هل شاهدت دائرة زرقاء ولم تعرف إلامَ ترمز؟! إليك الأمر ببساطة الدائرة الزرقاء هي رمز لمرض السكري وهو الرمز المعتمد من قبل الأمم المتحدة. مرض السكري ممكن أن يكون خطير جداً وأحياناً يكون بسيط جداً. دعونا نتعرف على مرض السكري وأعراضه وعلاجه معاً.

مرض السكري: هو ارتفاع شاذ لسكر الغلوكوز في الدم الناتج عن عدم قدرة البنكرياس على صنع كميات كافية من الأنسولين، أو أن خلايا الجسم تقوم بمقاومة مفعول الأنسولين. يؤدي مرض السكري إلى أعراض خطيرة وأحياناً إلى الوفاة المبكرة، وهذا لا يعني أن الأشخاص المصابين غير قادرين على السيطرة على المرض، وتتلخص خطوات السيطرة على المرض بخطوات بسيطة تتمثل بزيادة الحركة وخفض الوزن. أثبتت الدراسات أن مرض السكري يصيب من لديهم سمنة زائدة وخمول بدني.

يمنع مرض السكري تحويل الغلوكوز إلى طاقة؛ مما يؤدي إلى تراكم كميات كبيرة منه في الدم، وتبقى خلايا الجسم محرومة للطاقة. يتراكم الغلوكوز مع مرور الأعوام وينتج عنه مرض سكر الدم الذي يكون خطر في بعض الحالات، وبعضها الآخر تصل الأمور إلى بتر أحد الأطراف، وفي بعض الأحيان يؤدي إلى العمى.

عند الإنسان الطبيعي غير المصاب يكون مستوى الغلوكوز في الدم بين 65 و120 ملغ لكل 100 سم من الدم، أنا الشخص المصاب فيكون مستوى الغلوكوز في الدم أكثر من 126 ملغ في حالة الصيام بين 8 إلى 10 ساعات.

أعراض مرض السكري:

أعراض المرض هي الدلالات على الإصابة بالمرض، وقد تكون علامات مرئية على الجسم أو محسوسة داخله، او تصرفات وعادات غير مألوفة يجبرك المرض على القيام بها. فيما يلي بعض الأعراض الشهيرة التي تصيب الأشخاص المصابين بمرض السكري:

1- زيادة التبول والذي يؤدي بدوره إلى زيادة العطش، يتم ذلك عن طريق حرمان الخلايا من الغلوكوز وتراكمه في الدم فتشعر الكليتين بزيادة نسبة الماء الذي يتحول بدوره إلى بول فتزداد الحاجة إلى التبول الذي ينجم عنه العطش الدائم.
2- نقص حاد في الوزن والإحساس بالضعف والوهن لأن خلايا الجسم تستخدم الدهون المتراكمة في الجسم كمصدر بديل للطاقة عوضاً عن الغلوكوز المحرومة الخلايا منه، فتتناقص الدهون حتى تختفي مما يؤدي إلى نقص الوزن وارتفاع الشهية، وكل ذلك يؤدي إلى نقص الطاقة والإحساس بالوهن.
3- الإحساس بالألم والوخز في أنحاء الجسم، بالإضافة إلى فقدان الإحساس بالأطراف خصوصاً أسفل القدمين بسبب تلف الأعصاب الذي يسببه مرض السكري.

أعراض أخرى: عدم وضوح الرؤية، الشغف بتناول الحلويات حتى لو لم يكن من محبيها، التهابات جلدية، التوتر الشديد.

