

## أنواع مرض السكر وأسبابه



وجد أن هناك بشكل عام نوعين من مرض السكر يتميزان بمواصفات خاصة ، وهما :

### النوع الأول :

- \* يظهر في سن مبكرة (قبل سن الثلاثين من العمر) أو قد يبدأ منذ فترة الطفولة .
- \* لا يستجيب للعلاج بالأنسولين عن طريق الحقن .
- \* تظهر أعراض المرض بصورة حادة مفاجئة .
- \* تزيد فرصة حدوث تقلبات حادة بمستوى السكر مثل ارتفاعه الشديد الذي قد يؤدي إلى غيبوبة .
- \* يعاني الجسم من نقص شديد بالأنسولين وقد يكون معدوماً تماماً .
- \* من المرجح في هذا النوع من السكر أن سبب الإصابة يرجع إلى وجود خطأ مناعى - بمعنى أن الخلايا المسئولة عن الدفاع عن الجسم ضد غزو الميكروبات أو الأجسام الغريبة صارت تهاجم الجسم نفسه ! .. وبالتالي حدث تدمير لغدة البنكرياس .. ويرجع كذلك أن هذا الخطأ المناعى حدث بسبب إصابة فيروسية سابقة كانت بمثابة المحرك له .
- \* يقل انتشار هذا النوع من السكر بالنسبة للنوع الثانى .. وتبلغ نسبة الإصابة به حوالى ١ لكل ٤٠٠ فرد .
- \* يسمى هذا النوع من السكر : سكر الأطفال أو سكر صغار السن (Juvenile Onset Diabetes Mellitus) ويسميه الأطباء اكلينيكيًا بالسكر الذى يعتمد على العلاج بالأنسولين (Insulin - dependent diabetes Mellitus = IDDM) .

### النوع الثانى :

- \* يظهر في سن متأخرة (بعد سن الأربعين) .
- \* يستجيب للعلاج بالأنسولين كما يستجيب للعلاج بالحبوب المخفضة للسكر .
- \* عادة تظهر أعراض المرض بصورة غير مكتملة أو غير واضحة تماماً أو بصورة تدريجية .
- \* تقل فرصة المريض للإصابة بتقلبات حادة بمستوى السكر .. وتزيد فرصة السيطرة على المرض بالنسبة للنوع السابق .. ولذلك قد يمكن الاستغناء أحياناً عن الدواء .
- \* يكون البنكرياس قادراً على إنتاج الأنسولين لكنه قليل الكمية أو قد يكون بكمية طبيعية لكنه ضعيف المفعول .

\* تتعلق أسباب هذا النوع من السكر بالناحية الوراثية ، أو بزيادة وزن الجسم ، وأحياناً لا يمكن الاستدلال على سبب واضح للإصابة .

\* يزيد انتشار هذا النوع عن النوع السابق بدرجة كبيرة .. فتبلغ نسبة الإصابة به حوالى ١ لكل ٦٠ فرداً .

\* يسمى هذا النوع من السكر بسكر الكبار (Maturity - Onset Diabetes Melitus) ويسميه الأطباء اكلينيكيّاً بالسكر الذى يمكن الاستغناء فى علاجه عن الحقن بالأنسولين (Non - insulin Dependent Diabetes Mellitus = NIDDM) .

### سكر الأطفال :

تظهر أعراض سكر الأطفال بشكل مفاجئ سريع .. فيقل وزن الطفل خلال فترة بسيطة ويبدو متلهفاً لشرب الماء ، ويميل لكثرة التبول . وهذا النوع لا يستجيب إلا للعلاج بالأنسولين .

### سكر الكبار :

يظهر سكر الكبار عادة بين السّمان وفى بعض العائلات بعينها وتكون أعراضه أحياناً غير واضحة تماماً بل إنه قد يكتشف بمحض الصدفة .

