



## السكري

## • المقدمة:

- السكري هو مرض مزمن يحدث نتيجة ارتفاع مستوى السكر (الجلوكوز) في الدم بسبب نقص إنتاج الانسولين من البنكرياس أو عدم كفاءة استخدامه في الجسم ويمكن أن يصيب الأشخاص بمختلف الاعمار . يُعد هذا المرض من أكثر الامراض المزمنة انتشارًا عالميًا، وله تأثيرات كبيرة على جودة الحياة.

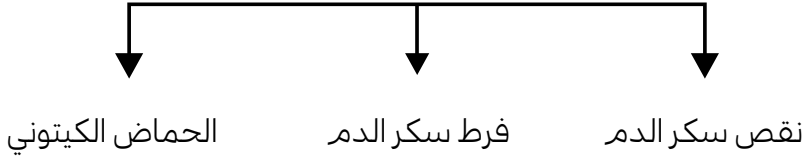
## • الأنواع:

- النوع الاول وهو غالبا ما يصيب الاطفال والشباب
- نوع الثاني وهذا النوع غالبا ما يصيب الانسان بعد عمر الثلاثين وكبار السن
- سكري الحمل وهو يصيب المرأة فترة الحمل وغالبا يزول بعد الولادة
- أنواع سكر أخرى لاسباب محددة.

## • الاعراض:

- العطش المفرط.
- كثرة التبول.
- الجوع المستمر.
- بطء التئام الجروح والتهابات ، كثرة التعرض للعدوى الفطرية او الطفيلية.
- فقدان الوزن بدون سبب
- الارهاق وضعف التركيز.

## مضاعفات السكري قصيرة المدى:



## مضاعفات السكري طويلة المدى:

- اعتلال شبكية العين
- تصلب الشرايين
- اعتلال عصبي
- مشاكل المسالك البولية
- اعتلال كلوي
- مشاكل صحة الفم وامراض الجلد
- المشاكل النفسية
- مشاكل في العظام

## معدلات السكر في الدم ومدلولاتها

معدلات ارتفاع السكر في الدم	معدلات ما قبل السكري	معدلات السكر الطبيعي	نوع فحص الدم
أكبر أو يساوي 126 ملغم/دسل	100 - 125 ملغم/دسل	أقل من 100 ملغم/دسل	فحص الدم للصائم
أكبر أو يساوي 200 ملغم/دسل	140 - 199 ملغم/دسل	أقل من 140 ملغم/دسل	بعد الأكل بساعتين
أكبر أو يساوي 6.5%	5.7% - 6.4%	أقل من 5.7%	فحص السكر التراكمي

## علاج النوع الاول :

- هو عن طريق الحقن سواء بالابر او الاقلام أو مضخة الانسولين.
- الرياضة والحمية الغذائية.

## علاج النوع الثاني:

- استخدام الادوية الفموية المساعدة وفي الحالات التي يصعب السيطرة عليها قد تستعدي استخدام أنسولين خارجي .
- تعديل نمط الحياة، الالتزام بالاكل الصحي، ممارسة النشاط البدني بانتظام.

## سبل الوقاية من السكري:

- اتباع نظام حمية غذائية مثل التقليل من تناول السكريات والحلوى والمشروبات الغازية.
- تناول الاطعمة التي تحتوي على حبوب كاملة كالارز الاسمر، الخبز الاسمر، الشوفان وتناول الدجاج المشوي مع السلطة.
- تناول خمس الى ست حصص من الفواكه والخضار خلال اليوم.
- تجنب تناول الاطعمة التي تدخل في تصنيعها السكر الابيض المكرر، الدقيق الابيض
- التوازن بين عدد السعرات التي تأخذها والتي تحرقها حتى تتجنب زيادة الوزن.
- الالتزام بممارسة الرياضة ، زيادة النشاط البدني يزيد من استجابة الخلايا للانسولين :
  1. ممارسة الرياضة متوسطة الشدة لمدة ٣٠ دقيقة يوميا.
  2. ممارسة أي نشاط بدني خلال اليوم لحرق السعرات الحرارية مثل المشي لمدة عشر او خمسة عشر دقيقة.