

# ما هو مرض السكري؟

what is diabetes? - Arabic

مرض السكري هو الإسم المعطى لمجموعة من الحالات المختلفة التي يوجد فيها الكثير من الجلوكوز في الدم. وإما أن البنكرياس لا يمكنه إنتاج الأنسولين أو الأنسولين الذي ينتجه ليس كافياً ولا يمكن أن يعمل بشكل صحيح. ودون قيام الأنسولين بعمله، يتراكم الجلوكوز في الدم مما يؤدي إلى ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم الذي يسبب المشكلات الصحية المرتبطة بمرض السكري.

## ما الذي بالفعل يجري بشكل خاطئ؟

- يحتاج الجسم لسكر خاص يسمى الجلوكوز كمصدره الرئيسي للوقود والطاقة. ينتج الجسم الجلوكوز من الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات مثل الخبز وحبوب الإفطار والأرز والمعكرونة والبطاطا والحليب واللبن والفاكهة.
- يتم نقل الجلوكوز في جميع أنحاء الجسم بواسطة الدم - لا ينبغي أن يكون المستوى عالياً جداً أو منخفضاً جداً. عندما يرتفع الجلوكوز فوق مستوى معين، فإن البعض منه يجب أن يخرج من الدم إلى داخل أنسجة الجسم لتوفير الطاقة التي تحتاج إليها الخلايا للحفاظ على عمل جسمك بشكل صحيح. كما يجري تخزين بعض الجلوكوز في الكبد (وكأنك تقوم بتخزين المواد الغذائية في مخزن المطبخ) بحيث يمكن استخدامه في وقت لاحق إذا لزم الأمر. عندما ينخفض مستوى السكر للغاية، يتم الإفراج عن بعض من الجلوكوز المخزن في الكبد إلى الدم لرفع المستوى مرة أخرى.
- الأنسولين هو هرمون يفرزه البنكرياس، وهي الغدة التي تقع بالضبط أسفل المعدة. الأنسولين هو بمثابة المفتاح الذي يفتح "أبواب" خلايا الجسم (قنوات الجلوكوز) ويسمح لنقل الجلوكوز من الدم إلى الخلايا حيث يمكن استخدامه للحصول على الطاقة. وهذه العملية تسمى أيضاً الجلوكوز.
- في مرض السكري، البنكرياس إما لا يمكنه إنتاج الأنسولين أو الأنسولين الذي ينتجه لا يمكن أن يعمل بشكل صحيح.
- دون قيام الأنسولين بعمله، تغلق قنوات الجلوكوز. يتراكم الجلوكوز في الدم مما يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم الذي يسبب المشكلات الصحية المرتبطة بمرض السكري.

هناك نوعان رئيسيان من مرض السكري. نوع 1 هو أقل شيوعاً وعادة ما يؤثر على الأطفال والشباب ولكنه يمكن أن يحدث في أي سن. نوع 2 هو مرض نمط الحياة الذي يؤثر على 85-90٪ من جميع مرضى السكري. وعادة ما يحدث في البالغين ولكن الشباب وحتى الأطفال يصابون الآن بمرض نمط الحياة هذا.



# ما هو مرض السكري؟

## هل هناك أنواع مختلفة من مرض السكري؟

هناك نوعان رئيسيان من مرض السكري - نوع 1 ونوع 2.

### نوع 1

كان هذا يسمى بمرض السكري المعتمد على الأنسولين أو سكري الأحداث. ولكن هذا كان مربك حيث أن العديد من البالغين الذين يعانون من مرض السكري من النوع 2 يحتاجون إلى الأنسولين لإدارة مرض السكري الخاص بهم بشكل جيد. في حين أن مرض السكري من النوع 1 يمكن أن يحدث في أي سن، لكن عادة ما يتم تشخيصه عند الأطفال والشباب الصغار. السكري من النوع 1 هو النوع الأقل شيوعاً من مرض السكري، يؤثر فقط على 10-15٪ من جميع مرضى السكري. في مرض السكري من النوع 1، البنكرياس لا يمكنه أن ينتج ما يكفي من الأنسولين لأن الخلايا التي في الواقع تنتج الأنسولين قد تم تدميرها من قبل الجهاز المناعي للجسم. يجب استبدال هذا الأنسولين. ولذلك يجب على مرضى السكري من النوع 1 أخذ الأنسولين يوميا للعيش. في الحاضر يمكن أن يُعطى الأنسولين فقط عن طريق الحقن أو مضخة الأنسولين، ولكن أساليب أخرى للحصول عليه قد تكون ممكنة في المستقبل.

