

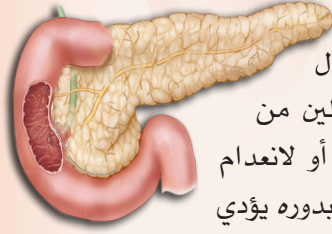
السكري

التوجه الصحي للحياة .. أسلوب حياة



سلطنة عمان - وزارة الصحة
دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية
دائرة الأمراض غير المعدية





يحدث السكري عندما لا يستطيع الجسم استخدام الجلوكوز (السكر) بشكل فعال نتيجة للنقص في إفراز هرمون الأنسولين من غدة البنكرياس التي تقع خلف المعدة أو لانعدام فعاليتها في التحكم بالسكر بالدم وهذا بدوره يؤدي إلى زيادة غير طبيعية في معدل الجلوكوز في الدم. وهناك نوعان شائعان من السكري الدائم ونوع مرتبط بمرحلة الحمل عند النساء.

أنواع السكري

☼ السكري من النوع الأول:

من أهم السمات التي تطلق هذا النوع (الذي كان يعرف سابقاً باسم السكري المعتمد على الأنسولين أو السكري الذي يظهر في مرحلة الطفولة) هي قلة إنتاج هرمون الأنسولين. ويقتضي علاج هذا النوع أخذ علاج الأنسولين يومياً.

☼ السكري من النوع الثاني:

ويطلق عليه أيضاً السكري غير المعتمد على الأنسولين، وهذا النوع غالباً ما يصيب الكبار الذين تجاوزوا سن الثلاثين وهو الأكثر انتشاراً بين العمانيين حيث أن حوالي ٩٥٪ من المصابين بالسكري هم من هذا النوع، ويحدث نتيجة عدم فعالية الأنسولين الذي ينتجه البنكرياس في التحكم بالسكر في الدم. ويعالج بالحمية الغذائية والنشاط الحركي وبعض الأدوية المضادة لارتفاع الجلوكوز في الدم وقد يلجأ إلى استخدام حقن الأنسولين في علاج بعض هذه الحالات.

☼ سكري الحمل:

وهو ارتفاع مستوى السكر في الدم أثناء فترة الحمل ولا يكون موجوداً قبل الحمل ويصيب بعض النساء. ويشخص سكري الحمل في أغلب الأحيان عن طريق فحوص المتابعة للحمل وليس كنتيجة لأعراضه.

أعراض السكري

غالباً ما يكون السكري في بدايته غير مصحوباً بأعراض أو قد تصاحبه أعراض بسيطة مما قد يؤخر تشخيص الحالة. إلا أن اكتشاف أعراض السكري في مرحلة مبكرة يعني أيضاً توفير العلاج في مرحلة متقدمة وبالتالي تقليل خطورة الإصابة بمضاعفاته الخطيرة إذا التزم الشخص

- * كثرة التبول عن معدله الطبيعي وخصوصاً بالليل.
- * كثرة الشعور بالعطش.
- * الشعور بالتعب والخمول لأقل مجهود.
- * نقصان في الوزن بشكل سريع في فترة قصيرة.
- * الشعور بالجوع أكثر مما تم التعود عليه.

تكمّن خطورة السكري في عدة عوامل لعل من أهمها ما يلي:

● مضاعفاته خطيرة، حيث يؤثر السكري على جميع أجزاء الجسم تأثيراً مباشراً، ويصل الأمر في بعض الحالات إلى مضاعفات خطيرة نتيجة للاكتشاف المتأخر للمرض أو عدم أخذ العلاج المناسب، ومن أهم هذه المضاعفات ما يلي:

[illegible]

- ضعف الانتصاب والقدرة الجنسية عند الرجل .
- المصابين بالسكري معرضون لخطر الوفاة بنسبة لا تقل عن الضعف مقارنة بغير المصابين به .

● السكري حالة مزمنة، فغالبا ما يتم اكتشاف الفرد وهو في سن الثلاثين أو الأربعين. وبما أن معدل الحياة المتوقع للفرد في السلطنة هو حوالي ٧٣ سنة فإن المصاب بالسكري يعيش لسنوات عديدة وهو يعاني من هذا الحالة .

