

مرض السكري.. أعراضه وسبل الوقاية والعلاج



تعبيرية

وكالات - الإمارات 71
تاريخ الخبر: 2022-11-18

يعتبر مرض السكري في وقتنا الحالي، من أكثر الأمراض انتشارًا على مستوى العالم، ويعاني مئات الملايين من المرض الذي يوصف بأنه "مرض العصر"، ما يدعو الدول إلى بذل جهود من أجل مكافحته.

وقال الطبيب إبراهيم طوبال علي، من مديرية صحة ولاية كوجا إيلي التركية: "يعدّ مرض السكري من أكثر الأمراض المزمنة شيوعًا حول العالم، وحسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية وصلت أعداد المصابين بمرض السكري إلى 500 مليون حالة في 2019".

وأضاف "كان لداء السكري السبب المباشر في وفاة أكثر من 1.6 مليون شخص حول العالم، 47 بالمئة منهم قبل بلوغهم السبعين من عمرهم، لذلك كان لا بد من أخذ التدابير اللازمة للوقاية من هذا المرض"، وفقا لوكالة "الأناضول" الإخبارية.

وأكد أن "مرض السكري بتعريف بسيط هو زيادة نسبة السكر (الغلوكوز) في الدم، وذلك لعدم قدرة البنكرياس، أو عجزه أحياناً، عن إنتاج هرمون الإنسولين بكمية كافية في الجسم، أو عدم استخدام الجسم لهذا الهرمون بشكل فعّال".

ثلاثة أنواع للسكري

وحول أنواعه، قال طوبال علي، "ينقسم هذا المرض إلى 3 أنواع:

1- مرض السكري من النوع الأول: يتمثل بعدم قدرة الجسم على إنتاج الإنسولين، والسبب يعود لمهاجمة الجهاز المناعي للخلايا "بيتا" المسؤولة عن إنتاج هرمون الإنسولين، بمعنى آخر هو فرط في الجهاز المناعي لجسم الإنسان ينتج عنه إتلاف الخلايا السليمة، حيث يصيب غالباً هذا النوع الأطفال واليافعين ممن لا تتجاوز أعمارهم 30 عامًا، ولا علاقة لهذا النوع بالعادات الغذائية السيئة.

2- مرض السكري من النوع الثاني: يتمثل هذا النوع بقدرة الجسم على إنتاج الإنسولين، ولكن تفقد الخلايا قدرتها على الاستجابة له بالفعالية المطلوبة، وهو ما يعرف بمقاومة الإنسولين، ويمثل هذا النوع ما نسبته 90 بالمئة من حالات السكري المنتشرة، ليكون بذلك الأكثر شيوعاً حول العالم.

3- سكري الحمل: كما هو واضح من اسمه، يصيب هذا النوع من السكري النساء أثناء فترة الحمل، ويتعافى الجسم منه في معظم الحالات بعد الولادة.

أعراض السكري

أما بالنسبة لأعراض مرض السكري، قال الدكتور طوبال علي إنها:

الشعور بالتعب والإرهاق.

الشعور بالعطش الدائم مع جفاف الفم.

الحاجة المتكررة للتبول وذلك في النمط الأول للسكري، وفي الليل للنمط الثاني.

ضبابية وغباشة في الرؤية، وذلك لانتفاخ عدسة العين لتغيّر منسوب السوائل في الجسم.

فقدان الوزن مع ازدياد في الشهية بسبب استهلاك الجسم للطاقة المخزنة في العضلات والدهون.

الشعور بالجوع الشديد.

بطء في التئام الجروح، والشعور بالألم وخدر في الساقين بسبب تلف الأعصاب.

الوقاية من السكري

فيما يتعلق بسبل الوقاية من مرض السكري، أوضح طوبال علي أنه "لا يمكن الوقاية من النمط الأول لهذا الداء فهو يحدث فجأة، ولا يستطيع أحد التنبؤ بإمكانية حدوثه من عدمه".

أما النوع الثاني، يقول طوبال علي، "يمكن تجنبه باتباع مجموعة من النصائح والإرشادات التي تضمن حياة صحية قدر المستطاع".

وأعطى مجموعة من النصائح التي يمكن أن تساعد على الوقاية من السكري على النحو التالي:

1- التخلص من الوزن الزائد، فقد أثبتت دراسة أن معظم الأشخاص الذين فقدوا 7 بالمئة من وزنهم، استطاعوا الحدّ من تطوّر هذا المرض لديهم.

2- ممارسة المزيد من التمارين الرياضية الصحية فهي السبيل الوحيد للحفاظ على جسم خالٍ من الأمراض، والابتعاد عن الخمول الذي يسبب السمنة.

3- تناول الوجبات الصحية، والابتعاد عن الوجبات السريعة الجاهزة الغنية بالدهون المشبعة المضرة بالجسم.

4- تجنب التدخين فهو يساعد على زيادة خطر الإصابة بالسكري.

5- الفحص الدوري والسنوي لمستويات السكر في الدم، بالتنسيق مع طبيب مختص.





UAE71NEWS