

التوعية حول مرض السكري

مرض السكري، هو مرض يتسم بارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم، المعروفة عادة بسكر الدم، يشكل الجلوكوز المصدر الرئيسي للطاقة في جسمك، وفي حين أنّ جسمك يفرز الجلوكوز إنه يأتي أيضاً من الأطعمة التي تتناولها.

يساعد الأنسولين، وهو هرمون ينتجه البنكرياس، الخلايا على امتصاص الجلوكوز لإمداد جسمك بالطاقة، ولدى الأفراد المصابين بالسكري، إما أنّ الجسم لا ينتج كمية كافية من الأنسولين أو أنه يعجز عن استهلاكه بصورة فعالة للجسم، ونتيجة لذلك يبقى الجلوكوز في مجرى الدم بدلاً من الوصول إلى الخلايا.

اعرف المزيد على:

<https://www.nhs.uk/conditions/diabetes/>



ما هي الأنواع المختلفة لمرض السكري؟

- **السكري من النوع الأول:** هو حالة من المناعة الذاتية حيث يهاجم الجسم الخلايا المنتجة للأنسولين في البنكرياس، عادة ما يتم تشخيصه عند الأطفال والشباب.
- **السكري من النوع الثاني:** بالنسبة لمرض السكري من النوع 2، لا تستهلك خلايا الجسم الأنسولين بشكل فعال، وقد لا ينتج البنكرياس كمية كافية من الأنسولين للحفاظ على مستويات جلوكوز طبيعية في الدم، وهذه من أكثر أنواع مرض السكري شيوعاً، كما أنّ المخاطر التي تؤدي إلى تطوير مرض السكري من النوع الثاني تشمل زيادة الوزن أو السمنة، وتاريخ عائلي للإصابة بهذا المرض، ويمكن أن يظهر في أيّ عمر بما في ذلك سنّ الطفولة.
- **سكري الحمل:** يظهر خلال فترة الحمل وعادة ما يختفي بعد الولادة، لكنه يزيد من احتمال الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.
- **مقدمات السكري:** تطرأ عندما تكون مستويات الجلوكوز مرتفعة في الدم لكنها ليست مرتفعة بما يكفي لتشخيص الحالة بمرض السكري من النوع الثاني، يواجه الأفراد الذين يعانون من مقدمات السكري خطراً متزايداً في تطوير مرض السكري من النوع الثاني وأمراض القلب مقارنة بأولئك الذين لديهم مستويات جلوكوز طبيعية.

لمزيد من المعلومات:

https://diabetesjournals.org/care/article/47/Supplement_1/S20/153954/2-Diagnosis-and-Classification-of-Diabetes



الأعراض:

تشمل أعراض مرض السكري:

- زيادة الشعور بالعطش والحاجة إلى التبول
- التعب الشديد
- الرؤية الضبابية
- فقدان الوزن عن غير قصد
- التئام الجروح ببطء أو الإصابة بعدوى متكررة



أسباب أخرى للإصابة بمرض السكري:

الطفرات الجينية:

- السكري أحادي الجين الناتج عن طفرات جينية فردية (مثل:سكري المواليدي، سكري الشبان الناضجين).
- غالباً ما يكون موروثاً ولكن يمكن أن يظهر بشكل مفاجئ.

أمراض أخرى:

- التليف الكيسي: يمكن أن يتسبب المخاط السميك في تلف البنكرياس، ما يؤثر على إنتاج الأنسولين.
- ترسب الأصبغة الدموية: يمكن أن يؤدي تراكم الحديد الزائد إلى تلف البنكرياس.

اضطرابات هرمونية:

- متلازمة كوشينغ: يمكن أن يؤدي ارتفاع مستوى الكورتيزول إلى مقاومة الأنسولين.
- ضخامة الأطراف: إنتاج مسرف لهرمون النمو.
- فرط نشاط الغدة الدرقية: زيادة إنتاج هرمون الغدة الدرقية.

المضاعفات في البنكرياس:

- يمكن أن تؤثر بعض الحالات مثل التهاب البنكرياس، أو السرطان، أو الصدمة على عملية إنتاج وفرز الأنسولين.
- تؤدي إزالة البنكرياس إلى الإصابة بمرض السكري بسبب فقدان خلايا بيتا.

بعض الأدوية:

- يمكن أن تضرّ بعض الأدوية الخلد المنتجة للأنسولين أو تعطل وظيفة الأنسولين، بما في ذلك بعض مدرّات البول، أدوية علاج الصرع وقشرانيات السكرية.
- قد تزيد الستاتينات من خطر الإصابة بمرض السكري قليلاً لكنها تقدّم فوائد صحية كبيرة للقلب.

النسبب وعوامل الخطر:

يُضبط الأنسولين، وهو هرمون ينتجه البنكرياس، معدل السكر في الدم، عند هضم الطعام، يساعد الأنسولين في نقل الجلوكوز من مجرى الدم إلى الخلايا لإمدادها بالطاقة، بالنسبة للمصابين بمرض السكري يعاني الجسم في تحويل الجلوكوز إلى طاقة بسبب نقص الأنسولين أو عدم استهلاكه بشكل فعال.

في حين أنه لا يمكنك الوقاية من مرض السكري من النوع الأول من خلال تغييرات في نمط الحياة، يمكنك تخفيض خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني من خلال اعتماد نظام غذائي صحي، ممارسة الرياضة بانتظام والوصول إلى وزن صحي والحفاظ عليه، تشمل عوامل الخطر للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني:

- زيادة الوزن أو السمنة
- عادات غذائية سيئة
- تاريخ عائلي للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني
- الاستخدام طويل الأمد لبعض الأدوية، مثل الستيرويدات
- ارتفاع ضغط الدم
- الإصابة السابقة بسكري الحمل أثناء الحمل.

لتشخيص السكري، يجب استيفاء أحد المعايير التالية:

1. نتيجة اختبار خضاب الدم السكري تصل إلى نسبة 6.5% أو أعلى.
2. نتيجة تحليل سكر الصائم (FPG) تصل إلى نسبة 126 ملغم/ديسيلتر أو أعلى، على أن يرتكز الصيام على عدم تناول أي سعة حرارية لمدة لا تقل عن 8 ساعات.
3. تسجيل مستوى 200 ملغم/ديسيلتر أو أعلى من الجلوكوز في الدم بعد مضي ساعتين (PG) على تناول جرعة كبيرة من الجلوكوز تصل إلى 75 جراماً خلال اختبار تحمّل الجلوكوز (OGTT).
4. إجراء فحص سكر عشوائي مفاجئ على أن تكون النتيجة 200 ملغم/ديسيلتر أو أعلى لدى فرد يعاني من الأعراض المعروفة لمرض سكر الدم أو أزمة ناتجة عن فرط سكر الدم.



علاج السكري:

يتطلب علاج السكري تغييرات في نمط الحياة مثل الحفاظ على نظام غذائي متوازن غني بالحبوب الكاملة، الفواكه والخضراوات، بالإضافة إلى ممارسة 150 دقيقة على الأقل من التمارين المعتدلة أسبوعياً ومراقبة الوزن لتعزيز حساسية الأنسولين، تعتبر المراقبة المنتظمة لمعدلات السكر في الدم أمراً أساسياً لضبطها بشكل فعال، فيما يتعلق بمرض السكري من النوع الأول فإنّ العلاج بالأنسولين أمر أساسي، أمّا بالنسبة إلى مرض السكري من النوع الثاني، فقد يشمل الأدوية فموية مثل الميتفورمين أو حقن غير الأنسولين، مع الحصول على الأنسولين حسب الحاجة، يعدّ تثقيف النفس حول إدارة الذات والحصول على المتابعة اللازمة من المتخصصين في الرعاية الطبية مهمين لتحقيق تحكّم ناجح، بالإضافة إلى الفحوص الصحية الدورية لمراقبة المضاعفات والصحة العامة.



تأثير مرض السكري على الجسم:

تؤدي معدلات سكر الدم المرتفعة إلى عدة مضاعفات، بما في ذلك:

1. **تلف القلب والأوعية الدموية:** زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، السكتة الدماغية ومرض الكلى المزمن.
2. **تلف الأعصاب (اعتلال الأعصاب السكري):** يمكن أن يتسبب شعوراً بالتخدير، الوخز، شعوراً بالحرق ومشاكل في الهضم.
3. **تلف الكلى:** مع مرور الوقت، يمكن أن يؤثر مرض السكري على وظيفة الكلى، ما قد يستلزم غسل الكلى أو عملية زرع كلية جديدة.
4. **تلف العين:** يمكن أن تضر نسبة سكر الدم المرتفعة بالأوعية الدموية في العين، ما يزيد من خطر الإصابة بالمياه الزرقاء، الكاتاركت وحتى العمى.
5. **تلف القدم والأوعية الدموية:** ما يؤدي إلى شعور بالتخدير وزيادة خطر ظهور تقرّحات وعدوى.
6. **التآثر على البشرة والفم:** زيادة القابلية للإصابة بالتهابات الجلدية والفموية وأمراض اللثة.
7. **هشاشة العظام:** يمكن لمرض السكري من النوع الأول أن يزيد من خطر هشاشة العظام وكسورها.
8. **مرض آلزهايمر والخرف:** قد يسهم سوء ضبط معدلات سكر الدم في زيادة خطر الاخلال المعرفي وتلف خلايا الدماغ.

تطراً هذه المضاعفات بشكل أساسي عندما لا تتم معالجة مرض السكري، ومع ذلك يمكن ضبط السكري وغالباً ما يمكن الوقاية منه من خلال اعتماد نمط حياة صحي ومتابعة العلاج المناسب، ما يسمح للأفراد بالحدّ من هذه التآثرات أو تجنبها.

التعايش مع مرض السكري:

يتطلب التعايش مع مرض السكري نهجاً صحياً استباقياً، يمكن للفحوص المنتظمة الدورية، الاطلاع المستمر على أحدث الأبحاث والتواصل مع مجموعات الدعم أن تحدث فرقاً كبيراً في السيطرة على الحالة بشكل فعال.

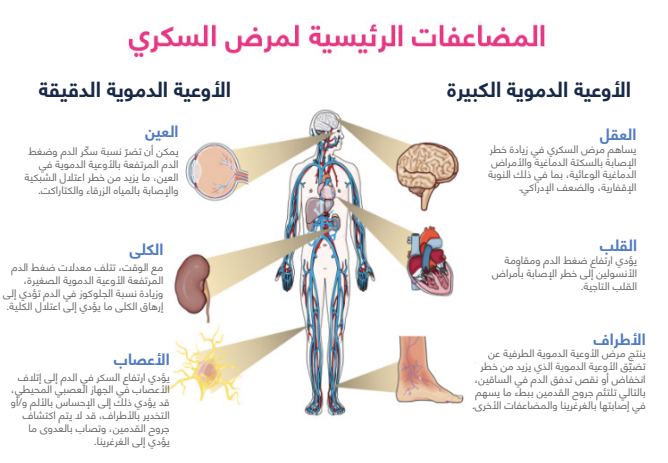
نصائح عملية لضبط معدلات سكر الدم:

1. **ممارسة الرياضة بانتظام:** تساعد ممارسة النشاط البدني جسمك على استهلاك الأنسولين بالجسم بفعالية أكبر، حاول أن تقوم بممارسة 150 دقيقة على الأقل من التمارين المعتدلة أسبوعياً، مثل المشي، أو ركوب الدراجة، أو السباحة.
2. **الحدّ من تناول الكربوهيدرات:** انتبه إلى أنواع الكربوهيدرات التي تتناولها وكميتها، اختر الحبوب الكاملة والفواكه والخضراوات بدلاً من الكربوهيدرات المكررة.
3. **حافظ على رطوبة جسمك:** يساعد شرب الماء على ضبط معدلات سكر الدم من خلال التخلص من الجلوكوز الزائد عبر البول.
4. **تناول المزيد من الألياف:** تبطئ الألياف عملية امتصاص السكر وتسهم في ضبط معدلات سكر الدم، ضمّ الكثير من الخضراوات، الفواكه، البقوليات والحبوب الكاملة في نظامك الغذائي.
5. **اعرف فريقك:** اعرف كيفية التواصل مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك ومتى يمكنك التواصل معهم.
6. **اختر الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض:** تبطئ الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض من سرعة ارتفاع مستويات سكر الدم، بعض الأمثلة عن هذه الأطعمة تشمل الحبوب الكاملة، البقوليات والخضراوات غير النشوية.
7. **احظ بقسط كافٍ من النوم:** يمكن أن يؤثر النوم السيء على حساسية الأنسولين. حاول أن تحظى كل ليلة بما يتراوح بين 7 و 8 ساعات من النوم الجيد.
8. **تتبع معدلات سكر دمك:** يمكن أن تساعد المراقبة المنتظمة على فهم تأثير مختلف الأطعمة والنشاط على مستوى سكر الدم، اتبع تعليمات طبيبك المختص.
9. **استعد للمواعيد:** حدّس قائمة بالمواضيع التي ترغب في مناقشتها خلال مواعيدك، واتحدث أيضاً على أخذ المواعيد للفحوص السنوية، بما في ذلك فحوص العين، الكلى والقلب.

لمزيد من المعلومات تفضل بزيارة الروابط أدناه:

[Living with Diabetes | Diabetes | CDC](#)
[Diabetes - Symptoms and causes - Mayo Clinic](#)
[Diabetes treatments](#)

[Diabetes management | taking care of your Diabetes | Diabetes UK](#)
[Good to Know: Diabetes and Your Emotional Well-Being | Clinical Diabetes | American Diabetes Association](#)



المضاعفات الرئيسية لمرض السكري

- الذوعية الدموية الدقيقة**
 - **العين:** يمكن أن تضر نسبة سكر الدم وضغط الدم المرتفعة بالذوعية الدموية من العين، ما يزيد من خطر اعتلال الشبكية والإصابة بالمياه الزرقاء والكاتاركت.
 - **الكلى:** مع الوقت، تلف مضاعفات ضغط الدم المرتفعة الذوعية الدموية الضوئية، ما يؤدي إلى انخفاض كمية الدم التي تمرر الكلى.
 - **الأعصاب:** يؤدي ارتفاع نسبة سكر الدم إلى تلف الأعصاب في الجهاز العصبي المحيطي، ما يؤدي إلى الشعور بالوخز أو الوخز في اليدين، والقدمين، والصاب بالمخوي، ما يؤدي إلى العرجة.
- الذوعية الدموية الكبيرة**
 - **المقل:** يساهم مرض السكري في زيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وأمراض القلب، والتهاب، والضعف، والارتباك.
 - **القلب:** يؤدي ارتفاع ضغط الدم ومضاعفات القلب إلى خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية.
 - **الأطراف:** يتأثر مرض الذوعية الدموية الطرفية عن تعيق الذوعية الدموية التي تزيد من خطر الكساح أو نقص تدفق الدم في الشرايين، بالتالي يتأثر تدفق الدم من القدمين، ما يسبب الإصابة بالقرح المزمنة والمضاعفات التي تؤدي إلى إعاقة الحركة.

