



ما هو مرض السكري؟  
الأشكال وعوامل الخطر والقياس



*Lilly*

✓ يستطيع الأنسولين أن يوصل السكر (وبالتالي الطاقة) إلى خلايا العضلات والكبد والأنسجة الدهنية.

✓ عندما يكون الأنسولين غير كافٍ، يتراكم السكر في الدم ويُصاب الشخص بالسكري.

تساعد الأدوية، وبالأخص نمط الحياة الصحيح، على ضبط مستويات سكر الدم في المعدل الطبيعي وتضمن الأداء الصحيح لعملية التمثيل الغذائي وتمنع الضرر المحتمل للأعضاء على المدى الطويل.

## ما هي أنواع مرض السكري وكيف يمكنك ملاحظتها؟

### مرض السكري من النوع 2

عبارة عن اضطراب مركب: فمن ناحية لا يعمل الأنسولين بشكل صحيح (مقاومة الأنسولين) ومن ناحية أخرى لا ينتج البنكرياس ما يكفي من الأنسولين. الخطوة الأولى في علاج هذا النوع من مرض السكري هي اتباع نظام غذائي متوازن وزيادة النشاط البدني وفقدان الوزن. يخطط في مواصلة العلاج أيضًا إعطاء الأدوية والأنسولين عند اللزوم.

### مرض السكري من النوع 1

يحدث نتيجة تدمير الخلايا المنتجة للأنسولين في البنكرياس (خلايا بيتا). يؤدي ذلك إلى نقص الأنسولين، بحيث لا يتمكن سكر الدم من الدخول إلى الخلايا. يُعالج هذا النوع من مرض السكري دائماً بالأنسولين لتنظيم نسبة السكر في الدم على النحو الأمثل.



## ما هو مرض السكري؟

في ألمانيا يُعاني ما لا يقل عن 8 ملايين شخص من مرض السكري، بالإضافة إلى حوالي 2 مليون مصاب مجهل حقيقة مرضه. يحدث داء السكري عندما يكون هناك الكثير من السكر في الدم (الجلوكوز، ارتفاع نسبة السكر في الدم). الجلوكوز مصدر مهم لإمداد الأعضاء بالطاقة. ومن أجل أهميته لنا يمكن أن تنتج أجسامنا ذاتيًا حسب الحاجة، حتى وإن كانت النسبة الكبرى منه تأتي من الطعام الذي نتناوله. يتم تنظيم السكر في الدم عن طريق هرمون الأنسولين الذي يُنتج البنكرياس.

## عوامل الخطر في مرض السكري من النوع 2

يمكن لبعض العوامل أن تساعد في حدوث مرض السكري من النوع 2:



تغيير نمط الحياة غير الصحي (نظام غذائي خاطئ، عادات الأكل الخاطئة) في الوقت المناسب يمكن أن يمنع أو يؤخر مرض السكري من النوع 2 لدى كثير من الأشخاص.

أشكال خاصة أخرى لمرض السكري هي:

- ✓ سكري الحمل (يحدث أثناء الحمل)
- ✓ وأشكال أقل شيوعًا مثل:
- ✓ مرض السكري الوراثي
- ✓ مرض السكري الناجم عن الأدوية (على سبيل المثال أثناء العلاج بالكورتيزون)
- ✓ مرض السكري الناجم عن بعض أمراض البنكرياس

الأعراض الرئيسية الناتجة عن زيادة نسبة السكر في الدم في مرض السكري هي:

- ✓ كثرة الرغبة في التبول
- ✓ الإعياء
- ✓ العطش الزائد عن المعتاد
- ✓ فقدان الوزن
- ✓ انخفاض البصر

مرض السكري من النوع 1: تظهر الأعراض بشكل مفاجئ، خاصةً مع مرض السكري من النوع 1. مرض السكري من النوع 2: غالبًا لا تظهر الأعراض المذكورة أعلاه أو تظهر بشكل ضعيف فقط. في الغالب يبدأ المرض تدريجيًا على مدى عدة سنوات وكثيرًا ما يتم اكتشافه عن طريق الصدفة أثناء فحص الدم.

