

ما هو مرض السكر

يطلق مرض السكر على ارتفاع مستوى نسبة السكر في الدم عن المعدل الطبيعي.. في الإنسان السليم يحتفظ الجسم بنسبة سكر الدم ثابتة برغم تفاوت ما يتناوله من مواد سكرية أو نشوية وبغض النظر عن الكمية التي يتناولها.

يتم التحكم في مستوى سكر الدم بمنتهى الدقة بواسطة مجموعة من المواد الكيميائية يطلق عليها اسم الهرمونات .. ويتم إفراز هذه الهرمونات بواسطة مجموعة من الغدد الصغيرة يطلق عليها اسم الغدد الصماء.. وأهم هرمون مسئول عن تنظيم مستوى سكر الدم هو هرمون الأنسولين الذي تقوم بإفرازه خلايا خاصة موجودة في غدة البنكرياس على هيئة تجمعات ميكروسكوبية يطلق عليها أسم جزر "لانجرهانز" نسبة إلى من

تُعرف عليها ووصفها بدقة سنة ١٨٦٩ م ودكتور الانجرهاتز
طبيب ألماني وصف هذه الخلايا أثناء إعداده لرسالة الدكتوراه
في خصائص التشريح الميكروسكوبي لغدة البنكرياس .. ويوجد
البنكرياس في أعلى تجويف البطن خلف المعدة مباشرة.

تجويف البطن



غدة البنكرياس



وجدير بالذكر أن القدماء المصريين هم أول من وصفوا
مرض السكر سنة ١٥٠٠ قبل الميلاد في بردية مشهورة تحتوى
على وصف لعدة أمراض ويطلق عليها بردية ابرز نسبة الى

عالم المصريات الإنجليزي "جورج ابرز" الذي اكتشفها سنة ١٨٦٢ م في إحدى المقابر في البر الغربي بمدينة "الأقصر".



بردية ابرز

ما هو المستوى الطبيعي لسكر الدم ؟

تتغير نسبة السكر في الدم في الشخص الطبيعي من وقت الآخر حسب ما يتناوله من مواد غذائية ومشروبات و حسب ما يبذله من مجهود عضلي .. وبغض النظر عن كل هذه العوامل تتغير نسبة السكر ارتفاعا وانخفاضا في حدود معينة لا تتعدى المستوى الطبيعي لسكر الدم.

المستوى الطبيعي لسكر الدم :

في حالة الصيام : ٧٠ - ١١٠ ملليغرام في المائة
بعد الأكل بساعتين : ١١٠ - ١٤٠ ملليغرام في المائة

يعتقد بعض الناس خطأ أن مرض السكر قد ينشأ من كثرة تناول المواد السكرية أو النشوية .. ولتصحيح هذه المعلومة نود أن ننبه إلى أن البنكرياس السليم يستطيع التعامل بمنتهى الدقة مع أي كمية يتناولها الشخص من هذه المواد بحيث يحافظ على مستوى سكر الدم و لكننا مع هذا .. نحذر من كثرة تناول هذه المواد بما يزيد عن حاجة الجسم حيث أن هرمون الأنسولين يقوم بتحويلها إلى مواد دهنية تتراكم في الجسم و مع مرور الأيام تؤدي إلى السمنة التي هي في حد ذاتها من أهم العوامل المهيئة لحدوث مرض السكر.

الأعراض وكيفية التشخيص

قبل أن نستطرد في أعراض مرض السكر والدلالات العملية لتشخيصه أود أن أعطي للقارئ نبذة بسيطة عن أهم أنواع مرض السكر وتشمل ثلاثة أنواع:

النوع الأول: غالبا ما يصيب الأشخاص فى سن المراهقة ولكنه قد يصيب أى سن من الطفولة المبكرة إلى الكهولة المتقدمة وتكون الأعراض فى معظم الحالات سريعة ومتلاحقة ونحتاج فى علاجه إلى الحقن بالأنسولين .. النوع الثانى: وهو النوع الشائع حيث يكون أكثر من ٩٠% من مجموع مرضى السكر وغالبا ما يحدث بعد سن الثلاثين وتكون الأعراض بسيطة أو غير واضحة ودائما يتم تشخيصه بمحض الصدفة أو بعد عدة سنوات عندما تصبح الأعراض شديدة.. النوع الثالث: وهو سكر الحمل ويطلق هذا النوع على السكر الذى يتم تشخيصه لأول مرة أثناء الحمل وتعتبر مصر من الدول التى تزيد فيها نسبة سكر الحمل.