### من هم أكثر احتمالاً للإصابة بمرض السكري من النوع 1؟

نحن لا نعرف بعد السبب الدقيق لمرض السكري من النوع 1 ولكننا نعرف أن لديه ارتباط بالأسرة. ومع ذلك يمكن أن يحدث فقط عندما يكون هناك شيء مثل عدوى فيروسية تثير جهاز المناعة لتدمير الخلايا التي تنتج الأنسولين في البنكرياس.. وهذا ما يسمى برد فعل المناعة الذاتية.

في حين أن سبب مرض السكري من النوع 1 لا علاقة له بنمط الحياة، إتباع نمط حياة صحي مهم جداً في المساعدة على إدارة الحالة.

### هل يمكن منع أو الشفاء من مرض السكري من النوع 1؟

في حين يجري القيام بقدر كبير من البحوث، في هذه المرحلة لا يمكن القيام بشيء لمنع أو الشفاء من مرض السكري من النوع 1.

# ما هو مرض السكري؟

## نوع 2

كان هذا يسمى بمرض السكري غير المعتمد على الأنسولين أو السكري الذي يظهر في سن النضوج. وهو النوع الأكثر شيوعاً، يؤثر على 85-90 ٪ من جميع مرضى السكري.

في حين أن الكبار عادة ما يتأثرون، المزيد والمزيد من الشباب، وحتى الأطفال ، يصابون الآن بالسكري من النوع 2.

السكري من النوع 2 هو مرض نمط الحياة ويرتبط بقوة بارتفاع ضغط الدم والدهون غير الطبيعية في الدم و 'الشكل التفاحي' الكلاسيكي للجسم حيث يوجد وزن زائد حول المنتصف.

مرض السكري من النوع 2 عادة ما لديهم مقاومة للأنسولين. وهذا يعني أن البنكرياس لديهم ينتج الأنسولين ولكن الأنسولين لا يعمل بشكل جيد كما يجب. يستجيب البنكرياس من خلال العمل بجد لإنتاج المزيد من الأنسولين. في نهاية المطاف لا يمكنه أن ينتج ما يكفي للحفاظ على التوازن الصحيح للجلوكوز وترتفع مستويات الجلوكوز في الدم.

تتبي نمط حياة صحي قد يؤخر الحاجة إلى الأقراص و/ أو الأنسولين. ومع ذلك فإنه من المهم أن تعرف أنه إذا احتجت إلى الأقراص و/ أو الأنسولين، فإن هذا هو مجرد التطور الطبيعي لهذا المرض. عن طريق أخذ الأقراص و / أو الأنسولين في أقرب وقت تكون هناك حاجة إليها، فإن المضاعفات الذي يسببها مرض السكري يمكن خفضها.

### من هم أكثر احتمالاً للإصابة بمرض السكري من النوع 2؟

بينما لا يوجد سبب واحد للإصابة بالسكري من النوع 2، هناك عوامل خطر معروفة. البعض منها يمكن أن تتغير والبعض الآخر لا يمكن.

