

إدارة الخدمات الطبية بأبي قير

Awareness 3

مرض السكري

إرشادات طبية 3

Diabetes mellitus مرض السكري

ما هو مرض السكري؟؟

هو ارتفاع في نسبة السكر بالدم نتيجة عجز البنكرياس عن إفراز هرمون الإنسولين أو إفرازه بكميات غير كافية أو غير فعالة ، حيث يتعدى المستوى الطبيعي و الذي يتراوح ما بين (80-120ملغم / 100 ملليتر) .

ما هي أنواع مرض السكري؟؟

- هناك نوعان من السكري مختلفان عن بعضهما البعض في الأسباب و طرق العلاج:
- النوع الأول : السكري المعتمد على الإنسولين و تشكل نسبة الإصابة به 10 % من حالات الإصابة بالسكري ، و هذا النوع من السكري يحدث في سن مبكرة أثناء مرحلة الطفولة و البلوغ ، و يتميز هذا النوع بعجز كامل في إفراز الإنسولين من البنكرياس .
 - النوع الثاني : السكري غير المعتمد على الإنسولين ، و هذا النوع هو الأكثر شيوعاً حيث أن نسبة الإصابة به تشكل حوالي 90 % من حالات الإصابة بالسكري و تحدث في منتصف العمر أ و بعده ، و يتميز هذا النوع بنقص في إفراز الإنسولين بحيث لا يكفي لتخفيض السكر في الدم ، و تصاحب السمنة غالبية المصابين بهذا النوع .

ما هي أسباب الإصابة بمرض السكرى؟؟

إن السبب الرئيسي للإصابة بمرض السكرى غير معروف ، و لكن هناك عدة عوامل تساعد على ذلك منها :

- الوراثة : إذا كان أحد أو كلا الوالدين مصاباً بالسكرى الغير معتمد على الإنسولين فإن هناك زيادة فى احتمالية الإصابة عند أحد أبنائهم أو أجيالهم القادمة .
- السمنة : تتضاعف احتمالية الإصابة بالسكرى ، و خصوصاً بالنوع الثانى من السكرى – عند الأشخاص اليبدينين .
- الحالة النفسية : كالقلق و التوتر فيما يعجلان فى ظهور أعراض الإصابة ، و لكنهما لا يعتبران من الأسباب المباشرة للإصابة .
- الأدوية : مثل الكورتيزونات و حبوب منع الحمل .
- الكحوليات : تعمل المشروبات الروحية على إتلاف غدة البنكرياس و بالتالى الإصابة بالسكرى .

ما هي أعراض ارتفاع السكر فى الدم؟؟

- الشعور بالتعب و الضعف العام .
- تكرار البول مع العطش .
- زيادة وزن الجسم : و هذا يحدث بشكل أكبر مع النوع الثانى من مرض السكرى المصحوب بالبدانة .
- نقص وزن المريض : حيث أن المريض يقوم بتناول كمية كبيرة من الطعام و لكن فى نفس الوقت يحدث نقص كبير فى وزن الجسم و ذلك لأنه لا يصل إلى أنسجة الجسم كمية الجلوكوز الكافية للطاقة ، و هذا يحدث بشكل أكبر مع النوع الأول من مرض السكر لأن هذه الحالة توصل كمية قليلة من السكر إلى خلايا الجسم ، فيقوم الجسم بحرق الدهون و البروتينات و تحويلها إلى سكر جلوكوز .
- ضعف الرؤية مع تذبذب فى مستوى الإبصار : يودى ارتفاع نسبة السكر فى الدم إلى خروج السوائل خارج أنسجة الجسم بما فى ذلك عدسة العين ، و هذه العملية تؤثر على قدرة العين على التركيز .
- الشعور بتنميل أو وخز فى أصابع القدمين و اليدين ، حيث أن زيادة نسبة السكر فى الدم قد يضر الأوعية الدموية فى الأعصاب .
- إصابة بعض أجزاء الجسم بالدمامل و الالتهابات الفطرية ، كما أن إصابات المهبل و المثانة هي أكثر المشاكل إنتشاراً لدى السيدات المصابات بأمراض السكر .
- بطء فى إلتئام الجروح مع تقلصات بالعضلات .