أنواع مرض السكري:

يوجد نمطان أساسيان للإصابة بمرض السكري وهما النمط الأول والنمط الثاني، أما النمط الأول فحل كمصطلح محل سكري الأطفال أو السكري المعتمد على الأنسولين، والنمط الثاني حل محل السكري الذي يصيب البالغين أو السكر المرتبط بالبالغين أو غير المعتمد على الأنسولين، وبعضهم يعتبر السكري لدى الحوامل من النمط الثالث، وهي بالتفصيل:

1- **السكري من النمط الأول:** ينتج عن نقص الأنسولين الذي تسببه خسارة خلايا لانغرهانس الموجودة في البنكرياس لخلايا البيتا المسؤولة عن إنتاج الأنسولين، والسبب في تلك الخسارة هي مهاجمة الخلايا التائية المناعية لخلايا بيتا المنتجة للأنسولين، أي أن السبب الرئيسي هو مناعي بحت، ولا بد من التنويه أن الوقاية من هذا النمط مستحيلة. معظم المرضى المصابين بهذا النمط كانوا إما بصحة جيدة أو من ذوي الأوزان المثالية عندما بدأت أعراض المرض بالظهور.
يعالج السكري من النمط الأول بالحقن بالأنسولين مع المراقبة المستمرة، والمريض الذي لا يتعاطى الأنسولين يصاب بالحماض الكيتوني السكري الذي يؤدي إلى الغيبوبة والوفاة. يستمر علاج السكري من النمط الأول بلا نهاية.
2- **السكري من النمط الثاني:** يختلف السكري من النمط الثاني عن السكري من النمط الأول، ففي هذا النمط توجد مقاومة ضد الأنسولين بالإضافة إلى نقص إفراز الأنسولين. يبدأ المرض بزيادة نسبة الأنسولين في الدم، وفي هذه المرحلة تستخدم أدوية تعمل على زيادة فعالية الأنسولين والتقليل من إنتاج الغلوكوز في البنكرياس، وكلما تطور المرض تصبح الحاجة ملحة لحقن الأنسولين. يرجح سبب الإصابة بالسكري من النمط الثاني إلى السمنة الزائدة تراكم الدهون التي بدورها تنشط هرمونياً وتفرز مجموعة من الهرمونات التي تقلل من فاعلية الأنسولين. يعد هذا المرض وراثياً نوعاً ما فيصاب الشخص الذي لديه أقارب قد أصيبوا به.
3- **سكري الحوامل:** يشابه هذا النمط السكري من النمط الثاني من حيث قلة الأنسولين وضعف استجابة أنسجة الجسم لمفعول الأنسولين. يمكن الشفاء من هذا المرض نهائياً. على الرغم من أن الشفاء منه ممكن إلا أنه في بعض الحالات قد يدمر صحة الأم وجنينها، وقد يصيب الجنين بالعديد من التشوهات الخطيرة.

الشفاء: يعتبر مرض السكري من الأمراض التي لا يشفى منها المصاب، وليس لها علاج فعلي. يرجع السبب في ذلك إلى تضرر أحد أنواع الخلايا الخاصة بعضو وحيد يقوم بوظيفة بسيطة نسبياً. أصبحت عملية زرع بنكرياس وكلية علاجاً واعداً وسبيلاً قوياً للشفاء من المرض وبالتالي، ورغم ذلك تعتبر العملية خطيرة نوعاً ما لأنه من المحتمل أن يرفض الجهاز المناعي العضو المزروع.

ما بعد المرض: الأساس في مواجهة المرض هو الوعي وتفهم المشكلة والمرض. يعتبر العامل الأساسي هو نفسي. بإمكان أي مريض تجنب المضاعفات والتقليل من آثاره بالاعتناء بالنفس والابتعاد عن التدخين وتجنب السمنة. أثبتت الدراسات أن المرضى من النمط الثاني والذين يمارسون الرياضة بانتظام ويخسرون أوزانهم والدهون الزائدة ويأكلون أطعمة صحية بعيداً عن الأطعمة غير الصحية يبقون آثار المرض في حالة ارتخاء وسبات بعيداً أن أي مضاعفات مانعين بذلك أي تطور قد يحدث بمرور الوقت.

خضر علي شيحه

كُتِبَ هذا المقال لمدونة مواضيع