عوامل الخطر التي لا يمكن أن تتغير

الناس الذين هم أكثر احتمالاً للإصابة بالسكري من النوع 2 في كثير من الأحيان لديهم عوامل الخطر هذه:

- هناك تاريخ عائلي من مرض السكري
- السن - يزيد الخطر كلما تقدمنا في السن
- من خلفية أبوروجينية أو من سكان جزر مضيق توريس
- من خلفيات عرقية أكثر عرضة لمرض السكري من النوع 2 مثل الميلانيزية، البولينية، الصينية أو الناس من شبه القارة الهندية.
- النساء اللواتي:
  - < أنجبن طفلاً وزنه أكثر من 4.5 كغ (9 باوند) أو أصبن بسكري الحمل خلال الحمل
  - < لديهن حالة تعرف باسم متلازمة تكيس المبايض.

عوامل الخطر التي يمكن أن تتغير

- نمط الحياة
- الوزن
- مستوى النشاط البدني
- ضغط الدم
- نوع الطعام الذي نأكله
- الكوليسترول
- التدخين

### هل يمكن منع مرض السكري من النوع 2؟

يمكن للأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بالسكري من النوع 2 تأخير وحتى منع حدوثه من خلال إتباع نمط حياة صحي. ويشمل هذا النشاط البدني المنتظم، عمل خيارات غذائية صحية وتحقيق وزن الجسم الصحي، وخاصة إذا قيل لهم بأن لديهم عوامل خطر لمرض السكري.

# ما هو مرض السكري؟

## ما هو قبل - السكري؟

ويقال إن لدى الشخص حالة ما قبل - السكري إذا كانت لديه مستويات الجلوكوز في الدم أعلى من الطبيعي ولكن ليست مرتفعة بما يكفي لتشخيصه بمرض السكري. هناك ثلاثة حالات مشتركة مرتبطة بزيادة مخاطر التعرض لمرض السكري من النوع 2 - إختلال جلوكوز الصيام (IFG)، وإختلال تحمّل الجلوكوز (IGT) وسكري الحمل.

### 1. إختلال جلوكوز الصيام (IFG)،

يتم تشخيص هذه الحالة عندما يكون مستوى الجلوكوز في الدم بعد الصيام \* (عادة يتم أخذ الدم من الذراع) هو أعلى من الطبيعي ولكن بعد الشراب الحلو (إختبار تحمّل الجلوكوز عن طريق الفم) المستوى ليس عالي بما فيه الكفاية ليتم وصفه بإختلال تحمّل الجلوكوز أو بمرض السكري.

### 2. إختلال تحمّل الجلوكوز (IGT)

يتم تشخيص هذه الحالة عندما تُظهر نتائج إختبار تحمّل الجلوكوز عن طريق الفم أن مستوى الجلوكوز في الدم أكثر من 7.8 مليمول / لتر ولكن أقل من 11 مليمول / لتر بعد ساعتين من الشراب الحلو.

### من هم أكثر احتمالاً للإصابة بـ IFG أو IGT؟

هاتان الحالتان أكثر شيوعاً لدى الأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي من مرض السكري من النوع 2، وغير نشطين ويعانون من زيادة الوزن. الناس الذين يحملون وزن زائد حول المنتصف هم أكثر عرضة للخطر.

### 3. سكري الحمل

يحدث سكري الحمل أثناء الحمل وعادة ما يذهب بعد ولادة الطفل. في الحمل، تنتج المشيمة الهرمونات التي تساعد الطفل على النمو والتطور. يحدث سكري الحمل لأن هذه الهرمونات أيضاً تمنع عمل أنسولين الأم. وهذا ما يسمى بمقاومة الأنسولين.

المرأة الحامل تحتاج إلى الأنسولين الإضافي حتى يتمكن الجلوكوز من الخروج من الدم إلى الخلايا حيث يتم استخدامه للحصول على الطاقة. عندما تكون المرأة حاملاً، تحتاج 2 أو 3 مرات أنسولين أكثر من الطبيعي. إذا كان الجسم غير قادر على إنتاج هذه الكمية من الأنسولين، يحدث السكري. عندما ينتهي الحمل وتعود إحتياجات المرأة للأنسولين إلى طبيعتها، يذهب عادة السكري ولكن غالباً ما يعود في وقت لاحق في الحياة.

