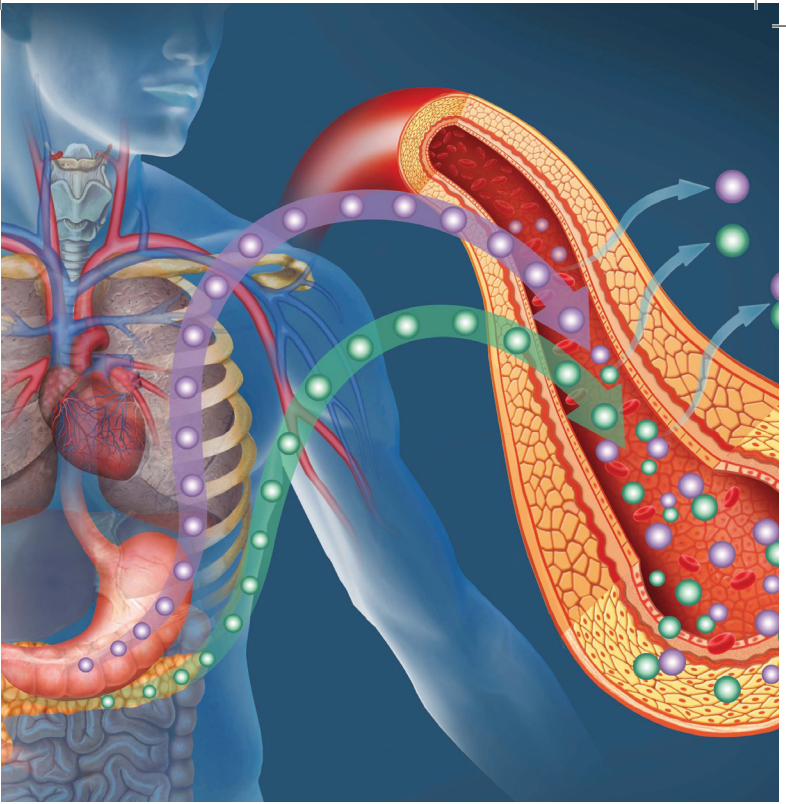




مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION



السكري



تعريفه:

السكري هو مرض يحدث عندما يعجز الجسم عن إنتاج مادة الأنسولين أو استخدامها بشكل فعال .

الأنسولين هو هرمون يفرزه البنكرياس ويستخدمه الجسم في تحويل الطعام الذي تتناوله إلى الطاقة اللازمة للحياة اليومية .

أسبابه:

لا يزال سبب مرض السكري غامضاً ، و لكن تلعب كلاً من الوراثة و العوامل البيئية مثل السمنة و عدم ممارسة التمارين الرياضية دوراً في ذلك .

أنواعه:

سكري النمط ١

و يصيب في معظم الأحيان الأطفال و الشباب البالغين ، و لكنه قد يصيب أيضاً أي فئة عمرية . يحدث عندما يتوقف البنكرياس عن إنتاج مادة (الأنسولين). و (الأنسولين) هو هرمون يحتاجه الجسم ليكون قادراً على استخدام الطاقة الجلوكوز . الموجود في الغذاء .

عوامل الاختطار لسكري النمط ١ :

عامل الخطر الرئيسي لسكري النمط ١ هو التاريخ العائلي الطويل لهذا المرض المزمن.

و يصيب الجسم عندما لا يتمكن من استخدام (الأنسولين) الذي يتم إنتاجه . و هو حالة تعرف بمقاومة (الأنسولين) .

سكري النمط ٢

و هذا النمط هو أكثر الانماط شيوعاً لمرض السكري . و يصيب عادة البالغين ، و لكنه أصبح بشكل متزايد يصيب الأطفال و المراهقين .

عوامل الاختطار لسكري النمط ٢ :

- التاريخ العائلي للسكري .
- زيادة الوزن .
- ارتفاع ضغط الدم .
- العمر فوق ٤٥ سنة .
- متلازمة الأيض (و تسمى أيضاً بمتلازمة مقاومة الانسولين) .
- مستويات الدهون الغير طبيعية .
- إصابة سابقة بسكري الحمل .

سكري الحمل

تصاب بعض النساء بداء السكري خلال المراحل المتأخرة من الحمل . وهذا ما يسمى **بسكري الحمل** .

فعلى الرغم من أن هذا النمط من السكري يزول عادة بعد ولادة الطفل ، إلا أن المرأة التي أصيبت به يكون لديها طوال العمر خطر الإصابة بالسكري ، من النمط ٢ .



عوامل الاختطار لسكري الحمل:

تشمل عوامل الاختطار التي تجعلك عرضة للإصابة بسكري الحمل التالي:

- السمنة .
- التاريخ العائلي لسكري النمط ٢ (أحد الوالدين ، (أو أخ ، أو أخت) .
- ولادة غير معجلة لجنين ميت أو وفاة مولود حديث الولادة في حمل سابق .
- ولادة طفل بوزن كبير في حمل سابق (٤,٥ كجم أو أكثر) .
- الإصابة بسكري الحمل من قبل .

أعراضه:

أعراض سكري النمط ١ هي:

- الشعور بالتعب .
- زيادة العطش .
- فرط التبول .
- الغثيان .
- القيء .
- فقدان الوزن بالرغم من زيادة الشهية .



أعراض سكري النمط ٢:

- عدم وضوح الرؤية .
- الشعور بالتعب .
- زيادة الشهية .
- زيادة العطش .
- فرط التبول .





تشخيص السكري:

يتم غالباً الكشف عن مرض السكري عن طريق (إجراء) تحليل للبول ، حيث يكشف هذا التحليل عن وجود زيادة في نسبة الجلوكوز . و يتم تأكيد النتيجة بإجراء تحاليل الدم .