- إحمرار و تورم و ضعف باللثة : حيث يزيد مرض السكرى فرص الإصابات التي تحدث فى اللثة و العظام التي تحمل الأسنان بالفم ، و نتيجة ذلك قد يفقد المريض بعض أسنانه ، و قد يحدث زيادة تقرحات اللثة و الجيوب الصديدية بها .

إن مدى شعور المريض بأعراض إرتفاع السكر تختلف من شخص إلى آخر ، لذا توجد صعوبة فى معرفة نسبة السكر فى الدم من خلال الأعراض الظاهرة ، لكن ، يمكن تعريف إرتفاع السكر فى الدم بأنه زيادة فى معدل السكر فى الدم عن (125 ملغم / 100مليتر) فى حالة الصيام ، و عن (200 ملغم / 100 ملييلتر) فى حالة الإفطار .

ما هى مضاعفات مرض السكرى ؟؟

1) المضاعفات طويلة المدى

تتمن خطورة مرض السكرى فى مضاعفاته الكثيرة التي تُدمر أجهزة الجسم المختلفة ، و قد وُجد أن نسبة عالية قد تصل إلى 50% من مرضى السكرى (النوع الثانى) لا يشكون أبداً من أى أعراض مرضية مما يؤخر كثيراً فى تشخيص حالتهم المرضية و يكون خلالها المرض قد إستفحل فى الجسم و أدى إلى مضاعفات خطيرة للغاية .

و من أهم هذه المضاعفات الناتجة عن مرض السكرى :

- نقص مناعة الجسم ضد الأمراض الجرثومية بحيث يصبح فريسة سهلة للجراثيم التي لا تجد مقاومة ، كما يُلاحظ إنتشار الفطريات على الج لد و الأظافر مع بطء شديد فى إلتئام الجروح و القرح .
- كذلك قد يُصاب مرضى السكرى بإعتلال الكلى و الذى يؤدي إلى حدوث فشل كلوى تام
- مرض السكرى يُشكل خطراً داهماً على شبكية العين ، و قد تؤدي إلى فقدان البصر بشكل جزئى أو كلى ، تقريباً كل المصابين بالنوع الأول من مرض السكر و 60% من المصابين بانوع الثانى للمرض يحدث لهم تلف بالأوعية الدموية لشبكية العين بعد مرور 20 عاماً على الإصابة بالمرض ، و قد يُسبب أيضاً مرض السكرى الإصابة بالمياه البيضاء و يكون المريض أكثر عرضه للإصابة بالمياه الزرقاء .
- كما أن من مضاعفات مرض السكرى أيضاً تصلب شرايين القلب مما يؤدي إلى الذبحة الصدرية و الجلطة القلبية ، بالإضافة إلى تصلب شرايين المخ مما يؤدي إلى الجلطة الدماغية ، و تصلب شرايين الأطراف ، مما يؤدي إلى برودة الأطراف و آلام مستمرة بالأطراف أثناء المشى و الراحة ثم الغرغرينا ، و مما يفاقم الوضع سوءاً ، إذا صاحب إرتفاع السكر فى الدم زيادة الوزن و دهون الدم (الكوليسترول) مع التدخين ، و من المعروف أن إرتفاع ضغط الدم يكون مصاحب لمرض السكر بنسبة كبيرة .

- القدم السكرى التى يسببها إعتلال الأعصاب و الشرايين ال طرفية و التى قد تصل إلى درجة التقرحات الجلدية و نخر (تسوس) العظام السكرى لدرجة الغرغرينا ، لذلك فإن السكرى هو أكثر الأسباب شيوعاً لبتتر الأطراف السفلية للبالغين خصوصاً بتر أصابع القدمين أو القدم نفسها .

2) المضاعفات قصيرة المدى

• إنخفاض مستوى السكر فى الدم

تحدث هذه الحالة عند وصول مستوى السكر إلى 60مليجرام /100 ملليليتر ، و تكون غالباً للمرضى الذين يُعالجوا بالأنسولين و لكن قد تحدث فى أنواع العلاجات الأخرى.

ما هى علامات هبوط (إنخفاض) نسبة السكر فى الدم؟؟

- تصبب العرق من الجسم .
- الرجفة .
- تسارع نبضات القلب .
- قلة التركيز .
- الجوع الشديد .
- العصبية و تصرفات غريبة غير مألوفة .

