

مرض السكري



ما هو مرض السكري؟



هو أحد الأمراض المزمنة الذي يحدث عندما لا يستطيع الجسم استخدام الجلوكوز (السكر) بشكل فعال، نتيجة للنقص في إفراز هرمون الأنسولين من غدة البنكرياس أو لانعدام فعاليته في التحكم بالسكر في الدم وهذا بدوره يؤدي إلى زيادة غير طبيعية في معدل الجلوكوز في الدم.

ما هي أنواع مرض السكري؟

هناك نوعان شائعان من السكري ونوع ثالث مرتبط بمرحلة الحمل عند النساء.

● **مرض السكري من النوع الأول:** (السكري المعتمد على الأنسولين) وهو ناتج عن نقص إنتاج هرمون الأنسولين ويقتضي علاجه أخذ حقنة الأنسولين يوميا.

● **مرض السكري من النوع الثاني:** (السكري غير المعتمد على الأنسولين)، وهذا النوع غالبا ما يصيب الكبار ولكن نسبة حدوثه عند الأطفال والمراهقين في ازدياد. ويحدث هذا النوع نتيجة عدم قدرة الجسم على الاستفادة من الأنسولين وتسمى هذه الحالة بـ (مقاومة الإنسولين) بالإضافة إلى نقص تدريجي في إفراز الإنسولين.

● **سكري الحمل:** وهو ارتفاع نسبة السكر في الدم أثناء فترة الحمل وذلك بسبب الهرمونات التي تفرزها المشيمة والتي تعيق الإنسولين عن أداء وظيفته. ويتم الكشف عنه بإجراء فحص الجلوكوز للحوامل في الفترة ما بين (الأسبوع الرابع والعشرين والأسبوع الثامن والعشرين من الحمل).

ما هي أعراض مرض السكري؟

غالبا ما يكون السكري من النوع الثاني في بدايته غير مصحوبا

بأعراض، أو قد تصاحبه أعراض بسيطة مثل:

- كثرة التبول عن معدله الطبيعي وخصوصا بالليل.
- كثرة الشعور بالعطش.
- الشعور بالتعب والخمول لأقل مجهود.
- نقصان سريع في الوزن في فترة قصيرة غير متعمد.
- الشعور بالجوع أكثر مما تم التعود عليه.



ماهي مخاطر مرض السكري؟

تكمّن خطورة السكري في عدة عوامل لعل من أهمها ما يلي:

- **السكري حالة صامتة:** حيث لا تظهر أعراض المرض على معظم الأشخاص المصابين ولسنوات طويلة رغم أصابتهم، مما يؤدي إلى تأخر عملية تشخيصهم.
- **مضاعفاته خطيرة:** حيث يؤثر على جميع أجزاء الجسم تأثيراً مباشراً، ويصل الأمر في بعض الحالات إلى مضاعفات خطيرة نتيجة للاكتشاف المتأخر للمرض أو عدم الانتظام بأخذ العلاج، ومن أهم هذه المضاعفات ما يلي:

انخفاض الرؤية أو فقدان البصر نتيجة لعتامه عدسة العين وتلف شبكية العين.



الفشل الكلوي المزمن، حيث يحتاج المريض إلى غسيل كلوي أو زراعة كلية جديدة.



الجلطة القلبية نتيجة لتصلب الشرايين.



السكتة الدماغية.



تلف الأعصاب واضطراب الدورة الدموية في الأطراف السفلية مما قد يستدعي اللجوء إلى البتر في حالة الإصابة بالغرغرينة.



ضعف الانتصاب والقدرة الجنسية عند الرجل.



خطر الوفاة المبكرة بنسبة لا تقل عن الضعف مقارنة بغير المصابين به.



كيف يتم تشخيص المرض؟

يتم التشخيص بأخذ عينة من دم الشخص وهو صائم بمدة لا تقل عن ٨ ساعات ومن ثم قياس مستوى السكر فيها، وفي بعض الأحيان قد يتطلب التشخيص بعض الفحوصات الإضافية.

القراءة (صائم)	التشخيص	كيفية التعامل معها
$> ٥,٦$ مليمول / لتر	معدل طبيعي للسكر في الدم	الاستمرار بتبني سلوكيات وأنماط الحياة الصحية
$٦,٩ - ٥,٦$ مليمول / لتر	مرحلة ما قبل السكري ومعرض للإصابة بمرض السكري في المستقبل	المتابعة المستمرة بهدف التدخل لتغيير السلوكيات غير الصحية ومراقبة تطور الإصابة
≤ ٧ مليمول / لتر	مصاب بمرض السكري	متابعة العلاج بصفة دورية في عيادة علاج السكري والفحص الدوري

ماهي طرق الوقاية والعلاج؟

لا يمكن علاج مرض السكري لأنه مرض مزمن ، ولكن يمكن التحكم به، والتعايش معه إذا التزم الشخص بالعلاج والنصائح والإرشادات الموجهة إليه. من أجل الحفاظ على مستوى السكر في الدم والتقليل من احتمالية حدوث المضاعفات.

يتم معالجة مرض السكري حسب حاجة كل مريض، وغالباً ما يشمل العلاج خيارات متعددة مثل:

- التوعية الصحية بطرق التعامل مع الإصابة وكيفية تجنب المضاعفات.
- التوجيهات الغذائية واستهداف الوزن الصحي المناسب.
- ممارسة النشاط البدني.
- الإقلاع عن استخدام التبغ والكحوليات .
- العلاج بالأدوية المضادة للسكري وهرمون الأنسولين.
- أخذ بعض الطعوم واللقاحات التحصينية.
- الفحوصات والمتابعة الدورية.

الفحص المبكر والالتزام بخطة العلاج المناسبة يقيك من مضاعفات مرض السكري