### من هم أكثر احتمالاً للإصابة بسكري الحمل؟

من 5 إلى 8 ٪ من جميع النساء الحوامل سوف يحدث لديهن سكري الحمل في حوالي الأسبوع 24 إلى 28 من الحمل. اللواتي أكثر عرضة للخطر يشمل النساء فوق 30 اللواتي لديهن تاريخ عائلي من مرض السكري من النوع 2 وتعانين من زيادة الوزن. النساء من الخلفية الأبوروغينية أو من جزر مضيق توريس هن في خطر متزايد كذلك بعض الجماعات العرقية بما في ذلك الهندية والفيتنامية والصينية والشرق الأوسطية والبولينيزية / الميلانيزية. إرجع إلى ورقة المعلومات.

\* الصوم يعني عدم تناول الطعام أو الشراب لمدة ثماني ساعات قبل انجاز الفحص. إرجع إلى صحيفة معلومات قبل - السكري.

# ما هو مرض السكري؟

## ما هي الأعراض الرئيسية لمرض السكري؟

في مرض السكري من النوع 1، الأعراض في كثير من الأحيان مفاجئة، ويمكن أن تهدد الحياة، ولذلك عادة ما يتم تشخيصه بسرعة. في مرض السكري من النوع 2، كثير من الناس ليس لديهم أعراض على الإطلاق، في حين أن علامات أخرى يمكن أن لا يتم ملاحظتها لأنه ينظر إليها على أنها جزء من 'الكبر'. ولذلك، في الوقت الذي تتم فيه ملاحظة الأعراض، قد تكون مضاعفات مرض السكري موجودة بالفعل.

### تشمل الأعراض الشائعة:

- الشعور بالعطش أكثر من المعتاد
- الشعور بالتعب والخمول
- إلتام الجروح البطيء
- تغيرات في الوزن
- الصداع
- لم أو تنميل في الساقين أو القدمين
- التبول المتكرر، خصوصاً في الليل
- الشعور بالجوع دائماً
- حكة أو التهابات جلدية أو طفح جلدي
- فقدان الوزن غير المبرر (نوع 1)
- تقلب المزاج
- الشعور بالدوار

## كيفية إدارة مرض السكري؟

في النوع 1 والنوع 2 من مرض السكري، فإن الهدف من علاج السكري هو الحصول على مستويات الجلوكوز في الدم أقرب ما يمكن إلى الهدف.

لمرضى السكري من النوع 1: حقن الأنسولين كل يوم بالإضافة إلى إتباع نمط حياة صحي.

لمرضى السكري من النوع 2: الطعام الصحي والنشاط البدني المنتظم قد يكون كل ما هو مطلوب في البداية، وأحياناً أقرص و/ أو الأنسولين في وقت لاحق.

## إلى ماذا أهداف ولماذا؟

من الناحية المثالية الإحتفاظ بمستويات الجلوكوز في الدم أقرب ما يمكن إلى الهدف. هذا سيساعد على منع الآثار القصيرة الأجل لمستويات الجلوكوز في الدم المنخفضة جداً أو المرتفعة جداً وكذلك المشاكل الطويلة الأجل الممكنة التي يمكن أن تؤثر على العينين والكليتين والأعصاب. إرجع إلى صحيفة معلومات مراقبة الجلوكوز في الدم.

حفظ ضغط الدم والكوليسترول ضمن النطاقات الموصى بها يساعد أيضاً على منع المشاكل مثل النوبات القلبية والسكتة الدماغية.

السكري من النوع 2	السكري من النوع 1	مستويات الجلوكوز المستهدفة
6-8مليمول / لتر قبل الأكل 6-10مليمول / لتر بعد الأكل*	4-6مليمول / لتر قبل الأكل 4-8مليمول / لتر بعد الأكل*	

\* ساعتين بعد بدء وجبة الطعام.

