

مرض السكري

Diabetes

مستويات السكر في الدم

التشخيص	مستوى السكر صائم	بعد الأكل بساعتين
طبيعي	أقل من 100 ملغم	أقل من 140 ملغم
ما قبل السكري	من 100 - 125 ملغم	من 140 - 199 ملغم
مصاب	126 ملغم فأكثر	200 ملغم فأكثر

قياسات السكر التراكمي

طبيعي	مرحلة ما قبل السكري	مصاب
أقل من 5.7	من 5.7 ... 6.4	6.5 فأكثر



جمعية الأمراض المزمنة
Society of Chronic Diseases

تعريف مرض السكري

هو حالة مزمنة تحدث عندما لا يستطيع الجسم إنتاج كميات كافية من هرمون الأنسولين أو عندما لا يستطيع الجسم استخدام الأنسولين بشكل فعال .
و الأنسولين هو هرمون ضروري لتنظيم مستوى السكر في الدم ،
والذي يعد مصدر الطاقة الرئيسي لخلايا الجسم . ويؤدي اضطراب مستويات السكر في الدم إلى مشاكل صحية خطيرة إذا لم يتم التحكم فيه .



أنواع مرض السكري

1) السكري من النوع الأول : Type 1 Diabetes

- يعرف بإسم السكري المعتمد على الأنسولين .
- ويحدث نتيجة مهاجمة الجهاز المناعي لخلايا البنكرياس التي تنتج الأنسولين .
- عادة يتم تشخيصه في الأطفال والشباب ، ولكن يمكن أن يحدث في أي عمر .
- يعتمد المرضى على حقن الأنسولين مدى الحياة .

إدارة مرض السكري



سكري الحمل

مراقبة مستويات السكر

السكري من النوع الثاني

تحسين نمط الحياة

السكري من النوع الأول

حقن الأنسولين اليومية أو استخدام مضخة الأنسولين

اتباع نظام غذائي خاص وممارسة التمارين

أدوية خفض السكر

مراقبة مستويات السكر في الدم بانتظام

أحيانا تستخدم الأدوية أو الأنسولين إذا لزم الأمر

يحتاج المرضى إلى الأنسولين في المراحل المتقدمة

اتباع نظام غذائي متوازن وبرنامج رياضي

أعراض مرض السكري

• عطش شديد

• تبول متكرر

• الجوع الشديد

• فقدان الوزن الغير مبرر

• التعب والإرهاق

• تشوش الرؤية

• تأخر التئام الجروح



عوامل الخطر

النوع الأول :

• أسباب وراثية

• عوامل بيئية مثل الفيروسات

النوع الثاني :

• زيادة الوزن أو السمنة

• قلة النشاط البدني

• التاريخ العائلي للإصابة

• العمر (يزداد الخطر بعد 45 سنة)

• ارتفاع الضغط أو الكوليسترول

السكري الحمل :

• زيادة الوزن قبل الحمل

• تاريخ عائلي للإصابة بالسكري



الوقاية من مرض السكري

1) الوقاية من السكري من النوع الأول :

لا يمكن الوقاية منه بسبب ارتباطه بالمناعة الذاتية ، ولكن يمكن تقليل مخاطره عند الأطفال المعرضين جينيا من خلال :

- الرضاعة الطبيعية
- تجنب التعرض للفيروسات الضارة

2) الوقاية من السكري من النوع الثاني وسكري الحمل :

- اتباع نظام غذائي صحي
- ممارسة النشاط البدني
- الحفاظ على وزن صحي
- الإقلاع عن التدخين
- الحد من التوتر
- المتابعة الطبية

2) السكري من النوع الثاني : Type 2 Diabetes

- يعرف بإسم السكري غير المعتمد على الأنسولين .
- ويحدث بسبب مقاومة الجسم للأنسولين أو عدم إنتاج البنكرياس ما يكفي منه .
- غالبا ما يرتبط بالسمنة ، قلة النشاط البدني ، والتاريخ العائلي .
- هو النوع الأكثر شيوعا ، ويصيب البالغين بشكل أكبر ، ولكنه أصبح شائعا بين الأطفال بسبب ارتفاع معدلات السمنة .

3) سكري الحمل : Gestation Diabetes

- يحدث أثناء الحمل عندما تصبح خلايا الجسم مقاومة للأنسولين .
- ويختفي عادة بعد الولادة ، ولكنه يزيد من خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني لاحقا .
- يؤثر على صحة الأم والجنين .

4) أنواع أخرى نادرة :

- تحدث بسبب أمراض وراثية ، اضطرابات هرمونية ، أو أدوية معينة .