



[arabisk]

سكري النمط الثاني (Diabetes type 2)

حول داء السكري

داء السكري هو المرض الاستقلابي الأكثر شيوعاً بين الناس. سكري النمط الثاني هو مرض مزمن حيث يكون مستوى سكر الدم أعلى من الحد الطبيعي. هذا سببه إما عدم فعالية الأنسولين أو إفراز المريض لكمية قليلة منه. معظم المصابين بسكري النمط الثاني عندهم ما يسمى بمقاومة الأنسولين – هذا معناه أن الأنسولين في الجسم لا يعطي مفعوله كما يجب.

يصيب سكري النمط الثاني في الغالب البالغين الذين أعمارهم فوق ٣٠ سنة، ولكن لأننا نشهد الآن أن وزن الجسم عند فئة السكان الأقل عمراً أيضاً بدأت تزداد، أصبحنا نرى مزيداً من الشباب والفئة الأصغر عمراً من بين الكبار يصابون بالسكري.

الأعراض

قد تكون أعراض مرض سكري النمط الثاني غير واضحة وصعبة الاكتشاف، ولهذا فقد يوجد عدداً كبيراً من الناس المرضى بسكري النمط الثاني بدون أن يدروا بذلك.

عندما يرتفع مستوى سكر الدم يبدأ السكر بالنزول مع البول. هذا يؤدي إلى زيادة كمية البول والتبول بكثرة، وردة فعل الجسم على هذا تكون على شكل الإحساس بالظمأ. إفراز السكر في البول يعني فقدان الجسم للسعرات الحرارية وهذا غالباً ما يؤدي إلى فقدان الوزن. الإصابة بالتهاب المسالك البولية والشعور بالحكة في منطقة الشرج قد تكون من بين أعراض الإصابة بالسكري. تجري هذه العملية ببطء شديد لدى العديد من المصابين بسكري النمط الثاني بحيث لا يفتقدون للأعراض. ولكن مع مرور الوقت سوف يؤثر الأيض على كافة وظائف الجسم بحيث يشعر المرء بالحمول والتعب والإكتئاب. هذه هي الأعراض الأكثر شيوعاً التي يعاني منها المرء عندما تحدث الإصابة في سن متقدمة.

أين يمكنني أن أحصل على المساعدة؟

بعد حصولك على التشخيص لدى الطبيب، فإن الطبيب بالتشاور معك هو من يقرر نوع المعالجة التي ينبغي أن تحصل عليها. يستطيع معظم الناس أن يبدأوا كخطوة أولية بإجراء تغييرات على نمط حياتهم، وأن يجروا تقييماً لفعالية هذا الإجراء بعد عدة أشهر. من شأن نظام غذائي يحتوي على نسبة منخفضة من الكربوهيدرات السريعة وإنقاص وزن الجسم إذا كان المرء بديناً، وممارسة النشاط البدني أن يؤدي في معظم الحالات إلى هبوط كبير في مستوى سكر الدم. إذا كان مستوى سكر الدم مرتفعاً جداً في لحظة إعطاء التشخيص، وإذا رأى الطبيب بأن تغيير نمط الحياة لن يؤدي إلى تحسن ذي شأن، فيمكن عند ذلك اللجوء إلى المعالجة بالحبوب وربما حتى بالأنسولين، وعلى الفور.

من المهم أن تدرك بأن لك الحق في تلقي التعليم حول المرض. الدورة التعليمية الأولية ستكون ٧ ساعات على أقل تقدير. القانمون على الدورة هم موظفون صحيون، وخلال الدورة يتم التطرق إلى مواضيع تشمل معلومات حول المرض، أشكال المعالجة، المعالجة الذاتية، إجابة التعامل مع المرض، الحقوق وإجراءات المتابعة مستقبلاً.

في جمعية مرضى السكري، سيكون بإمكانك أن تلتقي بأشخاص لهم نفس وضعك، وسيكون باستطاعتنا أن نعطيك معلومات مفيدة من شأنها أن تسهل عليك التغلب على الأعباء في حياتك اليومية. للمزيد من المعلومات، أنظر الموقع www.diabetes.no.

قياس مستوى سكر الدم ذاتياً

ينبغي أن يكون بإمكانك أن تقيس بنفسك مستوى سكر الدم عندك. ما مدى الحاجة إلى ضبط مستوى سكر الدم وما الهدف من وراء ذلك، وكيف ستستخدم نتائج القياسات، هي أشياء تختلف من شخص إلى آخر وينبغي مناقشتها مع الطبيب.

أن يتعلّم المرء حول المرض له ذات الأهمية. لا يستطيع المرء أن يتعلّم كل شيء على الفور، وتعلّم ضبط مرض السكري قد يأخذ بعض الوقت. مثاليًا ينبغي أن يكون مستوى سكر الدم من ٤ - ٦ مليمول/لتر عندما يكون المرء صائمًا، ويُحَدِّد أن يكون أقل من ١٠ مليمول/لتر بعد بضع ساعات من تناول وجبة طعام.

