



P.O. Box: 48577, DUBAI, U.A.E.

Tel: 04 267 8866, Fax: 04 267 8855

P.O. Box: 457, SHARJAH, U.A.E.

Tel: 06 565 8866, Fax: 06 565 6699

E-mail: info@zulekha-hospitals.com • Website: www.zulekha-hospitals.com

ص.ب: ٤٨٥٧٧، دبي، إ.ع.م.

هاتف: ٠٤ ٢٦٧ ٨٨٦٦، فاكس: ٠٤ ٢٦٧ ٨٨٥٥

ص.ب: ٤٥٧، الشارقة، إ.ع.م.

هاتف: ٠٦ ٥٦٥ ٨٨٦٦، فاكس: ٠٦ ٥٦٥ ٦٦٩٩

مستشفى زليخة

لأن صحتك غالية



Zulekha Hospital
Your Health Matters

السكري

ما هو السكري؟

السكري ببساطة هو عدم قدرة الجسم على تحويل السكر والكربوهيدرات الذي يتناوله الشخص من الطعام إلى طاقة. وليقوم الجسم بعملية التحويل هذه فإنه يحتاج إلى الأنسولين. فالشخص المصاب بالسكري لا يقوم جسمه بإفراز الأنسولين، أو أن الأنسولين الموجود بجسمه لا يعمل بالشكل المطلوب (مقاومة الأنسولين). فعندما نتناول الطعام، تقوم بعض الخلايا الخاصة في البنكرياس بإفراز مادة الأنسولين، والذي يقوم بدوره بتحويل الجلوكوز الموجود في الطعام إلى خلايا يقوم الجسم بامتصاصها وتحويلها إلى طاقة. يعتبر السكر والكربوهيدرات في الطعام هي المصدر الرئيسي المولد للطاقة والذي ينتقل إلى جميع أجزاء الجسم عبر الدم على شكل جلوكوز. ففي حال عدم إفراز الجسم للإنسولين أو أنه لا يقوم بوظيفته بالشكل السليم، فإن نسبة السكر ستتراكم في الدم وبالتالي تبدأ أعراض السكري بالظهور:

- تعذر تحويل الكربوهيدرات إلى طاقة.
- التبول الزائد، فالجسم سيقوم بطرد السكر الزائد عبر البول.
- العطش، فالجسم يحاول تعويض السوائل المفقودة نتيجة للتبول الزائد.
- الإلتهابات المتكررة، فالجراثيم تحب السكر.
- فقدان الوزن، غالباً في السكري من الدرجة الأولى.
- ضعف في النظر، نتيجة للتغيرات في شكل عدسة العين.
- إن أعراض السكري تشيع أكثر لدى مرضى السكري من الدرجة الأولى، فمرضى السكري من الدرجة تكاد الأعراض معدومة أو قليلة جداً لديهم. الطبيب المتابع لحالتك يمكنه الإجابة عن تساؤلاتك بشكل مفصل أكثر.

٢. ما هي أنواع السكري؟

هناك السكري من الدرجة الأولى، حيث يعجز البنكرياس عن إفراز مادة الأنسولين، وبالتالي يحتاج المريض إلى حقن الأنسولين لمدى الحياة. وهناك السكري من الدرجة الثانية، وهذا النوع له علاقة بالوزن، فإذا كان المريض نحيفاً فهذا يعني أن جسمه لا يقوم بإفراز الإنسولين الكافي لتحويل السكر إلى طاقة. وبالتالي يحتاج إلى حبوب أو حقن للإنسولين. أما إذا كان يعاني من وزن زائد، فإن مقاومة جسمه للإنسولين سيكون هو السبب.

تخفيف الوزن الزائد سيرفع من كفاءة عمل وظيفة الإنسولين في الجسم، ولكن قد تحتاج بالإضافة لذلك بعض الأدوية أو الإنسولين المساعد.

هناك أنواع أخرى من السكري، ولكنها حالات نادرة وخاصة جداً بحيث تتطلب رعاية وعناية خاصة.

٣. أسباب السكري

إن السبب في مرض السكري من الدرجة الأولى غير معروف تحديداً، ولكنه أمر يتعلق بجهاز المناعة الذاتية في الجسم. حيث يفرز الجسم أجسام مضادة تحارب البنكرياس وتعطل عمله في إفراز الإنسولين. يصاب حوالي ١٥٪ من مرضى السكري بالسكري من الدرجة الأولى، وغالباً يبدأ تطور المرض تحت سن ال ٤٠.

أما السكري من الدرجة الثانية، فإنه على الرغم من احتمال إصابة المرضى صغار السن به، إلا أنه شائع أكثر بين المرضى كبار السن، خصوصاً إن كانوا ذوي وزن زائد أو قليلو الحركة. فهذا النوع من السكري له علاقة كبيرة بالوزن وهو قابل للانتقال بالوراثة بين أفراد العائلة. وتشتهر مناطق جنوب آسيا وأفريقيا بانتشار هذا النوع من السكري كثيراً. ويعاني مرضى السكري من الفئة الثانية من ارتفاع في ضغط الدم، ونسبة كوليسترول مرتفعة، مما قد يستدعي تناول بعض الأدوية للتحكم في مستواهم الطبيعي.

