بعض الأدوية :

وجد أن تناول بعض أنواع الأدوية لفترة طويلة قد يؤدى للإصابة بالسكر بصفة مؤقتة، أى يعود السكر لمستواه الطبيعى بعد وقفها ، ويرجع ذلك إلى أنها تضعف من مفعول الأنسولين ، ومن هذه الأدوية : مدرّات البول من مجموعة ثيازيد (مثل موديوريتك) – أدوية الكورتيزون عموماً – دواء بروبرانولول (اندرال) – فينيتون (ايبانوثين) لعلاج الصرع .

وبناء على ذلك فإنه يمكن أن تحول هذه الأدوية السكر المختبئ إلى سكر ظاهر .. أى يجب أن يحذر الأشخاص الذين لديهم استعداد وراثى للإصابة بالسكر من تناول هذه الأدوية .. وكذلك مرضى السكر أنفسهم لأنها تضعف من سيطرتهم على المرض .

اشتباه الإصابة بالسكر

أعراض السكر :

تظهر الإصابة بالسكر بصورة مختلفة .. فقد لا يكون هناك أعراض على الإطلاق وإنما يكتشف وجود المرض بمحض الصدفة عند اختبار مستوى السكر بالدم .. وقد يظهر المرض بأعراضه التقليدية .. وأحياناً لا تظهر أعراضه واضحة ويشخّص بناء على وجود بعض المتاعب الصحية التى يشتبه فى ارتباطها بمرض السكر والتى تمثل فى الحقيقة بعض مضاعفات السكر .

وأيًا كانت الصورة التى يظهر بها السكر فإنه لابد من إجراء اختبار للسكر بالدم لتشخيص وجود مرض السكر .

وفيما يلى ، مجموعة من الأعراض التى تشير للإصابة بمرض السكر .. وفى حالة الشكوى من بعض هذه الأعراض يجب استشارة الطبيب ، أو عمل اختبار لمستوى السكر بالدم (أثناء الصيام) ، للتأكد من ارتباط هذه الأعراض بمرض السكر أو عدمه .

* احساس متزايد بالعطش .
* زيادة الحاجة إلى التبوّل .
* حدوث انخفاض بوزن الجسم .
* إحساس بتعب عام ونقص الطاقة .
* زيادة الشهية للطعام .

(تعتبر هذه الأعراض هى الأعراض التقليدية للإصابة بمرض السكر .. أما الأعراض التالية فتمثل مضاعفات المرض) .

* تكرار الإصابة بالدمامل أو الخراريج وتأخر شفائها .
* تأخر التئام الجروح .
* حكّة الفَرج عند النساء وتأخر الشفاء منها .
* المَيل للإصابة بالعدوى الفطرية مثل تينيا الفخذين ومونيليا اللسان (بياض يظهر على سطح اللسان) .
* غيام الرؤيـة (رؤية غير واضحة المعالم) .
* حدوث إجهاض متكرر أو وفاة الجنين فى الأشهر الأخيرة من الحمل لسبب غير واضح .
* وجود ضعف بانتصاب العضو الذكرى بشكل متكرر ولسبب غير واضح .
* التهاب اللثة أو الشكوى من متاعب بالأسنان مثل تخلخل الأسنان لسبب غير واضح .
(عادة تظهر الشكوى من الحالتين السابقتين فى حالة تأخر اكتشاف السكر لفترة طويلة) .

تفسير حدوث الأعراض السابقة

العَطَش وكثرة التبول :

مع ارتفاع مستوى السكر (الجلوكوز) بالدم يبدأ الجسم فى التخلص من هذا السكر الزائد بإخراجه مع البول ويؤدى ذلك لسحب كمية من الماء معه .. وبالتالى يضطر المريض لكثرة التبول .. وتؤدى كثرة التبول وفقد الماء إلى الإحساس بالعطش وبالتالى لكثرة شرب الماء .