- السكري حالة مكلفة، حيث أن تشخيص وعلاج الشخص المصاب بالسكري يستمر لسنين طويلة ويكلف الكثير من الجهد والمال سواء بالنسبة للفرد أو مؤسسة الرعاية الصحية التي توفر له العلاج.
- تنبه أنه انتهاج تدابير بسيطة
لتحسين أنماط الحياة
من الأمور الفعالة في توقي
السكري أو تأخير ظهوره

كيف يتم تشخيص المرض ؟

يتم التشخيص بأخذ عينة من دم الشخص و هو في حالة الصوم من الليلة السابقة للفحص، ومن ثم قياس مستوى الجلوكوز فيها. وفي بعض الأحيان قد يتطلب التشخيص بعض الفحوصات الإضافية. ويوضح الجدول التالي آلية معرفة الإصابة وكيفية التعامل مع الحالة .

القراءة	التشخيص	كيفية التعامل معها
أقل من ٥,٦ مليمول / لتر	معدل طبيعي للسكر في الدم	الاستمرار بتبني سلوكيات وأنماط صحية
أكبر من أو يساوي ٥,٦ وأقل من ٦,٩ مليمول / لتر	مصاب باعتلال السكر في الدم للصائم ومعرض للإصابة بالسكري في المستقبل (ما قبل مرض السكري)	المتابعة المستمرة بهدف التدخل بتغيير بعض السلوكيات غير الصحية مثل : التغذية السليمة، وممارسة النشاط البدني، والتوقف عن التدخين ومراقبة تطور الإصابة
أكبر من أو يساوي ٧ مليمول / لتر	مصاب بمرض السكري	يتم متابعة العلاج بصفة دورية في عيادة علاج السكري ويشمل العلاج بالأدوية وتغيير السلوكيات الغير صحية والفحص السنوي المكثف

الوقاية

بالرغم من وجود تأثير لعامل الوراثة في الإصابة بالسكري، إلا أن بعض الدراسات تبين أن انتهاز تدابير بسيطة لتحسين أنماط الحياة من الأمور الفعالة في الوقاية أو تأخير ظهور السكري من النوع الثاني. كما إن اتباع أنماط الحياة الصحية تساعد على الوقاية من الإصابة بالسكري. فالاعتدال و التنوع في الطعام و ممارسة النشاط البدني تقي من الإصابة بالسمنة التي تعد أحد عوامل الخطورة التي قد تتسبب في الإصابة بالسكري.

- العمل على بلوغ وزن صحي والحفاظ عليه .
- ممارسة النشاط البدني أي ما لا يقل عن ٣٠ دقيقة من النشاط البدني المعتدل الكثافة في معظم أيام الأسبوع. ويتعين زيادة تلك الكثافة لأغراض إنزال الوزن .



- اتباع نظام غذائي صحي ينطوي على ثلاث إلى خمس وجبات من الفواكه والخضار كل يوم ، والتقليل من استهلاك السكر والدهون. تجنّب تعاطي التبغ - لأنّ التبغ يزيد من مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية المشبّعة .



العلاج

لا يمكن علاج مرض السكري ولكن يمكن التحكم به. ويبقى الغرض من أخذ العلاج والالتزام به هو الحفاظ على مستوى السكر في الدم والتقليل من احتمالية حدوث أي مضاعفات أخرى. فبعد تشخيص السكري يتوجب على الشخص أن لا يتخوف فإنه بإمكانه أن التعايش مع هذه الحالة إذا التزم بالعلاج والنصائح والإرشادات المتعلقة بالسكري الموجهة إليه. ويتم معالجة السكري حسب حاجة كل مصاب. و غالباً ما يشمل العلاج خيارات متعددة، تشمل العلاج بالأدوية وتحسين نمط الحياة اليومي ويشتمل ذلك على التالي:

- * التوعية الصحية بطرق التعامل مع الإصابة وكيفية تجنب المضاعفات .

- * التوجيهات الغذائية و استهداف الوزن الصحي المناسب .
- * ممارسة النشاط البدني .
- * الإقلاع عن استخدام التبغ .
- * العلاج بالأدوية المضادة للسكري و هرمون الأنسولين .
- * أخذ بعض الطعوم واللقاحات التحصينية .

