

مرض السكري

ماذا تعرف عن مرض السكري؟

مرض السكري، المشهور عادة باسم داء السكري، هو حالة يرتفع فيها مستوى الجلوكوز أو السكر في الدم بشكل ملحوظ. يتم توفير الجلوكوز من الطعام الذي تتناوله ويعتبر مصدرًا رئيسيًا للطاقة في الجسم. يتطلب الجلوكوز وصول الأنسولين، وهو هرمون ينتج في البنكرياس، لمساعدةه على خدول كلية الجسم. ينشأ مرض السكري عندما يتم إنتاج كميات غير كافية من الأنسولين في الجسم أو عندما لا يتم إنتاج أي أنسولين على الإطلاق، وهو الأمر الذي يتسبب تراكم مستويات الجلوكوز في الدم.

يمكن أن يؤدي ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم واستمراره إلى مشكل صحة طيبة للأدمغة. السكتة الكلوية، الشلل الكلوي، وضعف البصر، مع الإدراك المناسبة يمكن السيطرة على مرض السكري على قدر ما، مما يقلل من خطر حدوث مضاعفات، وإدارة الحالة في أغلب الأحيان تتطلب استمرارية عملية العلاج طوال حياة الشخص، حيث أنه لا يوجد علاج شافي تماماً لمرض السكري في الوقت الحالي.



إذا كنت قليلاً أو تشعر بأي مخاوف بخصوص احتمال إصابتك أو أي شخص تعرف بمرض السكري ، فتعزز على المزيد حول أعراض مرض السكري:

- التبول الزائد
- العطش الزائد
- فقدان الوزن غير المقصود
- جفاف البشرة
- القروح التي تُشفى ببطء
- الجوع المستمر
- الإصبابات بالعدوى أكثر من المعتاد
- الرؤية الضبابية



ما هي الأنواع المختلفة لمرض السكري؟

هناك عدة أنواع من مرض السكري، وعلى الرغم من أن مرض السكري من النوع الأول والنوع الثاني، بالإضافة إلى سكري الحمل هي الأنواع الأكثر شيوعاً:

مرض السكري من النوع ١ (النوع الأول)

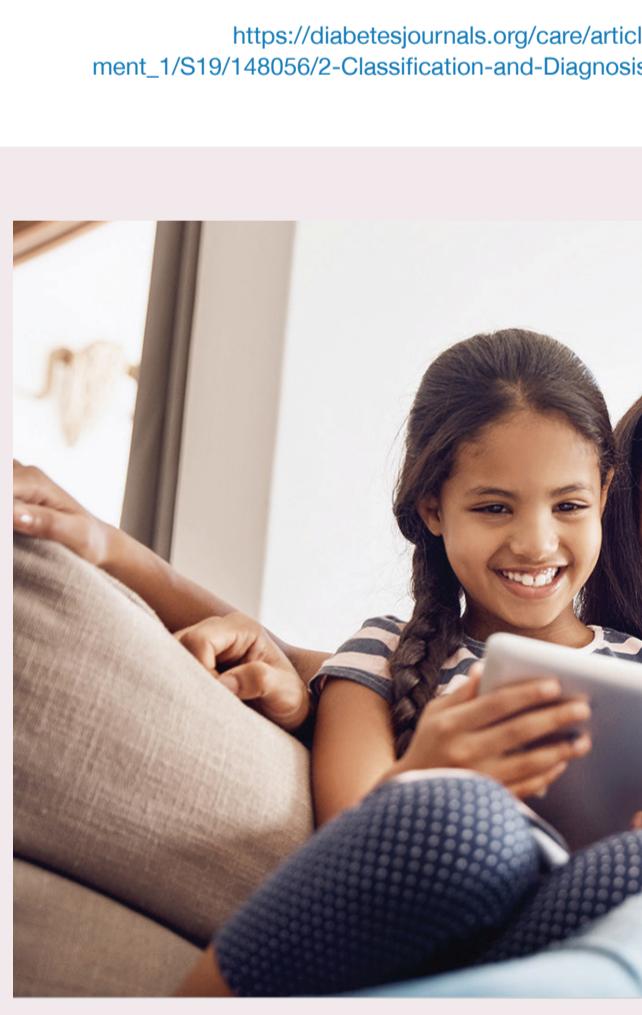
مرض السكري من النوع الأول يتتطور عادة عند الأطفال والراهقين، على الرغم من أنه يمكن أن يؤثر على الأفراد من جميع الفئات العمرية، وهو ينشأ عندما يتوقف الجسم عن إنتاج الأنسولين، مما يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم، وهذا يحدث بسبب اضطراب المتابعة الذاتية حيث يقتصر الجهاز المناعي للجسم بهاجمة خلايا البنكرياس المسؤولة عن إنتاج الأنسولين بشكل كامل. السبب الدقيق لمرض السكري من النوع الأول ليس مفهوماً بشكل كامل، وعلى الرغم من أنه لا يتم تبيينه على أنه اضطراب وراثي، إلا أن الأفراد لديهم احتمالية أكبر للإصابة بمرض السكري من النوع الأول إذا كان أحد أفراد الأسرة المقربين، مثل أحد الوالدين أو الأشقاء، مصاباً بالفعل بهذه الحالة. في العادة، تظهر أعراض مرض السكري من النوع الأول بسرعة، غالباً في غضون أيام أو أسبوعين فقط، وتشمل زيادة العطش، التعب وتأثير التبول وتضخم العلاج في المقام الأول إعطاء الماء، ومع الإدراك الفاتحة للمرضين، يمكن السيطرة على مرض السكري من النوع الأول على نحو جيد بشكل عام.