## العوامل المساعدة على الإصابة بالسكر



بدراسة الظروف المعيشية لمجموعة كبيرة من مرضى السكر ، اتضح أن مرض السكر يحدث نتيجة لتأثير مجموعة من العوامل البيئية المختلفة مثل زيادة التغذية، والتغيرات الحديثة فى نظم المعيشة والتي تتميز بانخفاض معدل النشاط والحركة، وزيادة التوتر والانفعال .. ويعتقد أن العوامل الوراثية تتداخل مع هذه العوامل المعيشية وتزيد من تأثيرها وبالتالي من زيادة القابلية للإصابة بالسكر (سكر الكبار) .

وتشمل العوامل المختلفة التى تزيد من قابلية الإصابة بمرض السكر ، ما يلى :

\* وجود تاريخ عائلى للإصابة بالسكر (العامل الوراثي) .

\* زيادة وزن الجسم .

\* التغير فى نظام المعيشة (الحياة العصرية) .

\* قلة النشاط الجسماني .

\* بعض الأدوية .

\* العدوى المتكررة .

## عامل الوراثة :

من الواضح أن للوراثة دوراً مهماً في حدوث الإصابة بمرض السكر بدليل انتشار الإصابة بالمرض بين أفراد بعض العائلات بعينها .. إلا أن دور الوراثة في ذلك لا يزال غير واضح تماماً . ومن المرجح أن ما يورث هو القابلية للإصابة ، وتقوم الظروف البيئية بترسيخ هذه القابلية مما يظهر المرض .

كما يعتقد أن ظهور مضاعفات السكر تتعلق كذلك بتوارث القابلية للإصابة بهذه المضاعفات . وبصفة عامة ، فإنه كلما زادت (علاقة الدم) بين الشخص ومريض السكر زادت فرصة الإصابة بالسكر بحكم العوامل الوراثية .. فمثلاً قد يتعرض الأبناء للإصابة بالسكر إذا كان أحد الأبوين مريضاً بالسكر ، وتزيد فرصة الإصابة إذا كان كل من الأبوين مريضاً بالسكر . ونظراً لهذا الدور المهم الذي تلعبه الوراثة في الإصابة بالسكر ، فإنه ينصح بالآتي :

\* لا يجب التزاوج بين مريض ومريضة بالسكر .

\* إذا حدث هذا التزاوج فإنه يفضل الامتناع عن الإنجاب ؛ لأن وجود المرض عند الطرفين يصيب أغلب الأبناء بالسكر .. وربما تحدث إصابة الأبناء في سن مبكرة من العمر (عن بحث نشرته منظمة الصحة العالمية) .

## زيادة وزن الجسم :

وهناك كذلك علاقة واضحة بين الإصابة بأمراض ارتفاع ضغط الدم ، والأزمات القلبية ، وتصلب الشرايين ومرض السكر وبين زيادة وزن الجسم . ويرجح أن زيادة وزن الجسم تؤدي للإصابة بالسكر نتيجة لنقص عدد (أو كفاءة) مستقبلات الأنسولين بالخلايا .. أو بمعنى أبسط ، نتيجة لضعف فاعلية الأنسولين بسبب زيادة الوزن .

وعادة يكون السبب وراء زيادة وزن الجسم هو الإفراط في الطعام مع الإقلال من النشاط والحركة .. أي أن كمية السعرات الحرارية (الطاقة) الداخلة إلى الجسم تكون أكبر من الخارجة منه أو المستهلكة .. وبالتالي فإنه للاحتفاظ بالوزن المثالي للجسم يجب أن تكون كمية الطاقة الداخلة للجسم مساوية تقريباً للكمية الخارجة منه .. ولإنقاص الوزن يجب أن تكون كمية الطاقة الداخلة أقل من كمية الطاقة المستهلكة .. ولتحقيق هذه المعادلة الأخيرة لإنقاص الوزن يجب الإقلال من كمية الطعام بوجه عام ومن تناول بعض الأطعمة بوجه خاص .. وهى الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية أى السكريات والنشويات والدهون .. ولإنقاص الوزن يجب ممارسة أى نوع من الرياضة ولو رياضة المشى لزيادة تصريف الطاقة وحرق الدهون المترسبة بالجسم .

ونقول أن هناك زيادة فى وزن الجسم أى أن هناك حالة بدانة إذا كان وزن الجسم يزيد بمقدار ٢٠٪ على الوزن المثالى للجسم . ويوضح لك الجدول التالى متوسط الأوزان المثالية للأجسام وفقاً لأطوالها المختلفة .

جدول الأوزان المثالية :

### •• الوزن المثالى للجسم ••

| نساء<br>وزن الجسم بدون ملابس |            |                | رجال<br>وزن الجسم بدون ملابس |            |                | طول بدون<br>حذاء<br>(للرجال<br>والنساء) |
|------------------------------|------------|----------------|------------------------------|------------|----------------|-----------------------------------------|
| بداية<br>السمنة              | حدود الوزن | متوسط<br>الوزن | بداية<br>السمنة              | حدود الوزن | متوسط<br>الوزن |                                         |
| ٦٤                           | ٥٣-٤٢      | ٤٦,٠           |                              |            |                | ١,٤٥                                    |
| ٦٥                           | ٥٤-٤٢      | ٤٦,٥           |                              |            |                | ١,٤٨                                    |
| ٦٦                           | ٥٥-٤٣      | ٤٧,٠           |                              |            |                | ١,٥٠                                    |
| ٦٨                           | ٥٧-٤٤      | ٤٨,٥           |                              |            |                | ١,٥٢                                    |
| ٧٠                           | ٥٨-٤٤      | ٤٩,٥           |                              |            |                | ١,٥٤                                    |
| ٧٠                           | ٥٨-٤٥      | ٥٠,٤           |                              |            |                | ١,٥٦                                    |
| ٧١                           | ٥٩-٤٦      | ٥١,٣           | ٧٧                           | ٦٤-٥١      | ٥٥,٨           | ١,٥٨                                    |
| ٧٣                           | ٦١-٤٨      | ٥٢,٦           | ٧٨                           | ٦٥-٥٢      | ٥٧,٦           | ١,٦٠                                    |
| ٧٤                           | ٦٢-٤٩      | ٥٤,٠           | ٧٩                           | ٦٦-٥٣      | ٥٨,٦           | ١,٦٢                                    |
| ٧٧                           | ٦٤-٥٠      | ٥٥,٤           | ٨٠                           | ٦٧-٥٤      | ٥٩,٦           | ١,٦٤                                    |
| ٧٨                           | ٦٥-٥١      | ٥٦,٨           | ٨٣                           | ٦٩-٥٥      | ٦٠,٦           | ١,٦٦                                    |
| ٧٩                           | ٦٦-٥٢      | ٥٨,١           | ٨٥                           | ٧١-٥٦      | ٦١,٧           | ١,٦٨                                    |
| ٨٠                           | ٦٧-٥٣      | ٦٠,٠           | ٨٨                           | ٧٣-٥٨      | ٦٣,٥           | ١,٧٠                                    |
| ٨٣                           | ٦٩-٥٥      | ٦١,٣           | ٨٩                           | ٧٤-٥٩      | ٦٥,٠           | ١,٧٢                                    |
| ٨٤                           | ٧٠-٥٦      | ٦٢,٦           | ٩٠                           | ٧٥-٦٠      | ٦٦,٥           | ١,٧٤                                    |
| ٨٦                           | ٧٢-٥٨      | ٦٤,٠           | ٩٢                           | ٧٧-٦٢      | ٦٨,٠           | ١,٧٦                                    |
| ٨٩                           | ٧٤-٥٩      | ٦٥,٣           | ٩٥                           | ٧٩-٦٤      | ٦٩,٤           | ١,٧٨                                    |
|                              |            |                | ٩٦                           | ٨٠-٦٥      | ٧١,٠           | ١,٨٠                                    |
|                              |            |                | ٩٨                           | ٨٢-٦٦      | ٧٢,٦           | ١,٨٢                                    |
|                              |            |                | ١٠١                          | ٨٤-٦٧      | ٧٤,٢           | ١,٨٤                                    |
|                              |            |                | ١٠٣                          | ٨٦-٦٩      | ٧٥,٨           | ١,٨٦                                    |
|                              |            |                | ١٠٦                          | ٨٨-٧١      | ٧٧,٦           | ١,٨٨                                    |
|                              |            |                | ١٠٨                          | ٩٠-٧٣      | ٧٩,٣           | ١,٩٠                                    |
|                              |            |                | ١١٢                          | ٩٣-٧٥      | ٨١,٠           | ١,٩٢                                    |

### قلة النشاط الجسماني :

وهذا عامل آخر له أهمية في الإصابة بالسمنة ، وبالتالي في الإصابة بالسكر .. وهو يعنى بشكل آخر ، زيادة الاعتماد على وسائل الراحة كالسيارة والمصعد ... وعدم الاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية .

ويوضح لك الجدول التالي ، مقدار الطاقة (السعرات الحرارية) المستهلكة بممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة .

### جدول السعرات الحرارية المستهلكة بالأنشطة المختلفة

| مقدار النشاط الجسماني                                                                     | سعر حرارى فى الدقيقة |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| - نشاط خفيف (مثل المشى أو صعود السلالم) .                                                 | ١, ٩                 |
| - نشاط متوسط (مثل المشى السريع ، أو رياضة الجولف ، أو ركوب الخيل البطيئة، أو غسل الملابس) | ٣, ١                 |
| - نشاط عنيف (مثل الجرى ، أو السباحة ، أو رياضة التنس)                                     | ٥, ٤                 |

### أسلوب الحياة العصرية :

إن كثيراً من أمراضنا ناتجة في الحقيقة من أسلوب حياتنا العصرية الذى يتميز بزيادة الاعتماد على وسائل الراحة ، وزيادة التوتر والانفعال النفسى ، وزيادة الإقبال على تناول الوجبات السريعة المجهزة والتي تتميز عادة بكثرة الدهون أو السكريات أو وجود كيماويات ضارة ، وكذلك زيادة الإقبال على التدخين .. ولاشك أن هذه العوامل تساعد على الإصابة بالسمنة ومرض السكر وكذلك على الإصابة بأمراض القلب والشرابيين .

ومن خلال دراسة قامت بها منظمة الصحة العالمية ، وجد أن التحول إلى أسلوب الحياة الحديثة ، وزيادة الهجرة إلى المدن والعواصم ، صاحبه ارتفاع ملحوظ في نسبة الإصابة بمرض السكر بين الناس (سكر الكبار) .

### العدوى المتكررة :

المقصود بهذه العدوى هو العدوى الفيروسية أو البكتيرية .. وقد وجد أن تكرار العدوى قد يؤدي لترسيخ القابلية للإصابة بالسكر .. أو بمعنى آخر أنه قد يحوّل حالات السكر المختبئ إلى سكر ظاهر .

## بعض الأدوية :

وجد أن تناول بعض أنواع الأدوية لفترة طويلة قد يؤدي للإصابة بالسكر بصفة مؤقتة ، أى يعود السكر لمستواه الطبيعي 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 وراثي 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 ويشخص بناء على وجود بعض المتاعب الصحية التي يشتبه في ارتباطها بمرض السكر والتي تمثل في الحقيقة بعض مضاعفات السكر .

وأيّاً كانت الصورة التي يظهر بها السكر فإنه لا بد من إجراء اختبار للسكر بالدم لتشخيص وجود مرض السكر .

وفيما يلي ، مجموعة من الأعراض التي تشير للإصابة بمرض السكر .. وفي 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 التبول .

\* حدوث انخفاض بوزن الجسم . \* إحساس بتعب عام ونقص الطاقة .

\* زيادة الشهية للطعام .

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