إذا حدث إنخفاض للسكر بالدم إلى 40 مليجرام /100 ملليليتر تحدث الأعراض الآتية :

- تعثر القدرة على الكلام .
- تشنجات عصبية .
- فقدان الوعى مع غيبوبة .

ماهى أسباب إنخفاض نسبة السكر فى الدم؟؟

- زيادة جرعة الإنسولين أو الدواء المنخفض لسكر الدم .
- القيام بتمارين رياضية عنيفة .
- عدم أخذ كمية كافية من الطعام بعد تناول علاج السكرى .

عند الشعور بأى من هذه الأعراض يجب على الفور شرب أو أكل أى شئ يساعد على رفع معدل السكر بشكل سريع مثل الحلوى – المياه الغازية أو العصير ، إذا كان المريض فاقد للوعى فيجب حقن المريض بالجلوكاجون و هو هرمون يحفز على إفراز السكر فى الجسم ، أو إعطاء المريض محلول جلوكوز وريدى .

أهداف علاج المريض ب السكرى ؟؟

- منع تذبذب مستوى السكر فى الدم بحيث يكون ضمن الحدود الطبيعية .
- التمتع بحياة طبيعية لا تختلف عن أى شخص آخر .
- منع أو تأخير ظهور المضاعفات الناتجة عن عدم إنتظام السكر فى الدم.

كيفية علاج مريض السكر ؟؟

هناك ثلاثة عوامل رئيسية فى معالجة مريض السكرى :

- النظام الغذائى .
- النظام الرياضى .
- النظام الدوائى .

(1) النظام الغذائى

النظام الغذائى هو الخطوة الأولى و الأساسية للسيطرة على سكر الدم ، بحيث يتم الإعتدال فى تناول المواد الكربوهيدراتية كالسكر و الأرز و البطاطس و الخبز – مع التقليل من تناول الدهون و الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف كالخضروات و الفواكه مع الإلتباه لكمية السكر الموجودة فيها ، كما يُراعى دائماً تجنب تناول الأطعمة المركزة بالسكر مثل العصير المحلى – الشوكولاته – الحلوة – المربى و الحلويات بكل أنواعها، كما يمكن تناول المشروبات جميعها دون إضافة السكر (شاي – قهوة –يانسون – دايت كولا) و يمكن إستعمال المحليات الصناعية مثل (أسبرتام أو كاندريل) مع مراعاة تجنب تناول كميات كبيرة من الطعام فى نفس الوقت ، كما يُنصح بالإقلال من الطعام الذى يحتوى بكثرة على ملح الطعام مثل (المخللات و المكسرات) و خصوصاً للمرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم .

(2) النظام الرياضى

إن النظام الرياضى مفعوله مثل الإنسولين على سكر الدم ، حيث أن التمارين الرياضية المنتظمة تساعد على تخفيض سكر الدم ، كما أن التمارين الرياضية تساعد على التخلص من الوزن الزائد ، و تنشيط الدورة الدموية و تقوية عضلة القلب و تساعد على إنخفاض نسبة الدهون فى الدم. يُفضل إختيار التمارين الرياضية التى تكون ملائمة و غير مجهدة بحيث تكون بحاجة إلى مجهود عضلى متوسط و ديناميكية ، بحيث يتحرك فيها جميع عضلات الجسم مثل المشى و الهرولة و السباحة ، و بحيث تكون التمارين الرياضية (3-4) مرات فى الإسبوع و لمدة نصف ساعة فى كل مرة على الأقل . عند القيام بمجهود عضلى غير معتاد يجب على المصاب تناول كمية إضافية من الطعام أو تقليل جرعة الإنسولين لتفادى إنخفاض السكر فى الدم الذى تحدث نتيجة الجهد العضلى الزائد .

(3) النظام الدوائى

إذا لم تتم السيطرة على إرتفاع سكر الدم عن طريق النظام الغذائى بالإضافة إلى النشاط الحركى و إزالة الوزن الزائد ، عندئذ لابد من اللجوء إلى الدواء سواء كان على شكل أقراص أو حقن أنسولين .

أ - العلاج بواسطة الأدوية التى تؤخذ عن طريق الفم و هى نوعين:

- أدوية تساعد على تحفيز البنكرياس لإفراز هرمون الإنسولين .
- أدوية تساعد على إدخال السكر إلى خلايا الجسم .

ب - العلاج بواسطة حقن الإنسولين .