

توجيه سلوكي يقلل الوفيات على المدى الطويل لمرضى السكري من النوع الثاني

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 21, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). توجيه سلوكي يقلل الوفيات على المدى الطويل لمرضى السكري من النوع الثاني. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119750>

تخيل أنك تعيش مع مرض السكري من النوع الثاني. أنت تعلم أن النشاط البدني مهم لصحتك، لكن الالتزام به بانتظام يبدو مهمة شاقة. هل يمكن لبعض التوجيهات البسيطة أن تحدث فرقاً حقيقياً، ليس فقط في شعورك اليومي، ولكن أيضاً في طول عمرك؟ هذا هو السؤال الذي سعى باحثون إيطاليون للإجابة عليه في دراسة حديثة.

منهجية البحث

قام باحثون في الدراسة الإيطالية للسكري والتمارين الرياضية² بتجنيد 300 شخص يعانون من مرض السكري من النوع الثاني وغير نشطين بدنياً من ثلاثة عيادات خارجية للسكري في روما بين أكتوبر 2012 وفبراير 2014. تم تقسيم المشاركين عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة ضابطة تلقت الرعاية القياسية، ومجموعة تدخلت لتلقي استشارة لمدة شهر واحد تجمع بين الجانب النظري والعملي، تستهدف النشاط البدني والسلوك الخامل (الوقت الذي يقضيه الشخص جالساً أو مستلقياً)، وذلك لمدة ثلاث سنوات متتالية. الهدف لم يكن مجرد تشجيع التمارين الرياضية، بل تغيير السلوكيات اليومية لدمج النشاط في الحياة اليومية.

ركزت الاستشارة على تعليم المشاركين كيفية دمج المزيد من الحركة في روتينهم اليومي، مثل صعود الدرج بدلاً من المصعد، والمشي لمسافات قصيرة، وتقليل الوقت الذي يقضونه في الجلوس. لم تكن الاستشارة مجرد نصيحة عامة، بل كانت مصممة خصيصاً لتلبية احتياجات وقدرات كل مشارك. تم جمع بيانات حول الوفيات من جميع الأسباب، بالإضافة إلى أسباب الوفاة المحددة، على مدى فترة متابعة طويلة الأمد بلغت 10.3 سنوات، حتى 30 يونيو 2024.

النتائج

بعد أكثر من عقد من المتابعة، وجد الباحثون أن عدد الوفيات كان أقل بشكل ملحوظ في مجموعة التدخل مقارنة بالمجموعة الضابطة (18 حالة وفاة مقابل 35 حالة وفاة، مع قيمة إحصائية $p = 0.010$). الأكثر إثارة للاهتمام هو أن هذا الاختلاف كان مدفوعاً بشكل أساسي بانخفاض وفيات السرطان في مجموعة التدخل. بعبارة أخرى، لم يقلل النشاط البدني من خطر الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية بشكل كبير، بل أظهر تأثيراً قوياً ضد السرطان.

عند تحليل البيانات مع الأخذ في الاعتبار العمر والجنس، وجد الباحثون أن خطر الوفاة كان أقل بنسبة 51٪ في مجموعة التدخل مقارنة بالمجموعة الضابطة (نسبة المخاطر المعدلة للعمر والجنس: 0.498، مع قيمة إحصائية $p = 0.016$). وحتى بعد تعديل البيانات لمراعاة العلاجات الأخرى التي يتلقاها المشاركون، وملفهم الأيضي القلبي الوعائي الأساسي، والمضاعفات الرئيسية، ومستوى النشاط البدني واللياقة البدنية في بداية الدراسة، ظل هذا الاختلاف كبيراً (نسبة المخاطر المعدلة: 0.414، مع قيمة إحصائية $p = 0.004$). وهذا يشير إلى أن تأثير الاستشارة السلوكية كان مستقلاً عن العوامل الأخرى التي قد تؤثر على صحة ومدة حياة مرضى السكري.

دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أن الاستشارة السلوكية التي تستهدف جميع جوانب النشاط البدني والسلوك الخامل يمكن أن تقلل من خطر الوفاة على المدى الطويل لدى الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الثاني. هذا الاكتشاف مهم بشكل خاص لأنه يربط بشكل مباشر بين تغييرات السلوك وتحسين النتائج الصحية طويلة الأجل. على الرغم من أن الدراسات الوبائية (الدراسات التي تلاحظ الارتباطات بين العوامل المختلفة) قد أظهرت بالفعل علاقة عكسية بين النشاط البدني والوفاة، إلا أن هذه الدراسة هي واحدة من أولى التجارب السريرية العشوائية التي تثبت هذا التأثير بشكل قاطع.

من المهم ملاحظة أن هذه الدراسة لها بعض القيود. أولاً، التحليل كان "بعدي" (post hoc)، مما يعني أنه لم يتم تحديده مسبقاً كهدف رئيسي للدراسة. ثانياً، لم يتم تقييم مستويات النشاط البدني واللياقة البدنية للمشاركين بعد انتهاء فترة الاستشارة، مما يعني أنه من غير المعروف ما إذا كانوا قد حافظوا على التغييرات السلوكية على المدى الطويل. ثالثاً، هناك احتمال وجود عوامل أخرى لم يتم قياسها قد تكون ساهمت في النتائج. وأخيراً، قد لا تكون النتائج قابلة للتعميم على مجموعات سكانية مختلفة.

ومع ذلك، فإن هذه الدراسة تقدم دليلاً قوياً على أن الاستشارة السلوكية يمكن أن تكون أداة فعالة لتحسين صحة ومدة حياة الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الثاني. قد يكون هذا النهج فعالاً من حيث التكلفة ويمكن دمجه بسهولة في الرعاية الصحية الروتينية. إن تشجيع مرضى السكري على تبني نمط حياة أكثر نشاطاً ليس مجرد نصيحة صحية جيدة، بل هو استثمار في صحتهم ومستقبلهم.

Reference

Balducci S. (2026). *Effect of a behavioral counseling for adoption and maintenance of a physically active lifestyle on long-term mortality in people with type 2 diabetes: post hoc analysis of the Italian Diabetes and Exercise Study_2*. Nature Communications, 17(1).

DOI: [10.1038/s41467-026-68618-7](https://doi.org/10.1038/s41467-026-68618-7)