مرض السكري من النوع ٢ (النوع الثاني)

مرض السكري من النوع الثاني يصيب عادة الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على ٤٠ عاماً، وذلك على الرغم من أنه أصبح شائعاً بشكل متزايد أيضاً لدى الأشخاص الصغار، وهذا النوع من مرض السكري يحدث عندما يتوقف الجسم الأنسولين بشكل صحيح، وهو ما يعرف بمقاومة الأنسولين، وقد يكون سبب ذلك أيضاً هو مزيج من هذه العاملين، وقد ينبع مرض السكري من النوع الثاني بزيادة الوزن أو السمنة، وتتطور الأعراض ببطء عادة وذلك على مدى ضعفة أشهر أو سنوات، وتلك الأعراض تشمل العطش، التعب وال حاجة إلى التبول بشكل متكرر، وفي العادة يتضمن العلاج تغييرات في نمط الحياة مثل تناول نظام غذائي صحي، ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، ومع ذلك في بعض الحالات قد تكون هناك حاجة أيضاً إلى تناول الأدوية للتحكم في مستويات السكر في الدم.

سكري الحمل

سكري الحمل هو شكل فريد من أشكال مرض السكري الذي يتتطور لفترة الحمل، وعلى الرغم من ذلك مع الإدراك السليم للحالة يمكن التخفيف من هذه المخاطر بشكل كبير، حيث يمكن التحكم في مستوى الجلوكوز في الدم، وهذا يتطلب تقليل الجلوكوز، وهو ليس مرض السكري من الناحية الفنية لكنه يستحق الاهتمام، حيث تتشاكل هذه الحالة عندما تكون مستويات الجلوكوز في الدم مرتفعة، لكن ليس بالقدر المطلوب لتشخيص مرض السكري، ومع ذلك فإن مقدرات مرض السكري تحمل خطراً مماثلاً للإصابة بأمراض القلب، والشرايين الدجاجية، والمضاعفات الأخرى المرتبطة بالسكري، وفي العادة تتم إدارة مرض السكري من خلال تعديلات نمط الحياة، مثل فลดان الوزن واعتماد نظام غذائي أكثر صحة.



مضاعفات مرض السكري

إن العلاج الفعال للأفراد المصابة بالسكري يساعدهم في كثيرون من الأحيان على تجنب المضاعفات المترتبة على مرض السكري بالحالة، وفي المقابل فإن عيوب العلاج أو عدم تفعيله يمكن أن يؤدي إلى مجموعة من المضاعفات الشديدة التي قد تهدد الحياة، حيث إن مضاعفات مرض السكري تشمل ما يلي:

• أمراض القلب والأوعية الدموية: مرض السكري يزيد من خطر الإصابة بمشكلات القلب والأوعية الدموية المختلفة بما في ذلك السكتة الدماغية، والتواءات القلبية، وتصلب الشرايين (تضيق الشرايين).

• تلف الأعصاب: يمكن لتلف الأعصاب أن يستrip اللالم، والخذل والذرار خاصة في الأطراف، وإذا ترتكب الحالة دون علاج، يمكن لذلك أن يؤدي إلى فقدان كامل للإحساس في الأطراف المصابة.

• تلف الكلى: إن تلف الكلى في الحالات القصوى، يمكن أن يؤدي إلى فشل كلوي وقد يؤدي إلى الحاجة إلى غسل الكلى أو زرع الكلى.

• تلف العين: يمكن لمرض السكري في الحالات القصوى، أن يؤدي إلى العمى ومشاكل الرؤية الأخرى مثل إغلاق عدسة العين والرزرق (الجلوكوم).

• تلف القدم: ضعف تدفق الدم إلى الأطراف وتلف الأعصاب يمكن أن يستrip مرض السكري مختلفاً مثل شكل المثال يمكن أن تكون الجروح بطئه في الشفاء، وقد يكون هذا الأمر مشكلة بشكل خاص على العديد من المرضى، وقد يؤدي إلى حدوث عدوى خطيرة، وفي الحالات الشديدة قد يتطلب الأمر الجلطة.