الشعور بالتعب والإجهاد السريع وفقدان الوزن :

يعتبر الجلوكوز مصدراً أساساً لطاقة الجسم .. ونجد أنه فى حالة الإصابة بالسكر يرتفع مستوى السكر بالدم إلا أن الجسم فى الحقيقة لا يستفيد منه بدرجة كافية للحصول على الطاقة نظراً لنقص الأنسولين وخروج كميات من السكر مع البول .. وهذا يفسر سبب الشعور بالتعب السريع والإجهاد .

ويحاول الجسم فى هذه الحالة الحصول على الطاقة من مخزون الشحوم بالجسم ليستمر فى أداء وظائفه الحيوية ، وتبعاً لذلك يحدث نقص بوزن الجسم.

تأخر التئام الجروح والعدوى المتكررة :

وهذا يحدث نتيجة لارتفاع مستوى السكر بالدم ، وزيادة تركيزه بالأنسجة المختلفة ، مما يقلل من حيوية الأنسجة وقدرتها على الالتئام وكذلك يقلل من قدرتها على مقاومة العدوى ، ولذلك يتعرض المريض للإصابة المتكررة بعدوى كالدمامل والخراريج ، كما يتأخر التئام الجروح بالجلد ، فبدلاً من أن يلتئم الجرح فى مدة حوالى يومين يتأخر ذلك لنحو أسبوع أو أكثر .

كما تزداد كذلك فرصة حدوث عدوى بالجهاز البولى نظراً لوجود السكر فى البول بنسبة مرتفعة وذلك مثل العدوى المتكررة للمثانة البولين .

حِكَّة الفرج (هرش الأعضاء التناسلية عند الأنثى) :

وهذه من العلامات المميزة للسكر والتى قد تكشف لأول مرة عن الإصابة به تحدث هذه الحكة بسبب وجود السكر فى الإفرازات المهبلية مما يسبب حساسية بجلد الفرج ، كجلد الشفرين ، ويشجع على نمو وانتشار الميكروبات وحدوث عدوى بالمهبل وخاصة العدوى بالفطريات والتى تتميز بإفراز مهبلى بلون أبيض له رائحة تشبه رائحة النشادر .

عدم وضوح الرؤية :

قد تؤدى الإصابة بالسكر إلى اضطراب بالرؤيا مثل غيام الرؤيا ، وهذه الحالة تظهر عادة بصفة مؤقتة بسبب ارتفاع مستوى السكر بالدم وزيادة تركيزه بالأنسجة مما يؤثر على طريقة انعكاس الضوء فى العين .. وتزول هذه الشكوى تدريجياً بعد ضبط مستوى السكر.. ولذلك لا ننصح بالاستعجال باستبدال النظارة الطبية إلا بعد فحص مستوى السكر بالدم وقضاء فترة مناسبة من العلاج .

مراقبة السكر بانتظام

بعد تشخيص الإصابة بالسكر ، يكون من أهم واجبات المريض مراقبة مستوى السكر ليكون على دراية بما يجرى داخل جسمه وبالتالى يحمى نفسه من التعرض لتقلبات السكر الحادة كارتفاعه أو انخفاضه لدرجة شديدة ، وكذلك من التعرض لمضاعفات السكر المزمنة التى تنشأ بسبب ارتفاع السكر بالدم وزيادة تركيزه بالأنسجة لفترات طويلة من العمر .

