

ما هو داء السكري؟

يعد داء السكري من الأمراض الأيضية التي تؤثر على عملية تمثيل أو هضم الغذاء في الجسم والمتمثل بارتفاع الجلوكوز في الدم والبول والنتاج عن عدم أو قصور في إفراز هرمون الأنسولين المفرز من البنكرياس أو بسبب وجود خلل يمنع الأنسولين من إعطاء التأثير المطلوب لعملية موازنة نسبة الجلوكوز في الدم.

وداء السكري من الأمراض التي تحتاج إلى الإهتمام والمواظبة على أخذ العلاج مدى الحياة، وعند الإحساس أو الشك في وجود السكري يجب الحصول على الإستشارة الطبية مباشرة وعدم إهمالها لما له مضاعفات خطيرة على الصحة

هناك نوعان من داء السكري:

النوع الأول (داء السكري نمط ١) : وهو مرض ناتج عن عجز الخلايا في البنكرياس عن إفراز هرمون الأنسولين حيث يهاجم الجهاز المناعي الخلايا المسؤولة في البنكرياس فتصبح عاجزة عن إفراز الأنسولين إستجابة لارتفاع مستوى السكر في الدم.

* يحتاج المصاب إلى الحقن بالأنسولين يومياً.

* يصيب هذا النوع عادة الأطفال والشباب دون العشرين من العمر.

* يشكل ٥% من مرضى السكري وتلعب الوراثة دوراً في الإصابة به.

* هذا النوع من السكري شائع بين الرجال أكثر من النساء.

النوع الثاني (داء السكري نمط ٢) : وهو سكري مرتبط أيضاً بالأنسولين ولكن المصابين لا يمتلكون نسبة كافية من إفراز الأنسولين لوجود خلل في مستقبلات الأنسولين الموجودة في خلايا البنكرياس تفاعلاً مع ارتفاع الجلوكوز في الدم

* يصيب عادة الكبار، ومتوسط عمر الإصابة به ٤٥ سنة ويزداد احتمال الإصابة به بعد سن ٦٥.

* يشكل ٩٥% من مرضى السكري.

* تلعب السمنة والنظام الغذائي بالإضافة إلى الإستعداد الوراثي دوراً مهماً في الإصابة بهذا النوع من السكري.

العوامل المسببة لداء السكري:

السمنة

قلة النشاط البدني

الالتهابات التي تصيب البنكرياس

إستعمال بعض الأدوية لفترات طويلة مثل الكورتيزون

الإستعداد الوراثي

الحمل: ففي بعض الحالات تصاب الحامل بداء سكر الحمل ويزول غالباً بعد الولادة

ارتفاع ضغط الدم والتوتر

المعدل الطبيعي لنسبة السكر في الدم:

٦٠-١٢٠ ملجم/١٠٠ مللتر في حالة الصيام

أقل من ١٨٠ ملجم/١٠٠ مللتر بعد ساعتين من تناول الوجبة الغذائية

الأعراض الرئيسية لداء السكري:

الإحساس المتكرر بالعطش والجوع

التبول المتكرر

نقص حاد في الوزن بالرغم من الأكل المعتاد

كثرة التعرق

بطء في شفاء والتئام الجروح

تتميل في اليدين والقدمين

تكرر الإلتهابات في الجلد ومناطق الأنسجة الرقيقة مثل اللثة

آلام واضطرابات المعدة

حكة في الجلد

انتفاخ في الأطراف خصوصاً القدمين بسبب نقص الدورة الدموية

زغللة في النظر وعدم وضوح الرؤية

المضاعفات الناتجة عن داء السكري:

إذا لم تتم معالجة السكري بشكل صحيح فقد يؤدي للعديد من المضاعفات الخطيرة مثل:

النوبات القلبية

تلف وضمور الأعصاب

أمراض اللثة

قصور في الكلى

إعتلال شبكية العين

ضعف القدرة الجنسية

الحموضة الكيتونية في البول وصعوبة التبول

الإغماء

الوقاية والعلاج:

يحتاج السكري إلى إهتمام ومتابعة مستمرة للعلاج، ومن أساسيات الوقاية والعلاج من السكري:

ممارسة الرياضة والمشي والتخلص من الوزن الزائد

اختيار وجبات غذائية صحية

التقليل من أكل الكربوهيدرات مثل الرز