

الوقایة من حراء السکری (النوع 2)



ماهو مرض السكري وكيف يحدث؟

عادة، بعد الأكل، يحول جسم الإنسان الطعام إلى وحدات سكر صغيرة ويطلقها في مجرى الدم. يحفز ارتفاع مستوى السكر في الدم البنكرياس على إنتاج هرمون يسمى الانسولين. يسمح الإنسولين لخلايا الجسم باستخدام وحدات السكر للحصول على الطاقة.

يحدث مرض السكري عندما لا ينتج البنكرياس كمية كافية من الإنسولين أو عندما ينتج البنكرياس انسـولين ولكن الجسم يكون غير قادر على استخدامه بكفاءة، مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم، وإذا لم يتم السيطرة عليها بشكل صحيح فقد تسبب مضاعفات صحية خطيرة.

ما هي أنواع مرض السكري؟

هناك أربعة أنواع رئيسية لداء السكري:



داء السكري من النوع الأول:

يظهر عندما لا ينتج البنكرياس الإنسولين مما يزيد الحاجة إلى جرعات الإنسولين اليومية، يظهر هذا النوع من مرض السكرى من الأعمار المبكرة ويعرف بمرض السكرى في مرحلة الطفولة.

داء السكري من النوع الثاني:

هو نـوع يمكـن الـوقايـة منـه يـحـدث عنـدما ينتج البنكريـاس الإنسولين ولكـن لا يستطيـع الجسم استخدامه بكفاءة لسبب معين.

سكرى الحمل:

يتطور عند النساء أثناء الحمل عندما تكون قيم السكر في الدم أعلى من المعدل الطبيعي ولكن أقل من القيم التشخيصية لمرض السكرى.

ضعف تحمل الجلوكوز:

ضعف تحمل الجلوكوز هو المرحلة الانتقالية بين الحالة الطبيعية ومرض السكرى.



عوامل الخـــطر القابلة للتعديل

(عوامــــل الخطر التّي يمكننا السيطرة عليها والوقاية منها)

وزن الجسم

ربيادة الوزن أو السمنة تزيد من خطر الإصابة بمرض السكرى)

عادات الأكل غير الصحية

الخمول البدنى

تعاطي التبغ والكحول

عوامل الخطر الغير قابلة للتعديل

(عُوامل الخطـــر التَّي لاَ نســــتطَيْع السيطرة عليها)

العرق

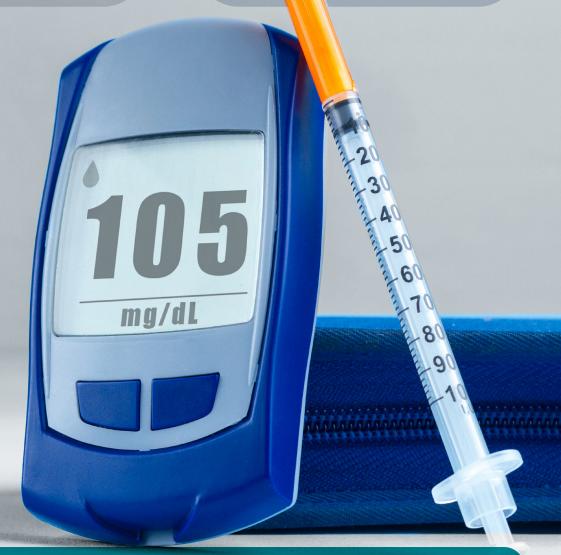
(وجـود تاريخ عـــائلي للإصابة بمرض السكري من النوع 2)

العمر

(بالشيخوخة تزداد المخاطر خاصة بعد سن الأربعين)

الجنس

(يميل الذكور إلى الإصابة بمرض السكري أكثر من الإناث)



بالإضافة إلى ذلك، قد يزداد خطر الإصابة بمرض السكري من خلال وجود حالات صحية / مرضية أخرى مثل ارتفاع ضفط الدم وسكري الحمل ومتلازمة تكيس المبايض (PCOS) بين السيدات.

ما هي الأعراض؟

يتطور مرض السكري من النوع 2 تدريجياً وقد لا تظهر الأعراض في المراحل المبكرة منه وقد لا تظهر أي أعراض على بعض الأشخاص اطلاقاً، من ناحية أخرى ، فإن ظهور هذه الأعراض لا يؤكد الاصابة بمرض السكري لأنها قد تكون مرتبطة بحالات صحية أخرى. يجب استشارة الطبيب مع فحص نسبة السكر في الدم إذا ظهرت لديك أي من الأعراض التالية:

التعب	05	فقدان الوزن غير المخطط له	01
رؤية ضبابية	06	كثرة التبول	02
بطء إلتئام الجرح	07	كثرة الجوع	03
تخدر اليدين والقدمين	08	كثرة العطش	04

تشخيص السكري:

يمكن أن يحدث تشخيص مرض السكرى من النوع 1 والنوع 2 بعدة طرق مختلفة.