تختلف الأعراض من مريض لآخر وحسب نوع السكر .. فى النوع الأول كما أسلفنا غالبا ما تكون الأعراض شديدة مثل العطش وكثرة شرب المياه وكثرة التبول ونقص الوزن المستمر.. فى مصر كثيرا ما يكون سكر الأطفال مصاحبا لارتفاع فى درجة الحرارة ويركز الطبيب المعالج على التعامل مع الحمى ويتم تشخيص السكر عندما لا يستجيب الطفل للعلاج أو تزداد حالته سوءا إلى درجة دخوله فى غيبوبة سكرية.

فى النوع الثانى من السكر يرتفع سكر الدم ببطء شديد بحيث يتم التشخيص دائما بعد عدة سنوات قد تصل إلى سبع سنوات .. وتأخذ الأعراض صوراً عدة كثيراً ما تخدع المريض بحيث لا يتوقع وجود مرض السكر .. من هذه الأعراض مثلاً الإحساس بالإعياء بعد بذل مجهود طبيعى أو حدوث اضطراب فى الرؤية (زغله فى العين)، وعند سؤال كثير من المرضى عن طبيعة التبول يقول: فعلاً لاحظت زيادة فى عدد مرات التبول وكمية البول وقد استيقظ من النوم مرة أو مرتين فقط لدخول الحمام ولكنى عزوته لكثرة شرب السوائل أو برودة الجو .. أيضاً من الأعراض الهامة حدوث نقص مستمر فى الوزن بدون سبب واضح .. وفى بعض الحالات يتم تشخيص هذا النوع من السكر عند حدوث بعض المضاعفات مثل التهابات بكتيرييه متكررة وخاصة بالجلد (خراج) أو التهابات فطرية (التينيا)، والأماكن التى تكثر فيها الالتهابات الفطرية هي الإبط والعانة وتحت الثدي فى النساء، وكثير من حالات السكر فى النساء يتم تشخيصها بواسطة طبيب النساء والتوليد لحدوث التهاب فطرى شديد فى منطقة العانة مصحوب بحكة (هرش).

طرق التشخيص

□ تحليل سكر الدم العشوائي: بعض الأشخاص ينتابهم الشك فى الإصابة بمرض السكر وإزاء هذا الموقف يختلف التصرف من شخص لآخر، فبعضهم يقوم بإجراء تحليل البول بواسطة الشريط وبعضهم يتوجه الى اقرب عيادة أو مستشفى أو صيدلية لعمل عينة عشوائية لسكر الدم غالباً ما تكون بجهاز قياس الدم .. وجدير بالذكر أن دلالات التحليل بواسطة شريط البول لا تكون صحيحة فى كثير من الأحيان فقد تكون النتيجة سلبية والمريض يعانى فعلاً من مرض السكر. وعلى العكس. وخاصة أثناء الحمل قد تكون النتيجة إيجابية بينما مستوى السكر فى الدم طبيعى، لهذا لابد من إجراء تحليل سكر الدم لتشخيص مرض السكر.

دلالات العينة العشوائية: إذا زادت نسبة السكر فى الدم عن ٢٠٠ مللجرام مع وجود بعض الأعراض مثل زيادة مرات التبول وكثرة شرب الماء، يتم تشخيص مرض السكر.

□ تحليل سكر الدم الصائم: نرجو التنبيه بشدة إلى أن إجراء تحليل سكر الصيام يكون فى الصباح بعد الاستيقاظ من النوم

وتكون فترة الصيام ثماني ساعات أو أكثر يسمح للشخص أثناءها بتناول الماء فقط ويمنع من التدخين.. فى الأيام القليلة التى تسبق التحليل لا يغير الشخص من عاداته الغذائية أو اوجه نشاطاته المختلفة أو أي مجهود عضلي تعود القيام به.

دلالات سكر الصيام: ملليجرام%

٣	٢	١
سكر ممكن	استعداد للسكر	المستوى الطبيعي
اكثر من ١٢٥	١٢٥-١٠٠	١٠٠- ٨٠

فى حالة ثبوت وجود استعداد للسكر (٢) يتم التنبيه على الشخص بمحاولة إنقاص وزنه (فى حالة الوزن الزائد) والإكثار من بذل أي مجهود عضلي (كالرياضة مثلا) وتلقى بعض العقاقير التى تزيد فرصة حدوث سكر الدم (بعض مدرات البول وأدوية خفض ضغط الدم ومشتقات الكورتيزون) وعمل تحليل دورى لسكر الدم الصائم كل ستة شهور أو سنة على الأكثر.

إذا كان سكر الدم اكثر من ١٢٥ (٣) هنا لا يمكن الجزم بوجود سكر إلا إذا كان المستوى أعلى بكثير من هذا الرقم أما

إذا كان المستوى قريبا من الرقم (١٤٠ مثل) فلا بد لإثبات وجود السكر من إعادة تحليل السكر الصائم بعد عدة أيام.

□ تحليل سكر الدم بعد الجلوكوز: لتشخيص مرض السكر يتوجه الشخص الى المعمل لعمل سكر الدم صائما، بعد اخذ عينة الدم يتم إعطاء الشخص ٧٥ جرام من الجلوكوز مذاب في حوالي ٣٠٠ سم^٣ من الماء وبعد ساعتين من تناول الجلوكوز يتم اخذ عينة دم لعمل تحليل السكر، في معظم الحالات يتم عمل التحليل بطريقة خاطئة حيث يتم اخذ عينة الدم الثانية بعد تناول وجبه غذائية بغض النظر عن مكوناتها ومقدارها ولشروع هذا الخطأ في مصر ارجوا ان يتنبه زملائي الأطباء المعالجون وأطباء المعمل ان التشخيص السليم لا يتم إلا بعد تناول ٧٥ جرام من الجلوكوز .. وقد أجمعت جميع الجمعيات والهيئات العالمية المهمة بمرض السكر ان تحليل السكر صائما يكفي للتشخيص ولا داعي لان يتكبد المريض مزيدا من المشقة المادية والمعنوية واستهلاك وقته في عمل تحليل آخر بعد ساعتين سواء من تناول الجلوكوز أو وجبه غذائية إلا في حالات قليلة يحددها الطبيب المختص.

دلالات السكر بعد الجلوكوز: ملليجرام %

سكر أكيد	استعداد للسكر	المستوى الطبيعي
أكثر من ٢٠٠	٢٠٠-١٤١	١٤٠-١١٠

□ **تشخيص سكر الحمل:** يفضل تشخيص سكر الحمل على خطوتين.

الخطوة الأولى يطلق عليها "التحليل الاستكشافي" .. ويمكن إجراء هذا التحليل بعيادة الطبيب أو بالمراكز المتخصصة حيث انه لا يحتاج الى استعدادات خاصة ولا يتأثر بما تناولته السيدة الحامل من مأكولات أو مشروبات في الفترة الزمنية السابقة على التحليل... يقوم الطبيب المختص بإعطاء السيدة ٥٠ جرام جلوكوز مذاب في كوب ماء وبعد تناول الجلوكوز بساعة يتم اخذ عينة دم لتحليل السكر.