المعالجة

إنّ تطوير وسائل علاج أفضل واكتساب معارف جديدة حول أهمية النظام الغذائي الصحي والنشاط البدني والعناية الذاتية هي أشياء تقلل من احتمالات حدوث مضاعفات متأخرة خطيرة عند المريض.

أعمدة معالجة السكري الأربعة هي:

- الحافظ/المعرفة
- النظام الغذائي
- النشاط البدني
- أدوية عند الضرورة

بالإضافة إلى ما ذكر أعلاه يتّسم الإقلاع عن التدخين لمن يهمله الأمر بالأهمية من أجل ضمان معالجة جيدة للسكري.

كيفية السيطرة على المرض

باعتبار أنك أصبحت بمرض السكري للتو، فهناك الكثير من الأمور الجديدة التي يجب أن تتعلّمها. بإمكان طبيبك أن يقدّم لك دعماً جيداً في هذا المجال، ولكن يجب عليك أن تتعامل مع المرض لوحدهك معظم الوقت. لهذا فإنّه من المهم جداً أن تتعلّم كيف تسيطر على مرض السكري الذي ألمّ بك. يجب أن لا يمنحك السكري من أن تعيش حياة جيدة وطويلة. مسؤولية جعل هذا حقيقة تقع عليك أنت، ولكن لدى جهاز الخدمة الصحية أيضاً مسؤولية تقديم المساعدة لك عبر توفير التعليم وإعطائك معلومات حول المرض.

قد يشعر بعض الناس بالخجل لأنهم أصيبوا بمرض سكري النمط الثاني، فيختارون ربّما أن يخفوا مرضهم عن الآخرين. ومسألة إطلاق اسم "مرض مدى الحياة" على سكري النمط الثاني في أغلب الأوقات، لا تساهم البتّة في تقبّلك لحقيقة إصابتك بالمرض بسهولة.

ولكن: الأبحاث الجديدة قد أظهرت أنّ للعامل الوراثي دور كبير في الإصابة بمرض سكري النمط الثاني، ومن المهم أن يقوم الأطباء والمعالجون الآخرون بالإشارة إلى هذا الأمر وأن يساهموا في تخفيف الشعور "بالذنب في التسبّب بالإصابة بالمرض".

ما هو هبوط مستوى سكر الدم (غيبوبة هبوط سكر الدم)؟

إذا كان مستوى سكر الدم أقل من ٤ مليمول/لتر، فهذا يسمى بنقص سكر الدم. تسمّى الأعراض أو المشاكل التي تظهر على الأشخاص المصابين بالسكري عندما يهبط مستوى سكر الدم عندهم بغيبوبة السكري: تعرّق، رعشة، قلق، إحساس بالجوع، خوف، حدّة الطبع وخفقان القلب. قد تختلف الأعراض من شخص إلى آخر، كما قد تتغيّر الأعراض بمرور الزمن. قد يسبّب الأنسولين وبعض أنواع الحبوب التي تعطى لمرضى سكري النمط الثاني هبوط في مستوى سكر الدم والغيبوبة، ولكن من النادر جداً أن تحصل حالات غيبوبة خطيرة بسبب المعالجة بالحبوب. عادة تحدث حالات الغيبوبة بسبب إجراء تغييرات كبيرة على النظام الغذائي بدون التقليل من تناول الحبوب في نفس الوقت، أو بسبب الإصابة بمرض شديد أو استخدام أنواع من الحبوب تضاعف من مفعول الحبوب المخفضة لمستوى سكر الدم.

المضاعفات المتأخرة

قد يؤدي مرض السكري المنظم بشكل سيء، أيّ العيش مع مستوى عال لسكر الدم لعدة سنوات، إلى حدوث مضاعفات مع مرور الوقت. فمرضى السكري معرضون بشكل خاص للإصابة بـ

- أمراض الكلى
- السكتة القلبية والجلطة الدماغية
- قروح بسبب السكري وأضرار تصيب الأوعية الدموية في الرجلين
- أضرار تصيب الأوعية الدموية الدقيقة في العينين، وهذا بدوره قد يسبّب ضعف البصر والعمى
- اعتلال الأعصاب مع نقص في الإحساس أو الشعور بالألم في الرجلين
- عجز جنسي عند الرجال
- أمراض اللثة والتهابات في الفم

مراقبة المرض باستمرار والحصول على معالجة جيدة في وقت مبكر ربّما يؤخران ويمنعان حدوث العقابيل. قامت جمعية مرضى السكري Diabetesforbundet أيضاً بإعداد ورقة معلومات حول المضاعفات المتأخرة/العقابيل.

تمّ تحديث بطاقة المعلومات الصادرة من جمعية مرضى السكري هذه في عام ٢٠١٣.