# ما هو مرض السكري؟

## من سيساعدني؟

تتم إدارة حالة لمدى الحياة مثل السكري بشكل أفضل مع دعم من فريق السكري، والتي أنت أهم عضو فيه. يشمل الأعضاء الآخرين طبيبك، متقف السكري، إختصاصي التغذية وإختصاصي الأقدام. حسب إحتياجاتك، قد يشمل أيضا الفريق الإختصاصيين الطبيين، إختصاصي التمارين الفيزيولوجية والمستشارين. سوف يساعدك فريقك على تعلم كل ما تحتاج لمعرفته حول مرض السكري الخاص بك. وسوف يكونوا هناك لدعمك، ومع توجيهاتهم سوف تصبح قريبا واثقا من إتخاذ القرارات اليومية لحياة لائقة وصحية.

## المبادئ التوجيهية الأساسية للإعتناء بمرض السكري الخاص بك

- هناك العديد من الخطوات التي يمكنك إتخاذها لرعاية مرض السكري الخاص بك. وإليك بعض النصائح:
- إرتبط مع فريق السكري في منطقتك. في بعض الحالات، قد يحتاج طبيبك لإحالتك.
- إفحص مستويات الجلوكوز في الدم بانتظام.
- دائما خذ الأنسولين (بالنسبة لأولئك الذين يحتاجون إليه).
- إذا أعطاك طبيبك أفراس للمساعدة في إدارة مرض السكري، ضغط الدم و/ أو الكوليسترول الخاص بك، تأكد من أخذها.
- كن نشطا بقدر الإمكان.
- إتبع خطة الأكل الصحي.
- حقق وحافظ على وزن وشكل جسم أكثر صحة (إرجع إلى صحائف معلومات وزن أقل، شكل أكثر صحة).
- حافظ على موقف عقلي إيجابي.
- لا تخاف من طلب المساعدة في أقرب وقت تشعر بأنك في حاجة إليها.

### هل ترغب في الإنضمام إلى منظمة السكري الرائدة في استراليا؟

- < الخدمات الغذائية
- < مجلات مجانية
- < خدمات الطفولة
- < الأدب التثقيفي
- < خصومات على المنتج
- < مجموعات الدعم

لمزيد من المعلومات اتصل على **1300 136 588** أو قم بزيارة موقع المنظمة في ولايتك / إقليمك:

ACT	www.diabetes-act.com.au	NSW	www.australiandiabetescouncil.com
NT	www.healthylivingnt.org.au	QLD	www.diabetesqueensland.org.au
SA	www.diabetessa.com.au	TAS	www.diabetestas.com.au
VIC	www.diabetesvic.org.au	WA	www.diabeteswa.com.au

تصميم ومحتوى وإنتاج صحيفة معلومات مرض السكري هذه أجري من قبل:

NSW Australian Diabetes Council <	ACT Diabetes ACT <
QLD Diabetes Australia – Queensland <	NT Healthy Living NT <
TAS Diabetes Tasmania <	SA Diabetes SA <
WA Diabetes WA <	VIC Diabetes Australia – Vic <

المحتوى الطبي والتعليمي الأصلي لصحيفة المعلومات هذه تم مراجعته من قبل لجنة الرعاية الصحية والتعليم للسكري استراليا المحدودة. تصوير هذا المنشور في شكله الأصلي مسموح للأغراض التعليمية فقط. يحظر إعادة إنتاجه في أي شكل آخر من قبل طرف ثالث. وبالنسبة لأي مسائل تتعلق بصحيفة المعلومات هذه، يرجى الاتصال بالمنشورات الوطنية على [dapubs@tpg.com.au](mailto:dapubs@tpg.com.au) أو الاتصال على 02 9527 1951.

الإختصاصيين الصحيين: للحصول على نسخ عديدة من هذا المورد، اتصل بمنظمة السكري في ولايتك / إقليمك على النحو الوارد.

تمت المراجعة في آب/ أغسطس 2010 سلسلة معلومات السكري من منظمات السكري في الولاية / الإقليم - حقوق الطبع والنشر © 2010