وهذا يستلزم عمل التالى :

اختبار البول للسكر :

وهذا اختبار بسيط لكن له أهمية كبيرة فى متابعة أحوال السكر ولذلك لا يجب أن يتكاسل مريض السكر عن إجرائه . يمكن إجراء اختبار البول للسكر بالاعتماد على استعمال شرائط التحليل الخاصة بذلك (موجودة بالصيدليات) .. وذلك بأن يبلل الشريط إما مباشرة (أثناء التبول) أو بأن يُغمر فى وعاء به عينة البول .. ثم يزاح البول الزائد عن الشريط ، وينتظر لمدة دقيقة واحدة حتى يتم التفاعل بين البول والخانات الموجودة على الشريط .. ثم يبدأ مقارنة لون الخانة، أو لون كل خانة ، بالألوان المناظرة لها على علبة الشرائط كما يتضح من الشكل التالى :

فإذا حدث تغير فى لون خانة الجلوكوز (أو الأسيتون) يدل ذلك على خروجه فى البول ، وكلما زادت كميته زادت درجة غمقان اللون – وتوصف هذه الزيادة تدريجياً بالعلامات التالية :

+ ، ++ ، +++ ، ++++

وفى بعض الأنواع يكون مكتوباً على علبة الشرائط النسبة التقريبية لكمية الجلوكوز بالدم التى تناظر كميته الموجودة بالبول ويجب أن يراعى عند إجراء هذا الاختبار أن تكون عينة البول مستخلصة حديثاً من الكليتين ، أى لم يتم تخزين البول المراد فحصه لساعات بالمثانة البولية ، وإلا كانت النتائج غير دقيقة حيث قد يؤدى ذلك لظهور السكر مع البول بكمية كبيرة لا تتفق مع مستواه الحقيقى بالدم ..

ولتجنب ذلك ، ينصح دائماً بالاعتماد على .. العينة الثانية .. وهذا بمعنى أنه من الأفضل عند تحليل البول فى الصباح أن يقوم المريض أولاً بتصريف البول المختزن أثناء الليل ، ثم ينتظر حوالى نصف ساعة ثم يقوم بتحليل البول التالى . ونفس الشىء يُفضّل عمله عند تحليل البول قبل وجبات اليوم .

كمايجب ملاحظة أن تناول بعض الأدوية قد يعطى كذلك نتائج غير صحيحة .. وهذه هى : الأسبرين وفيتامين « ج» .

ويجب ملاحظة أن السكر يبدأ فى الظهور فى البول عندما يتجاوز مستواه فى الدم مقدار ١٨٠ مجم ٪. ويمكن من خلال اختبار البول معرفة مستوى السكر بالدم بشكل تقريبى ..

وذلك على النحو التالى :

نتيجة اختبار البول للسكر	مستوى السكر بالدم (مجم ٪)
لا شيء (لا تغيّر فى ألوان الخانات)	أقل من ١٨٠
+	٢٠٠ – ٢٢٥
++	٢٢٥ – ٢٥٠
+++	٢٥٠ – ٣٠٠
++++	يزيد على ٣٠٠

متي تقوم بعمل اختبار البول السكر :

ننصح بإجراء اختبار البول أربع مرات يومياً وخاصة للمرضى المعالجين بالأنسولين ، ويكو ذلك على النحو التالى :

* فى الصباح على الريق . * قبل الغداء . * قبل العشاء .
* بعد العشاء (قبل النوم)

وفائدة ذلك هو الاستدلال بشكل قوى على مدى ملاءمة جرعة الأنسولين أو الحبوب لمستوى السكر بالدم . فمثلاً ، إذا ظهر سكر بالبول عند اختبار الصباح فهذا يدل على أن جرعة الأنسولين التى أخذت فى اليوم السابق لم تكن كافية .

وهذا الأسلوب السابق يعتبر مثالياً تماماً .. وقد يجد بعض المرض صعوبة فى المداومة على إجراء التحليل على هذا النحو السابق وفى هذه الحالة ننصح ولو بإجراء الاختبار مرة واحدة يومياً على الأقل ، وخاصة فى حالة الإصابة بعدوى (مثل النزلات الشعبية) لأنه فى هذه الحالات يحتاج الجسم عادة لجرعة زائدة ، سواء من الحبوب أو الأنسولين ، لأن العدوى ، سواد البكتيرية أو الفيروسية ، تقاوم مفعول الأنسولين ، وبالتالى يزيد احتياج الجسم إلى دواء السكر .

