

ما هو داء السكري ؟



السكري مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج مادة الأنسولين بكمية كافية، أو عندما يعجز الجسم عن استخدام تلك المادة بشكل فعال.

إعداد / ((د. هناء دهشان))

طبيبة سكر

عضوة لجنة تعزيز الصحة - منطقة حولي الصحية



@T3zeez_al9a7a



T3zeez_al9a7a



لجنة تعزيز الصحة - حولي



Design by Behealthy (55059977)

علاج مرض السكري

إنّ الهدف الأساسي للعلاج هو الحفاظ على نسبة سكر سليمة في الدّم، وهو أمر بالغ في الأهمية لمنع المضاعفات بعيدة المدى.

على المريض أن يقوم بفحص السكر بنفسه بشكل دائم بواسطة جهاز خاص . يقوم بوخز إصبعه بواسطة إبرة خاصة للحصول على قطرة دم يدخلها إلى هذا الجهاز فيحصل على نسبة الجلوكوز.

فمرضى النوع الأول يحتاجون للفحص مرتين إلى ثلاث مرّات يومياً بينما مرضى النوع الثاني يكفيهم مرّة واحدة يومياً.

علاج النوع الأول :

يتم ذلك عن طريق حقن الجسم بإبرة خاصّة إلى منطقة "تحت الجلد" في الفخذ أو البطن عادةً.

لا تُوجد إمكانيّة لأخذ الإنسولين عن طريق الفم وذلك لأنّ إنزيمات الجهاز الهضمي تقوم على تحليله قبل أن يتم إمتصاصه إلى الدّم.

يقوم الطبيب بإختيار نوع الإنسولين المناسب وكميّته للمريض آخذاً بالإعتبار عدّة عوامل :



- نوع الطعام.

- تجاوب المريض وإستعداداه للعلاج.

- وجود أمراض حادة أو مزمنة.

- كيميّة إستجابة جسم المريض للدواء.

- نشاط المريض رياضياً.



علاج النوع الثاني :

إنّ النوع الثاني يختلف عن النوع الأول بأن الإنسولين متوفر إلا أنّ هناك مشكلة في التعرّف عليه، لكن مع تقدّم المرض يضطر البنكرياس أن يزيد من إفراز الإنسولين أكثر فأكثر وفي بعض الأحيان يفشل نهائياً في نهاية المطاف ليصبح المريض بحاجة لحقن الإنسولين من الخارج على غرار النوع الأول.

في المرحلة الأولى يمكن الإكتفاء بتغيير نمط الحياة :

- إتباع الحمية الغذائيّة.

- القيام بتمارين رياضيّة بشكل منتظم.

- تخفيف الوزن. وهو عامل هام جداً في هذا النوع من مرض السكري.

- تجنّب العوامل التي تُسبب الضغوطات النفسيّة.

- تجنّب الأدوية والمواد التي ترفع من نسبة السكر في الدّم.

في كثير من الحالات إتباع نمط حياة صحي فقط كفيل بالسيطرة على المرض.

المرحلة الثانية :

- تناول الأدوية التي تزيد من إفراز الإنسولين أو تساعد في عمله.

- الإنسولين : إن لم يتمكن المريض من المحافظة على نسبة سكر سليمة رغم إتباع نمط حياة صحي وتناول الأدوية المناسبة يتوجب عليه

أخذ الإنسولين على غرار النوع الأول من المرض.



أعراض مرض السكري

قد يظهر مرض السكري من النوع الأول والثاني في حال الإحساس بالأعراض التالية:



- عطش شديد وجفاف بالفم.

- تبول متكرر.

- إرهاق شديد / فقدان لطاقة الجسم.



- جوع مستمر.

- نقص مفاجئ في الوزن.



- بطء التئام الجروح.

- التهابات متكررة.



- عدم وضوح الرؤية.



أو

- الشعور الدائم بالتعب أو النعاس.

- سرعة الغضب أو المزاجية أكثر من المعتاد.

- تبول متكرر.

- نقصان مفاجئ ودون سبب في الوزن.

