



داء السكري



تعريف داء السكري:

يعرف داء السكري بأنه متلازمة مزمنة في فرط ارتفاع نسبة الجلوكوز (السكر) في الدم عن المعدل الطبيعي، نتيجة لنقص هرمون الأنسولين الذي ينتجه البنكرياس، أو انخفاض حساسية الأنسجة لعمله، أو الاثنين معاً. والأنسولين عبارة عن هرمون يفرزه البنكرياس مهمته التحكم والمحافظة على نسبة السكر في الدم.

معدلات السكر في الدم ومدلولاتها:

الفحص / حالة الشخص	معدل سكر طبيعي	مرحلة ما قبل السكري	شخص مصاب بالسكري
معدل الجلوكوز في الدم للصابغين: في هذا الفحص يتم قياس معدل السكر في دم الشخص الصائم. يقصد بالصيام هنا، صيام الشخص لمدة ثماني ساعات أو أكثر عن الأكل والشرب، ويستثنى شرب الماء الصافي فقط. عادة يتم في الصباح الباكر قبل الإفطار.	100 < ملجم/دسل	100-125 ملجم/دسل	> أو يساوي 126
فحص بعد الأكل بساعتين ويقصد به قياس مستوى السكر في الدم في أعلى قيمة وذلك بعد ساعتين من تناول وجبة كاملة أو ساعتين بعد شراب 75 جرام من الجلوكوز القموي لاختبار تحمل الجسم للجلوكوز	140 < ملجم/دسل	140-199 ملجم/دسل	> أو يساوي 200 ملجم/دسل
بعد الأكل بساعتين أو بعد تناول 75 جرام OGGT	140 < ملجم/دسل	140-199 ملجم/دسل	> أو يساوي 200 ملجم/دسل
الفحص العشوائي			> 200 ملجم / دسل
فحص السكر التراكمي أو (A1C) %Hb A1C ويقيس اختبار A1C متوسط نسبة الجلوكوز في الدم ل 2 إلى 3 أشهر الماضية، ومن مزايا هذا الفحص انه يتم مباشرة مثل العشوائي ولا يضطر الشخص للصيام أو شراب أي شيء.	5,7 < %	5,7 - 6,4 %	> أو يساوي 6,5 %



يجب مراجعة الطبيب في حال:

1. إذا أحسست بالتعب الشديد أو العطش أو كثرة التبول.
2. إذا لم تتحسن بعد تناول الأقراص المسكنة.
3. إذا كنت تعاني من ارتفاع في الحرارة لمدة تتجاوز الأربع وعشرون ساعة.
4. إذا لاحظت احمرار أو تورم أو عدم التئام الجروح.
5. إذا بقيت نسبة جلوكوز الدم لديك مرتفعة لأكثر من أربع وعشرين ساعة.
6. إذا لاحظت رائحة أستون (مثل رائحة التفاح النتن) في البول و النفس.

الوقاية من مضاعفات داء السكري:

تتم الوقاية منها من خلال السيطرة على مستوى السكر في الدم لأطول فترة ممكنة مع مراعاة أربع نقاط:

ممارسة الرياضة باستمرار.



إتباع نظام غذائي صحي.



مراقبة مستوى السكر في الدم.



الالتزام بتناول الأدوية الموصوفة من قبل الطبيب.



علاج السكري:

لا يمكن الشفاء من السكري شفاءً تاماً إلا أنه من الممكن ضبط مستوى السكر في الدم ضمن المستوى الطبيعي، ويختلف علاج السكري من مريض لآخر حيث يقرر الطبيب نوعية العلاج الأنسب لكل مريض، ويعتمد نجاح العلاج غالباً على المريض نفسه، فحين يتعلم المصاب بالسكري كيفية ضبط مستوى السكر ويطبق ذلك بالفعل سيتمتع بحياة أكثر صحة.



إرشادات عامة لمريض السكري

التحكم الجيد بداء السكري يقلل من احتمالات حدوث مضاعفات السكر، وتفاذي المضاعفات أو تأخير حدوثها بالوسائل التالية:

- مراجعة عيادة السكري بشكل دوري.
- فحص نسبة السكر في الدم بانتظام في المنزل.
- الاعتناء بالقدمين وفحصهما يومياً.
- ممارسة النشاط البدني بانتظام.
- إتباع نظام غذائي صحي.

أنواع داء السكري:

1.

النوع الأول:

عندما يعجز البنكرياس تماماً عن إفراز الأنسولين.



2.

النوع الثاني:

عندما يفرز البنكرياس كمية غير كافية من الأنسولين.



3.

سكر الحمل : هو ارتفاع نسبة السكر في الدم نتيجة للهرمونات التي تفرزها المشيمة خلال فترة الحمل وغالباً ما ينتهي بانتهاء الحمل.



4.

سكري من النوع الثاني ويصيب الأعمار الصغيرة



أسباب الإصابة بداء السكري:

الوراثة



تلعب الوراثة دوراً مهماً في الإصابة بالنوع الأول من داء السكري نظراً لوجود جينات وراثية معينة تنتشر لدى هؤلاء المرضى.

عامل المناعة



يؤدي الجهاز المناعي إلى تدمير خلايا بيتا المنتجة للأنسولين، حيث تهاجم خلايا الجهاز المناعي هذه الخلايا وتوقفها عن العمل.

العامل البيئي



تلعب بعض الأمراض الالتهابية الفيروسية دور المحرض الأساسي لداء السكري حيث تنتقل إلى البنكرياس عبر الدم وتؤدي إلى تحطيم خلايا "بيتا" المفرزة للأنسولين. هنالك مجموعة من العوامل المكتسبة تزيد احتمال الإصابة بالسكري وهي: زيادة الوزن، الجنس، العمر، النظام الغذائي، قلة الحركة.

أعراض الإصابة بداء السكري:



كثرة التبول والإحساس بالعطش



بطء في التئام الجروح



حكة جلدية مستمرة



جوع شديد

الفحوصات اللازمة لمريض السكري:

1. قياس ضغط الدم في كل مراجعة.
2. قياس الوزن في كل مراجعة.
3. فحص القدمين كل ستة أشهر.
4. فحص HbA1c كل ستة إلى ١٢ شهراً.
5. فحص الكوليسترول وثلاثيات الدهون كل ١٢ شهراً.
6. فحص الكليتين كل اثني عشر شهراً.
7. فحص العينين كل اثني عشر شهراً.



www.ndpcp-moh.com

www.ndpcp-moh.com



ضعف عام مصحوب بالآلام في المعدة وشعور بالقيء.



تنشوش الرؤية البصرية



فقدان الوزن.



احمرار و ضعف و تورم في اللثة

مضاعفات النوع الأول والثاني من السكري :

مضاعفات حادة

1

- نقص السكر في الدم
- فرط السكر في الدم
- ارتفاع مستوى الحمض الكيتوني

مضاعفات مزمنة:

2

- اعتلال شبكية العين.
- اعتلال شوكية العيون.
- تصلب الشرايين.
- اعتلال عصبي.
- اعتلال كلوي.
- مشاكل صحة الفم وأمراض الجلد.
- الاعتلال العصبية.
- مشاكل في العظام.
- مشاكل المسالك البولية.

مضاعفات سكر الحمل

2

المضاعفات التي قد تحدث للجنين

- فرط النمو
- نقص السكر في الدم
- اليرقان
- الوفاة
- متلازمة الضائقة التنفسية

1

المضاعفات التي قد تحدث للأم

- ارتفاع ضغط الدم للحامل
- الإصابة بسكري الحمل في الحمل القادم