٤. العلاج

يتمثل علاج السكري من الدرجة الأولى فحقن الإنسولين دائماً. هناك عدة أنواع وأسماء للحقن، يمكنك التحقق من النوع الأكثر ملائمة لك مع طبيبك المتابع لحالتك. ولكن تجنب حقن نفس المكان على التوالي، غير مكان الحقنة في دائماً، فالحقن المستمر لنفس المكان قد يتكون بسببه كتلة شحمية في بعض الحالات. يمكنك الحقن في منطقة أعلى الورك، أعلى الذراع، والبطن، والأرداف.

إذا كنت تتعاطى حقن الإنسولين، احرص على التخلص من الإبر والأدوات الحادة بحیطة وحذر. يمكنك التأكد من طبيبك أو الطاقم الطبي عن طرق التخلص بسلام من الأدوات الحادة والإبر بعد إستعمالها. إن الأساس في علاج مرض السكري من الدرجة الثانية يتمثل في الغذاء الصحي والمجهود البدني. وهو من الفئة التي يمكن ملاحظة تحسنها للأفضل تدريجياً في حال التقيد بإتباع الجدول الصحي الذي وضعه الطاقم الطبي المختص. وقد يتطلب الأمر بالإضافة إلى ذلك إتخاذ بعض الأدوية وحقن الأنسولين. يحتاج أغلب مرضى السكري إلى الأدوية للتحكم في السكر، بالرغم من ذلك، أقل من نصف المرضى يتذكرون تناول أدويتهم في أوقاتها المحددة. وعليه عند أخذ المريض لوصفة أدويته، يجب عليه التأكد من معرفته بالتفصيل عن دواعي إستعمال كل دواء وعواقب ترك أي دواء أو إهمال أي جرعة. كما وعليه إدراك خطورة المضاعفات المترتبة على ترك أي جرعة وإن كان لا يشعر بالفرق في الوقت الحالي.

٥. المستوى المطلوب لسكر الدم

يجب على جميع مرضى السكري الذين يتعاطون أدوية لعلاج السكر كالإنسولين، الإنتظام بمراقبة مستوى السكر في الدم بانتظام عبر الجهاز المخصص لفحص السكر. وعليهم مراجعة هذا الأمر بالتفصيل مع الطبيب المسؤول عن متابعة حالتهم. وبشكل عام إن المستوى المطلوب للسكر يتراوح ما بين ١٢٠ مج/دل إلى ١٤٠ مج/دل قبل الأكل، و حتى ١٦٠ مج/دل كأقصى حد بعد الأكل. كل فرد على حدا بما يتناسب مع إحتياجات جسمه. وهذه الفحوصات لا علاقة لها بالفحوصات التي يقوم بإجريها الطبيب في عيادته للمريض والمعروفة ب HbA1c، وهو ما يعطي نسبة تقريبية لمستوى السكر الإجمالي في الدم على مدى شهرين. ويمثل المعدل المطلوب حالياً ٤٨ - ٥٠ مليمول لتر (بينما كان في السابق ٦.٥ - ٧.٥ ٪) أحياناً قد يؤدي الإنسولين أو بعض أدوية السكر إلى خفض مستويات السكر إلى أدنى المستويات وهذا ما يعرف بنوبة نقص السكر. على المريض مراجعة طبيبه في حال تعرض لهذه الحالة حيث سيبدله على طرق التصرف عند حدوث هذه الحالة، وتفادي حدوثها مجدداً.

٦. نصائح عامة

الغذاء ثم الغذاء. إذا حرصنا جميعاً على تناول الوجبات والطعام الصحي الذي ينصح بتناوله مرضى السكري، فإن مستوى الصحة العامة للسكان سترتفع وبالنتيجة زيادة الكفاءة والنشاط واللياقة البدنية. كما أن حجم الطبق مهم جداً فهو يحدد كمية الطعام الذي سيوضع فيه.

٧. ما هي الرعاية المتوقع الحصول عليها؟

عند تشخيص المرض ستحصل على شرح مفصل عن مرض السكري والوسيلة للتحكم به. وعليك السعي لتحقيق الأهداف المنشودة. دون الأهداف التي قمت بتحقيقها فذلك سيرفع من ثقتك بنفسك عن رؤية سجل الإنجازات التي نجحت بتحقيقها. وبنهاية كل سنة سيكون لديك سجل بتطور السكري لديك، بما فيها نتائج تحاليل الدم، ويفضل القيام بذلك قبل أسبوع أو أسبوعين من موعد الإستشارة مع الطبيب.

٨. أبرز النصائح الفعالة للتحكم في السكري.

- إن مرض السكري ليس بحالة بسيطة، ولكن يمكن التحكم به بالقيام بما يلي:
- المحافظة على الوزن المثالي. وإذا كنت ذو وزن زائد حاول التخفيف من وزنك الزائد لرفع معدل لياقتك البدنية ونشاطك.
- تمتع بالنشاط. فالمجهود البدني يرفع من كفاءة وظيفة الإنسولين في الجسم.
- حافظ على المعدل الطبيعي للسكر في الدم. فذلك سيقى العين والكلى والقدمين من التعرض للضرر.
- تعرف على مستوى الكوليسترول في جسمك. فالحفاظ على مستواه الطبيعي يحمي القلب من الضرر.
- افحص مستوى ضغط دمك بانتظام. فالمستوى الطبيعي لضغط الدم يحمي القلب والكلى.
- امتنع عن التدخين. التدخين هو من أبرز الأسباب التي تضر بالجسم إذا اجتمعت مع السكري. فكلاهما يعمل على زيادة سماكة الدم وتصلبه مما يسمح بتكون تجمعات دموية تسد مجرى الدم وتترسب في القلب.