اختبار الدم للسكر :

وهذا يمكن أن يقوم به المريض بنفسه فى المنزل باستعمال الجهاز الالكترونى الخاص بذلك (موجود بالصيدليات الكبرى ومراكز بيع الأجهزة الطبية) .. وبهذا الإختبار يمكن تحديد مستوى السكر بالدم بطريقة دقيقة ويجب أن يتم ذلك الإختبار فى الصباح على الريق .

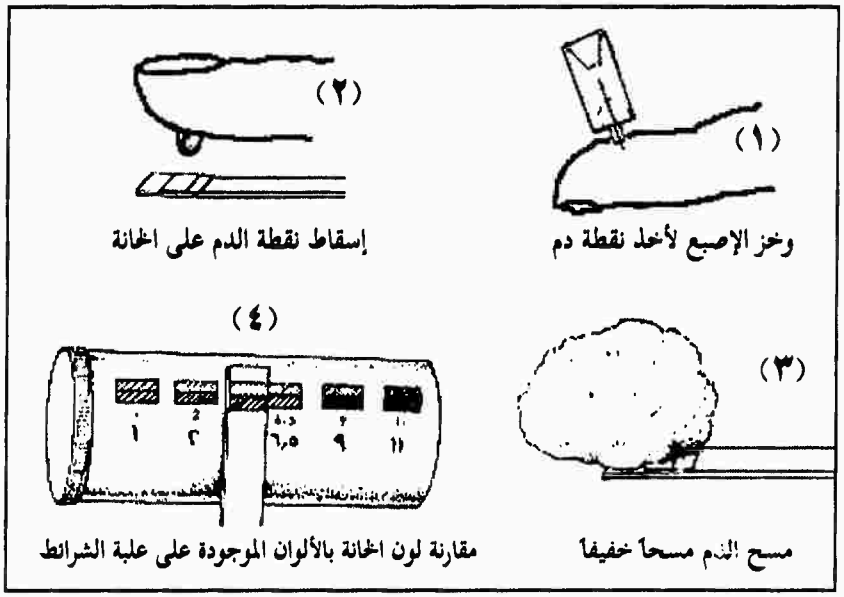
ويتم هذا الاختبار على النحو التالى :

* يتم وخز الإصبع للحصول على نقطة دم .

* تُسقط نقطة الدم على الخانة الموجودة على شريط التحليل ، وتترك لمدة محدودة (على حسب التعليمات الموضحة بالجهاز) .

* يُمسح الدم مسحاً خفيفاً أو يُشطف أو يُنشّف (على حسب التعليمات) .

* يوضع شريط الاختبار بالموضع الخاص له بالجهاز .. فيظهر رقم يدل على قيمة مستوى السكر بالدم .



قياس مستوى السكر باستخدام الشرائط

كما يمكن تحديد مستوى السكر بالدم ، باستخدام نوع خاص من الشرائط لهذا الغرض لكنها تعطى نتائج أقل دقة بالنسبة لنتائج الاختبار باستخدام الجهاز.

ويجرى الاختبار بالشرائط على النحو السابق ، لكنه بدلاً من وضع الشريط بالجهاز ، يتم مقارنة لون الخانة الموجودة ع٠٠٠لى الشريط بالألوان الموجودة على علبة الشرائط وتكون القيمة المناظرة للون الخانة هى الدالة على مستوى السكر بالدم .

وتعتمد فكرة هذا الاختبار على حدوث تفاعل بين الخانة الموجودة على شريط الاختبار وبين الجلوكوز الموجود بنقطة الدم .. وبناء على حدوث هذا التفاعل يتغير لون الخانة بألوان مختلفة حسب كمية الجلوكوز - وكلما زادت درجة غمقان اللون دلّ ذلك على ارتفاع مستوى السكر بالدم .