

# داء السكري

## 1. تعريف

السكري هو مرض مزمن ينجم عن خلل في نشاط الأنسولين أو عن فشل في تركيب الأنسولين من طرف البنكرياس. و يؤدي بالتالي إلى زيادة في مستوى السكر في الدم يمكن لداء السكري أن يحدث مضاعفات خطيرة

## 2. أنواع داء السكري

### 1.2. داء السكري نوع 1

يتميز داء السكري من النوع 1 بإنتاج كمية غير كافية من الأنسولين مما يستوجب على المريض أخذ كمية من هذا الأخير بصفة يومية.

الأعراض: إفراط في إفراز البول - شعور مستمر بالعطش و الجوع -فقدان الوزن -ضعف البصر والتعب يمكن لهذه الأعراض أن تظهر فجأة

### 2.2. داء السكري نوع 2

ينتج هذا النوع من السكري عن سوء إستخدام للأنسولين من طرف الجسم وهو يمثل تقريبا 90% من جميع حالات السكري

وهو إلى حد كبير نتيجة لزيادة الوزن والخصول البدني

الأعراض يمكن أن تكون مماثلة لتلك التي تحدث في حالة مرض السكري نوع 1 ولكن في كثير من الأحيان تكون أقل وضوحا ولذلك يمكن أن يتأخر تشخيص المرض لعدة سنوات بعد بدايته ويحدث غالبا عند ظهور مضاعفات المرض

حتى وقت قريب كان يكتشف هذا النوع من السكري عند البالغين فقط ولكن مؤخرا بدأت تكتشف حالات عند الأطفال أيضا

## 3.2. سكري الحمل

يتميز هذا النوع بارتفاع في نسبة السكر في الدم ولكنها تكون عادة أقل من أن تسمح بتشخيص مرض السكري الذي يظهر أثناء فترة الحمل

النساء المصابات بسكري الحمل لديهم خطر مرتفع لحدوث مضاعفات خطيرة خلال فترة الحمل والولادة

النساء المصابات بسكري الحمل وأطفالهم لديهم خطر متزايد أيضا للإصابة بداء السكري نوع 2 في مرحلة ما من حياتهم ويكتشف المرض عادة أثناء فحص ما قبل الولادة وليس نتيجة لحدوث أعراض

## 3. المتابعة و العناية

داء السكري هو مرض مزمن ويمكن لمضاعفاته أن تكون خطيرة جدا مما يستوجب نمط حياة صحي وخاصة مراقبة جيدة للمرض بالإضافة إلى العلاج بالأدوية

العناية و المتابعة تمر ب :

### 1.3 متابعة المرض

إن متابعة مرض السكري يسمح في الغالب بإجتناح حدوث المضاعفات على المدى الطويل كلما إرتفعت مستويات السكر في الدم أكثر، كلما كان خطر حدوث مضاعفات على المدى الطويل أكبر لذلك فإن المراقبة الذاتية لنسبة السكر في الدم تسمح بحسن تسيير النظام الغذائي والنشاط الجسدي للمريض من أجل الحصول على توازن لنسبة السكر في الدم

### 2.3 النشاط البدني

يجب أن نعرف أن مرض السكري ليس عائقا بتاتا أمام ممارسة الرياضة على العكس من ذلك فإن الرياضة تسمح للمريض الذي يتناول الأنسولين بحساسية أكبر للأنسولين لخفض نسبة السكر في الدم وبالتالي التقليل من مخاطر إصابة القلب والأوعية الدموية

### 3.3 التغذية و داء السكري

بالإضافة إلى الالتزام بالتوصيات المعتادة في مجال التغذية حسب المخطط الوطني للصحة تغذية - صحة، من المهم أيضا للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري أن يهتموا بتحقيق توازن غذائي

## 4.3. علاج السكري

### 1.4.3. داء السكري نوع 1

في هذا النوع يحدث فشل في تركيب الأنسولين لذلك يجب تعويضها بأنسولين على شكل دواء عند الأشخاص الغير مصابين بداء السكري الخلديا في البنكرياس هي المسؤولة عن إفراز الأنسولين بكميات متفاوتة خلال اليوم حسب التغذية و النشاط البدني...إلخ  
إذن الهدف من العلاج بالأنسولين هو إعادة إفراز الأنسولين لمساعدة الجسم على الحفاظ على توازن نسبة سكر في الدم

### 2.4.3. داء السكري نوع 2

الحاجة إلى نظام غذائي و صحي من أجل السيطرة على السكري  
العلاج بواسطة الأدوية المضادة للسكري عن طريق الفم قد يكون ضروريا إذا كان نمط الحياة والنظام الغذائي غير كاف. هناك أدوية مختلفة تتناول عن طريق الفم تمكن من خفض نسبة السكر في الدم  
العلاج القائم على الأنسولين يمكن تقديمه لمرضى السكري من النوع 2