- الشعور بالعطش أو التعب أكثر من المعتاد.

- وخز أو خدر في القدمين والساقين أو الأصابع.

- جفاف في الفم في معظم الأوقات.

- شفاء بطيء للقروح أو الجروح أو الكدمات.

- تاريخ عائلي للإصابة بالسكري.



قد يستغرق اكتشاف السكري من النوع الثاني عدة سنوات لتشخيصه، ويمكن أن يكون من الصعب اكتشافه. وبحلول ذلك الوقت قد تظهر مضاعفات أخرى مختلفة أيضاً.



الوقاية من السكري

أعلن الإتحاد الدولي للسكري أنه من الممكن الوقاية من مرض السكري من النوع الثاني بنسبة 58% عن طريق إتباع نظام غذائي صحي وزيادة النشاط البدني.

إن العامل الرئيسي للحد من الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، حتى لدى الناس المعرضين وراثياً للإصابة بهذا المرض، يكمن في المحافظة على الوزن الطبيعي وممارسة التمارين الرياضية باستمرار.

تكمن أهمية ممارسة التمارين الرياضية ليس فقط لفقدان الوزن، بل أيضاً للمحافظة على نمط حياة صحية يحتوي على تمارين عادية أو متوسطة إلى جانب الغذاء المتوازن.

كما قد يؤدي الكشف المبكر للاستعداد للإصابة بالسكري إلى الوقاية منه بتغيير بسيط في نمط الحياة قد يقود إلى تقليص خطر الإصابة بالمرض وبالمضاعفات المرتبطة به بما في ذلك العمى والسكتة القلبية والدماعية.

إن المحافظة على الصحة الجيدة هي أداة بسيطة وذكية لإتباع نظام غذائي متوازن وممارسة بعض التمارين الرياضية العادية والمتوسطة.

أهم الخطوات للمحافظة على نمط حياتي صحي:

- تجنب زيادة الوزن.
- ممارسة التمارين الرياضية أمر في غاية الأهمية - ثلاثون دقيقة يومياً على مدى خمسة أيام في الأسبوع.
- إن ممارسة المشي لمدة 30 دقيقة يومياً يعد طريقة وقائية جيدة من مرض السكري.
- إتباع نظام غذائي وتجنب تناول الأطعمة المقلية أو المليئة بالسكر بكثرة.
- الابتعاد عن التدخين.



هناك نوعين من مرض السكري

مرض السكري النوع الأول وهو عبارة عن حالة اضطراب في المناعة الذاتية تحدث حين تهاجم أجسام مضادة ذاتية البنكرياس تتسبب بفشلها وعدم قدرتها على إفراز الأنسولين.

أما مرض السكري من النوع الثاني (الذي كان يُسمى سابقاً السكري غير المعتمد على الأنسولين أو السكري الذي يظهر في مرحلة تقدم العمر) بسبب استخدام الجسم لمادة الأنسولين بشكل غير فعال. وأن 90% من حالات السكري المسجلة في شتى أرجاء العالم هي حالات من النوع الثاني الذي يظهر أساساً جراً زيادة الوزن وقلة النشاط البدني.

ومن المعروف أن البدانة لدى الأطفال تزيد من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني وأمراض القلب في سن البلوغ.

الجدول التالي يبين الاختلافات بين النوع الأول والنوع الثاني:

النوع الثاني (المقاوم للأنسولين)	النوع الأول (الذي يعتمد على الأنسولين)		
أغلب الإصابات بين الأكبر سناً والبدناء.	عند صغار السن .	الانتشار	
توجد عوامل وراثية.	لا توجد عوامل وراثية.	الوراثة	
لا دليل على المناعة الذاتية.	مناعة ذاتية.	النشوء المرضي	
مقاوم للأنسولين ويتم إفرازه بكمية كافية (بالرغم من أنه قد يكون مستوى الأنسولين في الجسم مرتفع).	خلل في عمل الإنسولين يتطلب علاجه الحقن بالأنسولين.	علاجياً	