اقرأ المزيد:

https://diabetesjournals.org/care/article/46/Supplement_1/S19/148056/2-Classification-and-Diagnosis-of-Diabetes



تشخيص سكري الحمل:

اختبار تحمل الجلوكوز عن طريق الفم (OGTT)

هو اختبار تشخيص طبي يستخدم لقياس قدرة الجسم على تنظيم مستويات السكر في الدم (الجلوكوز) بعد تناول كمية محددة من الجلوكوز، ويتضمن هذا الاختبار نسبة مخلول سكري، يحتوي في العادة على 75 جراماً من الجلوكوز، متبوعاً بقياسات نسبية أو ساعتين من تناول المحلول، وهذه النتائج تتساءل مخاطر زينة محددة، عادة أثناء الصيام وبعد ساعة تشخيص الحالات مثل مرض السكري وضغط تحمل الجلوكوز.

• سكر الدم الصائم: 92 (ملجم/ديسيلتر)

بعد سبب 75 جراماً من الجلوكوز:

• بعد ساعتان: 180 ≥ (ملجم/ديسيلتر)

• بعد ساعتين: 153 ≥ (ملجم/ديسيلتر)

قد يلزم تكرار الاختبار والتلتقط خلايا لزجة أربع ساعات أعلى إذا كانت إحدى النتائج أعلى من المعتاد، إذا كانت تنتهي أو أعلى على المعدل الطبيعي، فسيتم تشخيص إصابة السيدة ب斯基ري الحمل.

اقرأ المزيد:

https://diabetesjournals.org/care/article/46/Supplement_1/S19/148056/2-Classification-and-Diagnosis-of-Diabetes



علاج مرض السكري

غالباً ما يحتاج الأفراد المصابة بداء السكري من النوع 1 (النوع الأول) إلى علاج ثابت بالأنسولين الصناعي، عادة يبعد مرتين إلى أربع مرات يومياً، وفي حين أن بعض الأفراد قد يختارون الحقن، فإن الفتنة الأكبر غالباً ما تستلزم إقلاق الأنسولين أو الحقن التلقائي (مضخة الأنسولين).

تقديرات نمط الحياة هي الطريقة الرئيسية لعلاج مرض السكري من النوع 2 (النوع الثاني)، وعملياً إدارة مرض السكري من النوع 2 تشمل عدة استراتيجيات:

• التعديلات الغذائية: اعتماد نظام غذائي صحي ومتوازن يعد أمراً ضرورياً للسيطرة على مرض السكري من النوع 2 (النوع الثاني) ويمكن لاختصاصي التغذية المسجل تقديم توصيات غذائية شخصية، لكن يشتمل عادة على ملخص المنهج الغذائي ونطء المقادير، وفيما يلي تفصيلاً.

• النشاط البدني: يوصي عادة بممارسة ما يقرب من ثلاثين دقيقة من التمارين معتدلة الشدة خمسة أيام في الأسبوع للأفراد المصابة بداء السكري من النوع 2.

• إدارة الوزن: بالنسبة للأفراد المصابة بداء السكري من النوع 2 الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة، يمكن للتخلص من الوزن الزائد أن يسهم في خفض مستويات الجلوكوز في الدم، كما يمكن للتقديرات الغذائية وممارسة التمارين الرياضية بانتظام أن تكون مفيدة في تحقيق هذا الهدف.

• تقديرات نمط الحياة: في كثير من الحالات، يمكن للتخلص من نمط الحياة من الأدوية عن طريق الفم أو الحقن، التي سيتم وصفها بناءً على احتياجاتهم وظروف حالاتهم الخاصة.

يتحقق عنه التقليل المطلوب، ومع ذلك قد يحتاج بعض الأفراد إلى أدوية عن طريق الفم أو الحقن، التي سيتمكنون من تناولها.

اقرأ المزيد:

<https://diabetesjournals.org/about-diabetes/diabetes-prevention>

في الختام، يجب أن تذكر أن مرض السكري هو حالة مزمنة تتطلب إدارة دقيقة على مدى الحياة، ومع وجود الأدواء الصيدلانية، المعرفة الكافية، والكشف المبكر، والدعم اللازم، يمكن للأفراد المصابة بداء السكري أن يحققوا حياة صحية ومرغوبة تلي احتياجاتهم، من المهم بشكل كبير العمل على زيادة الوعي حول مرض السكري، والوقاية منه، ودعم البحث العلمية لتحسين جودة حياة المصابة بهذا المرض.

اقرأ المزيد:

<https://diabetesjournals.org/about-diabetes/diabetes-prevention>

اقرأ المزيد: