليمات الطبية و تناول الدواء مع احترام الأوقات و الجرعة (74.8%) و إجراء التحاليل و هي سلوكيات صحية صحيحة و سليمة تساعد المرضى في التحكم في المرض و تحسين نمط الحياة و تفادي بعض المضاعفات الخطيرة. من جهة أخرى يدل ذلك على وعي المرضى بأهمية المتابعة و الكشف المبكر و انتهاج نهج الحياة الصحية، إلى جانب فهم المرضى للبرنامج العلاجي.

فالسلكيات الصحية للفرد لها علاقة وثيقة بالعوامل المعرفية كإدراك الفرد ووعيه أن ممارسة عادات صحية معينة هي ضرورية لمنع تطور الأمراض و تجنب مضاعفاتها و لهذا فإن التثقيف الصحي جاء لمساعدة الأفراد على اتخاذ قرارات مناسبة بشأن صحتهم مع تذليل المعوقات البيئية و الإجتماعية التي تحول دون اتباعهم السلوك المناسب، كما أن إمكانية و سهولة الوصول إلى مؤسسات الرعاية الصحية يؤثر هو الآخر في العادات الصحية التي يمارسها الأفراد مثل إجراء التحاليل الطبية و الفحوصات المنتظمة للكشف المبكر عن بعض الأمراض و المشاكل الصحية . أما بخصوص العلاج و التداوي بالأعشاب فلا بد من الامتناع عن الخلطات الشعبية لعلاج الجروح و ينصح دوما بالرجوع لاستشارة الأطباء .

و بالنسبة لمجال العادات الغذائية اتضح أن الوجبات المفضلة للشباب المرضى بالسكري ترتفع فيها نسبة الأطعمة الدسمة (64.5%)، و الملح (74.2%) و السكريات و بكميات كبيرة، و في الغالب تزيد عن حاجة الجسم لها مما يتسبب في السمنة التي تساهم في ارتفاع معدلات الوفيات المرتبطة بالنوع الثاني من السكري من خلال مساهمتها في أمراض القلب و الشرايين. من جهة أخرى ما يزيد الأمور سوءا هو عدم إدراج الخضروات و الفواكه ضمن الوجبات الغذائية بشكل يومي (38.7%)، و لا بد من التركيز على الأغذية التي تحتوي على الألياف لكونها مهمة جدا لمريض السكري لأن بعض الألياف يمكن أن تساعد في تخفيض معدل سكر الدم و معدل دهون الدم، كذلك تناول بعض المنتجات النباتية التي تحتوي على البوتاسيوم كاللوز و الفراولة و الطماطم و المشمش و يفضل دائما تناول الغذاء المسلوق و المشوي لتجنب الدهون و الابتعاد عن ملح الصوديوم لأنه هو الجزء الرئيسي في ملح الطعام فيجب الحذر من استخدام الملح في الطعام و التقليل منه إلى حد أقصى لاعتباره سببا رئيسيا لارتفاع ضغط الدم، لكونه يحد من كميات كبيرة من

الصفحة: 377 - 396	المجلد: 10 / العدد: 02 / 2022	المؤلفة 1: جميلة شطيح المؤلفة 2: صباح عياشي	عنوان المقال: دراسة حول نمط الحياة الصحي عند الشباب المصابين بمرض السكري في المجتمع الجزائري - دراسة ميدانية في الجزائر العاصمة -
-------------------	-------------------------------	--	---

الماء مما يؤدي إلى زيادة حجم الدم و بالتالي ضغطه على الأوعية الدموية، و ينصح بالاستعانة بالإكثار من البهارات لتقليل من الملح .

كما يتوجب على مريض السكري تجنب الوجبات السريعة و المشروبات الغازية لاحتوائها نسبة عالية من السكر و السعرات الحرارية، و تقسيم وجبات الطعام إلى 6 وجبات صغيرة بدل 3 وجبات كبيرة من أجل موازنة نسبة السكر وضبطه على مدار اليوم تجنباً لانخفاض معدل السكر في الدم أو ارتفاعه.

الإفراط في تناول الطعام قد يرجع عند البعض لأسباب اجتماعية فهناك من يقوم بتناول الطعام بسبب تعدد المواقف الاجتماعية التي تضطره إلى ذلك مجاملة للآخرين، فيما قد يفرط أشخاص آخرون بتناول الطعام بسبب ما يتعرضون إليه من توترات و ضغوط. و من بين السلوكيات غير السليمة هو عدم الاهتمام بالحفاظ على الوزن المناسب للجسم و المرضى من أصحاب الوزن الثقيل، قد يكون خفضهم للوزن عامل أساسي ومهم جدا في العلاج و السيطرة على ضغط الدم بالإضافة إلى السيطرة على معدل السكري في الدم عند مستوى جيد، و خفض الوزن قد يؤخر استعمال الأدوية لمدة طويلة، كما يمنع من حصول المضاعفات و يتم ذلك عن طريق تقليل تناول الأطعمة الدسمة المليئة بالدهون و الحركة بشكل يومي و ضبط كمية الغذاء و نوعه.

يلاحظ أيضا في مجال النشاط البدني عدم اهتمام الشباب المرضى بالسكري بممارسة الرياضة (30.3%) و الحركة (41.9%) و هذه عادات غير صحيحة خاصة عندما تتزامن مع نمط الغذاء الذي ينتهجونه مما ينعكس على زيادة نسبة الدهون في الجسم، و يجعلهم عرضة للبدانة و يزيد من خطر الإصابة بمضاعفات مرض السكري. و النشاط البدني يساهم في تحسين عمل هرمون الأنسولين من خلال تحسين حساسية الخلايا للأنسولين و تقليل مقاومتها له و ممارسة الرياضة لا بد أن تكون بشكل مستمر و تفضل أن تكون بشكل يومي و من أحسن أنواع الرياضة التي يمكن لمريض السكري ممارستها هي المشي. أيضا ممارسة التمارين الرياضية تعتمد على سهولة الوصول إلى المراكز الرياضية التي تساعد على القيام بهذه الممارسة، و إذا كان الهدف الشخصي لفرد ما هو الوصول إلى لياقة بدنية فإنه سيكون أكثر ميلا إلى ممارسة الرياضة بشكل منتظم . و بالنسبة للنوم فهو ضروري بساعات كافية لأنه و حسب الدراسات الحديثة فإن قلة النوم إضافة إلى التعب و الإرهاق و الإجهاد الذي يسببهم فهو يعتبر من العوامل المسببة لظهور بعض الأمراض مثل أمراض القلب و الأوعية الدموية و الشرايين و ضعف الجهاز المناعي و يحدث اضطرابات في الهرمونات مما يتسبب في زيادة الوزن، كما أن الأشخاص الذين ينامون أقل من ستة ساعات يوميا يكونون أكثر احتمالا للإصابة بالأمراض المزمنة المرتبطة بقلة النوم .

الصفحة: 377 - 396	المجلد: 10 / العدد: 02 / 2022	المؤلفة 1: جميلة شطيطح المؤلفة 2: صباح عياشي	عنوان المقال: دراسة حول نمط الحياة الصحي عند الشباب المصابين بمرض السكري في المجتمع الجزائري - دراسة ميدانية في الجزائر العاصمة -
-------------------	-------------------------------	---	---

خاتمة :

إن سلوكيات الأفراد المصابين بالسكري يمكن أن تكون عاملا من عوامل الخطورة التي تهدد صحتهم و هذا راجع للدور الرئيسي الذي يلعبه السلوك في رفع نسبة الوفيات و الإعاقات لدى المراهقين و الشباب، و دراستنا أظهرت بعض السلوكيات و الممارسات الصحية السيئة للشباب المصابين بالسكري و التي تساهم في ظهور المضاعفات الخطيرة و الإصابة بأمراض مزمنة جديدة من شأنها تعقيد حياة المريض، لذا توجب المزيد من البحث و الدراسة المعمقة في هذا الجانب.

اقتراحات :

في ضوء نتائج الدراسة الحالية يمكن إبداء الاقتراحات التالية :

1. الالتزام بتغيير نمط الحياة و يتضمن هذا الأمر تغيير العديد من العادات الحياتية التي أصبحت لا تتناسب مع مرض السكري.
2. اتباع نظام غذائي جيد و جديد و الانتظام بعادات غذائية صحية للمحافظة على الصحة و الحياة.
3. المحافظة على الوزن الصحي، باعتباره أمرا مهما و أساسيا جدا في العلاج و السيطرة على معدل السكري في الدم.
4. أهمية ممارسة الرياضة المناسبة التي تتناسب مع عمر المريض و قابليته البدنية، و من أحسن أنواع الرياضة هي المشي لمدة نصف ساعة على الأقل يوميا، و القيام بأنشطة ترفيهية من شأنها التخفيف من التوتر و القلق.

قائمة المراجع :

1. بوحوش عمار، و الذنبيات محمد محمود (1995). مناهج البحث العلمي، الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.
2. عبد الخالق، أحمد (2008). الصيغة العربية لنوعية الحياة الصادر عن منظمة الصحة العالمية، المجلد 18(2).
3. محمد علي، محمد (1987). الشباب العربي والتغير الاجتماعي، الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية.
4. وزارة الصحة و السكان و إصلاح المستشفيات، الديوان الوطني للإحصائيات (2002) " المسح الجزائري حول صحة الأسرة "، الجزائر.
5. الجوهري محمد، الخريجي عبد الله (1997). طرق البحث الاجتماعي، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
6. الحري، رافدة (2014). التربية الغذائية، دار البازوري.

الصفحة: 377 – 396	المجلد: 10 / العدد: 02 / 2022	المؤلفة 1: جميلة شطيح المؤلفة 2: صباح عياشي	عنوان المقال: دراسة حول نمط الحياة الصحي عند الشباب المصابين بمرض السكري في المجتمع الجزائري - دراسة ميدانية في الجزائر العاصمة"
-------------------	-------------------------------	--	--

7. Angers, Maurice (1997). **Initiation pratique à la méthodologie des sciences humaines**, Alger : Casbah université.
8. Delbayle, (J) (1991). **introduction aux méthodes des sciences sociales**, Toulouse : éditions Privat.
9. Ministère de la santé et de la population et de la réforme hospitalière, institut national de santé publique (2007) « **Analyse des causes de décès Année 2002** », Projet TAHINA (Contrat n° ICA3-CT 2002-10011), Algérie.
10. Ministère de la santé et de la population et de la réforme hospitalière, Office National des Statistiques (Décembre 2008) « **Enquête nationale à indicateurs multiples (MICS3)**», Algérie.
11. Ministère de la santé et de la population et de la réforme hospitalière, Office National des Statistiques (2015) « **Enquête nationale à indicateurs multiples (MICS4)**», Algérie.
12. Ministère de la santé et de la population et de la réforme hospitalière, Office National des Statistiques (Décembre 2020) « **Enquête nationale à indicateurs multiples (MICS6)** », Algérie.
13. OMS (Novembre 1999) « **Journée mondiale du diabète 14 Novembre 1999** », Note pour la presse, OMS, N°23, 14 Novembre 1999, Genève.