- 1- عادة ما يتم تشخيص النوع 2 من خلال أعراض مرض السكري ، مثل كثرة التبول (التبول المفرط) والعطاش (العطش المفرط).
- 2- بالاضافة الى ذلك يتم تشخيص مرض السكري من خلال الفحوصات أو الاختبارات، تشمل الاختبارات:
 - اختبارات جلوكوز الدم العشوائية
 - اختبار جلوكوز البول
 - اختبارات الجلوكوز في بلازما الصيام
 - اختبارات تحمل الجلوكوز عن طريق الفم
 - اختبار الهيموغلوبين(HbA1c)
 - اختبار السكر التراكمي

وفقا لإرشادات التشخيص التي وضعتها منظمة الصحة العالمية (WHO)، فإن قيمة فحص السكر هى:

المعيار/ نوع الفحص

فحص السكر الصائم

فحص السكر ساعتين بعد الطعام

معدل السكر التراكمي

فحص السكر العشوائى

مرحلة ماقبل السكري

5.6-6.9 mmol/l 100-125 mg/dl

7.8-11 mmol/l 140-199 mg/dl

5.7-6.4%

≥ 11.1 mmol/l ≥ 200mg/dl 7.2 - 11 mmol/l 130-199 mg/dl

مرحلة السكرى

≥ 7mmol/l

≥ 126 mg/dl

≥11.1 mmol/l

≥ 200 mg/dl

>6.5%

ما هى المضاعفات الصحية لمرض السكري الغير متحكم به؟

إذا تم تشخيصك بمرض السكري من النوع 2 أو كنت معرضاً بشكل كبير للإصابة به، فمن المهم الامتثال لخطة الطبيب العلاجية للحفاظ على نسبة السكر في الدم ضـمن المعدل الطبيعي. قد يؤدي مرض السكري الغير مُتحكم به إلى واحد أو أكثر من الحالات التالية:

- <u>01</u> أمراض القلب
- أمراض الكلى المزمنة
 - 03 تلف الأعصاب

- <u>05</u> تقرحات القدم والفرغرينا
- 06 الآثار الجانبية العقلية والنفسية

فقدان البصر والعمى الدائم





الوقاية من مرض السكري من النوع 2

يمكن الوقاية من خطر الإصابة بمرض السكري من خلال فحوصات المسح للكشف عن مرض السكري عبر إجراء الفحص الدوري الشامل - افحص للبالغين 18 عاماً، ويتضمن برنامج (افحص) على فحوصات للكشف عن عوامل الاختطار لأمراض القلب والأوعية الدموية، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع نسبة الكوليسترول والسمنة، والتدخين، إضافة إلى فحص تمدد الأوعية الدموية بالأبهر البطين، وفحص السرطانات الأكثر شيوعاً، والكشف عن الصحة النفسية، وصحة العظام، وصحة الفم والأسنان، وصحة كبار المواطنين.

كما يمكن تجنب خطر الإصابة بالسكري النوع 2 بشكل خاص من خلال اتباع نمط حياة صحي عن طريق:

إنقاص الوزن:

خطط لخسارة 5% - 7% من وزن الجسم الحالي حيث سيساعد ذلك على إدارة نسبة السكر في الدم وتقليل خطر الإصابة بمرض السكري.



الأكل الصحي:

اختر أطعمة مغذية وخذ الكمية المناسبة حسب حاجة جسمك استهلك المزيد من الفواكه والخضروات والبروتينات الخالية من الدهون والألبان قليلة الدسم والحبوب الكاملة واشرب أكثر من لتري ماء يومياً. تجنب أو استهلك أقل من الوجبات المصنعة مثل الوجبات الخفيفة المعبأة واللحوم المصنعة والحلويات والأطعمة السريعة والدهون المتحولة والدهون المشبعة والمشروبات السكرية.



النشاط البدني وزيادة الحركة:

خطط لممارسـة 150 دقيقة أو أكثر من النشاط البدني معتدل الشدة كل أسبوع ، ولتحقيق هذا الهدف يجب أن تمارس 20-25 دقيقة يومياً من أي نشاط:

- المشي السريع والركض
- القيام بالأعمال المنزلية
 - السباحة
 - الرقص
 - ركوب الدراجات





الفحص و الوقاية من السكري:

برنامج الفحص الدوري الكامل - افحص هو برنامج فحص متكامل يساهم في الكشف المبكر و الحد من عبء أهم الأمراض المزمنة في إمارة أبوظبي بين حاملي بطاقة ثقة للبالغين من عمر 18 سنة فما فوق و التي تتضمن الكشف عن عوامل الاختطار لأمراض القلب والأوعية الدموية مثل داء السكري النوع الثاني و غيره.

يوفر مركز أبوظبي للصحة العامة بالتعاون مع الشركاء الاستراتيجيين الفحص الدوري الشامل - افحص في عدد من المراكز الطبية الأولية و المتخصصة في إمارة أبوظبي لتسهيل الوصول الى البرنامج و تحقيق الأثر الايجابي على الأفراد و المجتمع بأكمله.

يتوفر الفحص في كل من المراكز الصحية التابعة التالية:







www. mubadalahealth. ae



026332255

www.nmc.ae



8002000

www.mubadalahealth.ae



80055

www.vpshealth.com



نحـو مجتمـع يتمـتـع بالصـحــة والسـلامـة Towards a healthy and safe society





امســح رمز الاستجـــابة الســريعة لـزيـــارة منصات التواصل الاجتماعــي الخاصــة بـنـا Scan the QR code to visit our social media platforms