

مقدمة

حول داء السكري



الإنسولين هو هرمون تنتجه خلايا بيتا في البنكرياس، وهو العضو الذي يقع خلف معدتك.

داء السكري من النوع الثاني

إذا كنت مصابًا بداء السكري من النوع الثاني، فهذا يعني أن جسمك لا يستخدم الإنسولين على النحو الصحيح. يُطلق على هذه الحالة اسم مقاومة الإنسولين. في البداية، تقوم خلايا بيتا بإنتاج كميات إنسولين زائدة لتعويض عن الإنسولين الذي لا يتم استخدامه على النحو الصحيح. إلا أن البنكرياس لا يستطيع، بمرور الوقت، مجازة عملية إنتاج الإنسولين بنسب كبيرة ولن يتمكن من إنتاج ما يكفي من الإنسولين لإبقاء مستوى الجلوكوز في دمك عند المستويات الطبيعية.

يمكن أن يتحكم بعض المصابين بداء السكري من النوع الثاني في مرضهم عن طريق تناول الطعام الصحي وممارسة التمرينات. ومع ذلك فقد يحتاج طبيبك أيضًا إلى وصف أدوية فموية (أقراص) و/أو إنسولين لمساعدتك على الوصول إلى المستويات المستهدفة للجلوكوز في دمك. يُعد داء السكري مرضًا تفاقميًا – فحتى إذا لم تحتج إلى معالجة داء السكري الذي تعاني منه بالأدوية في البداية، فقد تحتاج إلى فعل ذلك بمرور الوقت.

السكري الحملي

السكري الحملي (GDM) هو داء السكري الذي تصاب به المرأة أثناء فترة الحمل. بالنسبة لمعظم النساء، تعود مستويات الجلوكوز في الدم إلى المستويات الطبيعية بعد الولادة. إذا كنت قد أصبت بالسكري الحملي، فستحتاجين إلى الخضوع للفحص بشكل منتظم نظرًا لأنك معرضة بشكل كبير للإصابة بداء السكري من النوع الثاني لاحقًا في حياتك.

السكري هو اضطراب جسمك يتسبب في ارتفاع نسبة الجلوكوز (السكر) في الدم إلى مستويات أعلى من الطبيعي. تُدعى هذه الحالة أيضًا بفرط سكر الدم.

عندما تأكل، يقوم جسمك بتكسير الطعام إلى جلوكوز ويرسله في الدم. يساعد الإنسولين بعد ذلك على نقل الجلوكوز من الدم إلى خلايا جسمك. عندما يدخل الجلوكوز إلى خلايا جسمك، يتم استخدامه إما كوقود للطاقة على الفور أو يتم تخزينه لاستخدامه لاحقًا. يعاني المصابون بداء السكري من مشكلة بالإنسولين. ولكن لا يعاني جميع المصابين بداء السكري من نفس المشكلة.

توجد أنواع مختلفة من داء السكري – النوع الأول والنوع الثاني وهناك حالة تُدعى السكري الحملي. إذا كنت تعاني من داء السكري، فهذا يعني إما أن جسمك لا ينتج كميات كافية من الإنسولين أو أنه لا يستطيع استخدام الإنسولين الذي يصنعه أو كليهما.

يمكن معالجة داء السكري باستخدام الإنسولين والأدوية الفموية وممارسة التمرينات وتخطيط الوجبات. إذا ترك داء السكري بدون علاج، فقد يؤدي هذا إلى الإصابة بمضاعفات متعددة، على سبيل المثال، تلف الأعصاب ومشكلات بالكلية أو العينين وأمراض القلب والسكتة الدماغية. ولكن إذا تم التحكم به بشكل جيد، فيمكنك أن تعيش حياة طويلة وصحية مع داء السكري.

داء السكري من النوع الأول

عند الإصابة بداء السكري من النوع الأول، يقوم جهازك المناعي عن طريق الخطأ بتدمير خلايا بيتا، وهي خلايا موجودة في البنكرياس تقوم بإنتاج الإنسولين، حيث يتعامل جسمك مع خلايا بيتا تلك على أنها أجسام غريبة ومن ثم يقوم بتدميرها. يمكن أن تتم عملية تدمير الخلايا هذه على مدار بضعة أسابيع أو شهور أو أعوام.

عندما يتم تدمير عدد كافٍ من خلايا بيتا، يتوقف البنكرياس عن إنتاج الإنسولين أو ينتج كميات قليلة للغاية من الإنسولين لدرجة تضطرك إلى تعاطي إنسولين إضافي لتعيش.



للحصول على المزيد من المعلومات من رابطة السكري الأمريكية،

قم بزيارة الموقع الإلكتروني diabetes.org أو الاتصال على الرقم 1-800-DIABETES (342-2383).

“

بعض الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الثاني تكون أعراضهم طفيفة للغاية حتى أنها لا تتم ملاحظتها.

”

يعاني 29.1 مليون أمريكي من داء السكري

التحكم في داء السكري

للتحكم في داء السكري، سيتعين عليك العمل مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك لوضع خطة تساعدك على الوصول إلى أهدافك. وستتمكن أنت وفريق الرعاية الخاص بك عند العمل معًا من متابعة أساسيات لداء السكري:

أولاً فحص A1C: يخبرك فحص A1C بمتوسط نسبة الجلوكوز في دمك خلال الشهرين إلى الثلاثة أشهر الماضية. فهو فحص دم "ذو ذاكرة".

ثانيًا ضغط الدم: تشير قياسات ضغط الدم الخاصة بك إلى قوة اندفاع الدم داخل أوعيتك الدموية. عندما يكون ضغط دمك مرتفعًا، يكون على قلبك العمل بجهد أكبر.

وأخيرًا الكوليسترول: تشير قياسات الكوليسترول لديك إلى مقدار الدهون بدمك. تساعد بعض أنواع الكوليسترول، ككوليسترول البروتين الشحمي مرتفع الكثافة (HDL cholesterol)، على حماية قلبك، بينما يمكن أن تتسبب أنواع أخرى، ككوليسترول البروتين الشحمي منخفض الكثافة (LDL cholesterol)، في سد أوعيتك الدموية مما يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب. الدهون الثلاثية هي نوع آخر من دهون الدم التي تزيد خطر إصابتك بأزمة قلبية أو سكتة دماغية.

العلامات التحذيرية

الأعراض التالية هي أعراض نموذجية للمصابين بداء السكري. ومع ذلك فبعض الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الثاني تكون أعراضهم طفيفة للغاية حتى أنها لا تتم ملاحظتها.

الأعراض الشائعة لداء السكري:

- التبول بكثرة
- الشعور بالعطش الشديد
- الشعور بالجوع الشديد - رغم تناولك الطعام
- الشعور بالإرهاق الشديد
- تغير الرؤية
- بطء التئام الجروح/الكدمات
- فقدان الوزن - رغم تناولك كميات أكبر من الطعام (داء السكري من النوع الأول)
- الإحساس بوخز أو ألم أو خدر في اليدين/القدمين (داء السكري من النوع الثاني)



للحصول على المزيد من المعلومات من رابطة السكري الأمريكية،

قم بزيارة الموقع الإلكتروني diabetes.org أو الاتصال على الرقم 1-800-DIABETES (342-2383).