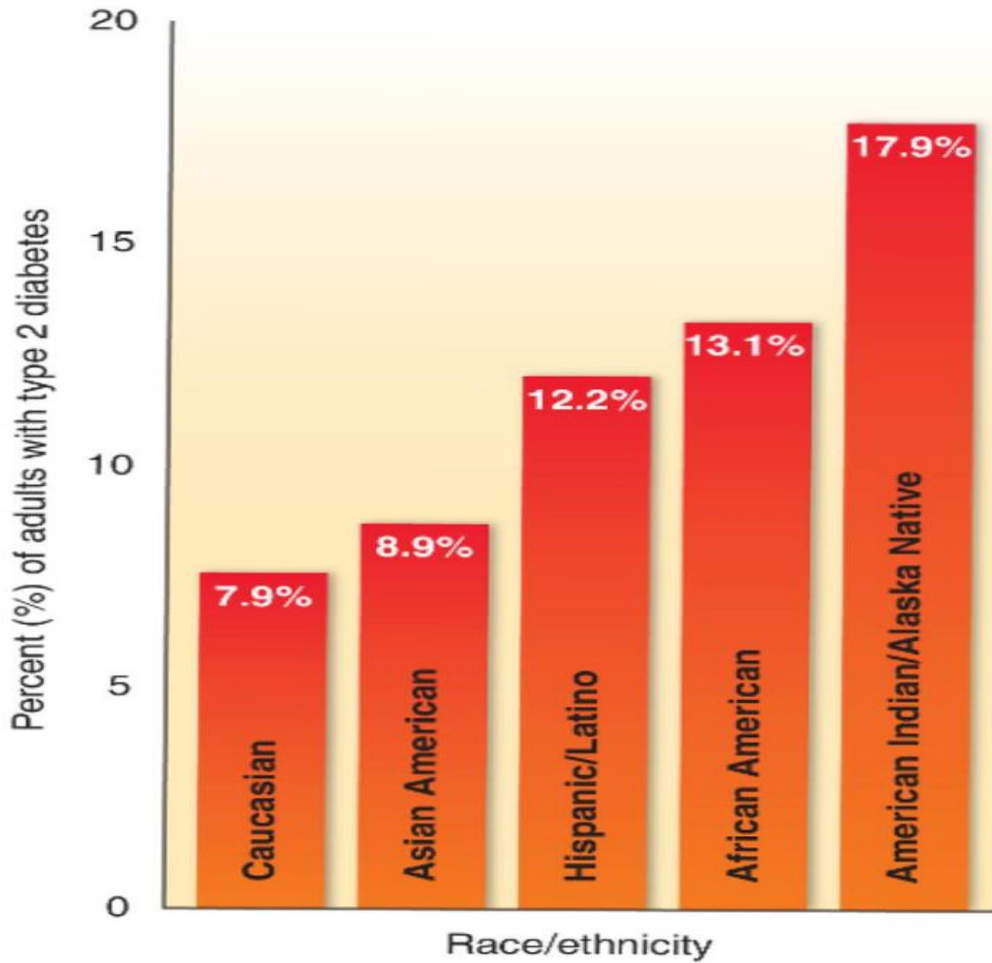


داء السكري Diabetes

داء السكري Diabetes

هو مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن انتاج الانسولين بكمية كافية، او عندما يعجز الجسم عن الاستخدام الفعال للانسولين الذي ينتجة، ونتيجة لذلك يكون مستوى الكلوكوز (السكر) مرتفع جداً، ويعد الانسولين المسؤول عن تنظيم السكر في الدم وعندما يكون هناك نقص في انتاجه او ضعف في استجابة الجسم له، يؤدي ذلك الى تراكم الكلوكوز في الدم، يمكن ان يسبب اضطراب السكري الالتهابات وتلف الاعصاب وتلف الكلى والعمى والسكتة الدماغية وامراض القلب والاعوية الدموية وغيرها.



أنواع داء السكري

١- داء السكري من النوع الأول Type 1 diabetes

يحدث هذا النوع عندما يهاجم الجهاز المناعي خلايا البنكرياس المسؤولة عن إنتاج الانسولين، مما يؤدي الى نقص شديد في الانسولين،

- غالباً ما يتم تشخيصه في مرحلة الطفولة او الشباب.

- يمثل حوالي ٥٪ من جميع الحالات.

- يحتاج المرضى الى حقن الانسولين يومياً للتحكم في مستويات السكر في الدم.

- احد العلامات الرئيسية المهمة لداء السكري من النوع الثاني هي كثرة التبول.

- بعض الأحيان يسبب الغيبوبة للمريض وبعد ذلك الموت.

- يعد من الامراض الوراثية.

- يصنف على انه مرض مناعي utoimmune disease.

2- داء السكري من النوع الثاني Type 2 diabetes

يحدث هذا النوع عندما يصبح الجسم مقاوم للانسولين او لاينتجه بكميات كافية

- يتطور تدريجياً مع مرور الوقت.

- يمثل حوالي ٩٠-٩٥٪ من جميع الحالات.

- يرتبط غالباً بالسمنة ونمط الحياة غير الصحي، ويمكن الوقاية منه او تأخيره من خلال اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة.

- قد يحتاج المرضى الى ادوية خافضة للسكر او الانسولين في بعض الحالات.

- تصبح خلايا الجسم غير حساسة او غير مستجيبة للانسولين.

- يتطور تدريجياً مع مرور الوقت.

يمكن استخدام ثلاثة اختبارات دم لتشخيص مرض السكري

Fasting plasma glucose (FPG)

Oral glucose tolerance (OGT)

Glycosylated hemoglobin test (HbA1C)

Diabetes Testing and Diagnosis

Diagnosis	Fasting Plasma Glucose (mg/dL)	Oral Glucose Tolerance Test (mg/dL)	A1C (percent)
Diabetes	126 or above	200 or above	6.5 or above
Prediabetes	100 to 125	140 to 199	5.7 to 6.4
Normal	99 or below	139 or below	About 5

مخاطر الإصابة بالمرض:

ان ازدياد الوزن والعامل الوراثي وسوء التغذية من المخاطر الأساسية بالإضافة الى متلازمة التمثيل الغذائي وازدياد محيط الخصر، ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع نسبة الدهون في الدم، كل هذه العوامل تزيد من خطر الإصابة بمرض السكر من النوع الثاني،

كذلك زيادة العمر، ولكن في الوقت الحاضر يتم تشخيص الشباب وحتى الأطفال بشكل شائع بمرض السكري

الاعراض الشائعة:

- العطش الشديد وكثرة التبول
- الجوع المتزايد
- فقدان الوزن غير المبرر (خاصة في النوع الأول)
- التعب والارهاق
- بطئ التئام الجروح
- تشوش الرؤية

الوقاية والسيطرة على المرض

- تناول نظام غذائي صحي
- ممارسة الرياضة اليومية
- الحفاظ على الوزن الصحي للجسم
- الحد من تناول السكريات
- اختيار الأغذية الغنية بالألياف مثل الحبوب الكاملة
- الحد من استهلاك اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة
- تجنب التدخين و المشروبات الكحولية التي يمكن ان تسبب نقص السكر في الدم