أنواع تحاليل الدم:

• تحليل مستوى جلوكوز الدم أثناء الصيام

يتم قياس مستويات السكر في الدم بعد الصيام لمدة تتراوح من ١٢ ساعة إلى ١٤ ساعة ، وهذا هو التحليل الأكثر شيوعاً لتشخيص السكري .

• التحليل العشوائي لمستوى الجلوكوز في الدم

يتم قياس مستويات السكر في الدم على عدة أوقات خلال اليوم ، و لا يهم متى كانت (آخر وجبة تم تناولها) .

• اختبار تحمل الجلوكوز

يتم (إعطاء) شراب محلى بالسكر . حيث تقاس عينات الدم على فترات منتظمة لمدة ساعتين .

و تستخدم اختبارات تحمل السكر عندما تكون نتائج تحليل مستوى جلوكوز الدم أثناء الصيام حدية . كما أنها تستخدم لتشخيص السكري أثناء الحمل (سكري الحمل) .

• التحليل التراكمي لسكر الدم

يتم غالباً إجراء تحليل الدم المسمى بمقياس هيموجلوبين A1c (HbA1c) لمراقبة تقدم الحالة و فعالية العلاج .

كيف تتكيف مع السكري ؟

عند إصابتك بالسكري يجب أن يكون لديك تخطيطاً يومياً و تغيرات في نمط حياتك ، كما تتفهم بشكل تام برنامج العلاج . فإدارة السكري هي أمر عليك أن تتعامل معه دائماً في كافة جوانب حياتك .

طرق التكيف مع السكري و تجنب (الإرهاق) :

- السكري لا يمكن التنبؤ به ، و مستويات السكر في الدم تتأرجح نتيجة لأمر خارجة عن سيطرتك أو لأسباب يصعب تحديدها . فالطقس الحار ، والإجهاد ، و الكربوهيدرات الخفية ، و الأمراض هي أمثلة للعوامل التي تؤثر على مستويات السكر لديك ، و لكن يصعب تحديدها .
- تقبل عدم قدرتك على السيطرة ١٠٠% على مستويات السكر في الدم ، فلا تشعر بالذنب اتجاه الارتفاع العرضي لمستويات السكر في دمك .
- تواصل بانتظام مع عالم السكري . انضم إلى شبكات التواصل الإجتماعي الشخصية أو الإلكترونية، أو اشترك في مجلة للسكري . فهذا يساعدك على معرفة أنك لست وحدك ، و ييقك على اطلاع بأخر مستجدات الأخبار و المنتجات و التطورات .
- تذكر أن كل شيء يخصك . فاهتمامك بنفسك و الرعاية الجيدة يمنحك نوعية الحياة الأفضل .

الوقاية:

لا توجد هنالك وسيلة مضمونة للحيلولة دون الإصابة بالسكري ، و لكن يمكن تحسين فرص تجنبه عن طريق اتباع الخطوات التالية :



- **النشاط البدني وممارسة** التمارين الرياضية إن كانت بشكل يومي على الأقل ٣٠ دقيقة من النشاط البدني المعتدل لخمسـة أيام أسبوعياً لها تأثير فعال ضد الإصابة بالسكري .
- **فقدان الوزن** لما له من فوائد في خفض سكر الدم و تقليل الحاجة (إلى) الدواء أو القضاء على تلك الحاجة .
- **الحمية الغذائية** ، فاللجوء إلى حمية ذات سعرات حرارية منخفضة و دهون مشبعة منخفضة هي استراتيجية مثالية للوقاية من السكري .
- **الإقلاع عن التدخين** هو أحد أفضل الطرق للمساعدة في منع الآثار الضارة لمرض السكري .



علاج السكري

الهدف من علاج السكري هو الحفاظ في حدود المعقول على مستويات السكر في الدم أقرب إلى وضعها الطبيعي قدر الامكان .

سكري النمط ١ :

يتم علاجه باستخدام الأنسولين ، و ممارسة التمارين الرياضية ، و اتباع الحمية الغذائية للسكري .

سكري النمط ٢ :

يتم علاجه أولاً بإنقاص الوزن ، و الالتزام بحمية السكري ، و ممارسة التمارين الرياضية . عندما تخفق هذه التدابير في السيطرة على ارتفاع السكر في الدم ، يتم اللجوء إلى الأدوية .

و في حال عدم فعاليتها ، يأخذ بالاعتبار العلاج بالأنسولين .



تذكر:

- إن كنت تعاني من واحدة أو أكثر من أعراض السكري ،
قم بزيارة طبيبك على الفور .
- قد يكون تغيير نمط حياتك خطوة كبيرة نحو
الوقاية فالأوان لم يفت بعد للبدء في التغيير .
- يساعدك التشخيص و العلاج المبكرين على الوقاية
من مضاعفات السكري .

تلعب **مؤسسة الرعاية الصحية الأولية** دوراً هاماً في تحقيق صحة و عافية أفضل لشعب دولة قطر . حيث تلتزم المؤسسة بتقديم رعاية صحية شاملة للشعب من جميع الفئات العمرية و ذلك عن طريق تقديم رعاية صحية مستمرة و واسعة للفرد و الأسرة من مختلف (الأعمار) و الأجناس و الأمراض و أجزاء الجسم . فوجود مؤسسة الرعاية الصحية الأولية إلى جانبك ، يكون لديك شريك يوجهك و يساعدك على (إدارة) صحتك .

بريد إلكتروني: info@phcc.gov.qa

صندوق بريد: ٢٦٥٥٥