دلالات التحليل الاستكشافي: ملليجرام %

سكر سلبى	سكر محتمل
أقل من ١٤٠	أكثر من ١٤٠

الخطوة الثانية فى حالة ارتفاع سكر الدم اكثر من ١٤٠ ملليجرام بالمائة لابد من إجراء منحنى سكر فى الدم ويسمى "بالتحليل التاكيدى"... فى هذا التحليل تتوجه السيدة فى الصباح الى المعمل بعد فترة صيام ثمان ساعات او اكثر وبعد اخذ عينه الدم يتم إعطاء السيدة ٧٥ جرام جلوكوز مذاب فى ٣٠٠سم^٣ ماء بعدها يتم اخذ عينة بعد ساعة وأخرى بعد ساعتين.

دلالات التحليل التاكيدى: ملليجرام %

صائم	بعد ساعة	بعد ساعتين
٩٥	١٨٠	١٥٥

إذا اظهر مستوى التحليل مرتفعا فى عينتين أو اكثر يتم تشخيص سكر الحمل.

تكرار التحليل: فى بعض السيدات اللاآتى يتوافر عندهن عامل أو اكثر من العوامل المهيئة لحدوث السكر وكانت نتيجة التحليل فى بداية الحمل سلبية لابد من تكرار التحليل من الأسبوع ٢٤ - ٢٨ من الحمل.. واهم العوامل المهيأة لحدوث سكر الحمل هي: الوزن الزائد ، تاريخ عائلي للسكر سواء من ناحية الام أو

الأب، حدوث ارتفاع فى سكر الدم فى حمل سابق، حدوث ارتفاع فى ضغط الدم، زيادة وزن أي مولود سابق عن ٤ كيلو جرام والحمل لأول مرة فوق سن الخامسة والثلاثين.

بعض المفاهيم الخاطئة

□ هل ما أعاني منه سكر دم أو سكر بول؟ كثيرا ما يترد هذا السؤال فى عيادات الأطباء.. بعض المرضى يعتقدون أن سكر الدم اخطر والبعض الآخر يعتقد أن سكر البول اخطر.. ولتوضيح الأمر نود أن نلفت النظر أن مرض السكر يعنى ارتفاع نسبة السكر فى الدم وعندما تزيد هذه النسبة عن حد معين (حوالي ١٨٠ ملليجرام بالمائة)، يبدأ ظهور السكر فى البول لهذا نؤكد أن مرض السكر يعنى فقط ارتفاع نسبة سكر الدم.. فى بعض السيدات الحوامل قد يظهر السكر فى البول بينما يكون سكر الدم فى المستوى الطبيعي.. هذه الظاهرة لا ينبغي أن تؤدى إلى أي نوع من القلق ولا تحتاج إلى أي علاج أو احتياطات فى النظام الغذائي.

□ هل ما أعاني منه سكر عصبي؟ فى كثير من الحالات قد تبدأ ظهور أعراض السكر بعد التعرض لضغط عصبي أو هزة

نفسه شديدة، خاصة في حالة السكر من النوع الثاني.. ويعتقد المريض ان هذا النوع من السكر عصبي أو مؤقت ويمكن زواله باستقرار الحالة النفسية.. هذا اعتقاد خاطئ تماما فالحالة النفسية تتسبب فقط في ارتفاع مستوى سكر الدم في الأشخاص المهينين لحدوث السكر أو المصابين فعلا بمرض السكر ولم يتم تشخيصه قبل هذا الوقت وغالبا ما يكون السكر موجود لعدة سنين لهذا يجب معاملته كمريض سكر.

□ هل هناك ما يسمى بالسكر المؤقت؟ هذه أيضا فكره شائعة بين كثير من الناس وتطلق على ظهور السكر إما بالأعراض أو التحليل صدفة تحت ظروف معينة مثل التعرض لحادث طريق مثلا أو بعد إجراء عملية جراحية أو تناول بعض العقاقير التي تزيد من نسبة سكر الدم .. أي شخص تحت أي ظرف من هذه الظروف يرتفع عنده مستوى سكر الدم، إما أن يكون أصلا مصابا بالسكر من قبل ولم يتم تشخيصه او يحمل إحدى العوامل المهيئة لحدوث سكر الدم وكما هو الحال في الحالة السابقة يتم معاملة الشخص كمريض سكر.