## كيف يتم الكشف عن مرض السكري؟

يتم تحديد مستوى السكر في الدم لتشخيص مرض السكري. ويُحدد بوحدة مجم / ديسيلتر أو مليمول / لتر. والإمكانية الأخرى هي تحديد "سكر الدم على المدى الطويل"،  $HbA_{1c}$  (الهيموجلوبين السكري). تُظهر نسبة الهيموجلوبين السكري  $HbA_{1c}$  متوسط نسبة السكر في الدم خلال آخر شهرين إلى ثلاثة أشهر ويتم تحديده أيضاً من الدم بواسطة طبيبك.

يمكن التعبير عن قيمة الهيموجلوبين السكري ( $HbA_{1c}$ ) بطريقتين: النسبة المئوية % أو وحدة مليمول / مول.

10,0	9,0	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,0	4,0	$HbA_{1c}$ %
86	75	64	59	53	48	42	31	20	$HbA_{1c}$ مليمول/مول

يمكن أيضاً قياس نسبة السكر الحالية في الدم. وفي هذا الصدد يتم باستخدام جهاز قياس مستوى السكر في الدم تحديد نسبة سكر الدم من قطرة دم من طرف الإصبع. ويمكن أيضاً إجراء هذا القياس في المنزل وبالتالي المساعدة على ضبط العلاج.



يناقش الطبيب معك هل يفيد قياس نسبة السكر في الدم في المنزل وكيف يمكن القيام بذلك.



## لماذا التحكم المثالي في مرض السكري مهماً؟

قد تؤدي الزيادات الطفيفة في نسبة السكر في الدم إلى تغيرات - خطيرة في الأوعية الصغيرة والكبيرة وإلى تلف الأعصاب. ولمنع هذه الأضرار اللاحقة قدر الإمكان، يجب ضبط نسبة السكر في الدم على النحو الأمثل من خلال علاج مرض السكري. بالإضافة إلى ذلك يجب أيضاً علاج جميع عوامل الخطر الأخرى التي تضر القلب والكليتين والأوعية الدموية والعينين.



بالإضافة إلى علاج سكر الدم، من المهم التحكم في ضغط الدم والكوليسترول على النحو الأمثل. الإقلاع عن التدخين مهم للغاية. وسيساعدك الطبيب في ذلك.

الاعتناء بالذات يمكن أن يحد من أعراض مرض السكري. وفي الوقت نفسه من المهم إجراء فحوصات منتظمة، على سبيل المثال للقلب والعينين والقدمين.

## ماذا تعني قياسات نتائج الفحص؟

## مستويات السكر في الدم الموصى بها بشكل عام للأشخاص المصابين بمرض السكر ي من النوع 2:

سكر الدم على معدة فارغة

**100 – 125 مجم /  
ديسيلتر أو  
6,9 – 5,6 مليمول / لتر**

سكر الدم بعد مرور ساعة واحدة إلى ساعتين من الوجبات

**140 – 199 مجم/  
ديسيلتر أو  
11,0 – 7,8 مليمول/لتر**

## النطاق المستهدف لنسبة الهيموجلوبين السكري HbA<sub>1c</sub> - لمرض السكري من النوع 2 المحكوم جيداً:

يُرجى مناقشة القيم المستهدفة الشخصية الخاصة بك مع فريق  
مرض السكري الخاص بك.

**6,5% – 7,5%  
أو  
48 – 59 مليمول / مول**

إذا ساوى مستوى السكر في الدم على معدة فارغة على الأقل مرتين  
القيمة 126 مجم / ديسيلتر أو 7 ملي مول / لتر ، أو إذا زادت نسبة  
الهيموجلوبين السكري عن 6,5%، يعتبر ذلك إصابة بمرض السكري.

**≤ 126 مجم / ديسيلتر  
أو  
7 مليمول / لتر**

إذا كانت القيمة المقاسة 100 - 125 مجم / ديسيلتر أو 5,6 - 6,9  
مليمول / لتر، فهذا يعني ضعف تحمل الجلوكوز. ويلزم إجراء  
فحوصات أخرى.

**100 – 125 مجم /  
ديسيلتر أو  
6,9 – 5,6 مليمول / لتر**

بالنسبة لغير المصابين بمرض السكري، يتراوح سكر الدم على معدة  
فارغة بين 70 و 100 مجم / ديسيلتر أو 3,9 و 5,6 مليمول / لتر  
ونسبة الهيموجلوبين السكري HbA<sub>1c</sub> أقل من 5,7%.

**70 – 100 مجم/ديسيلتر  
أو  
3,9 – 5,6 مليمول/لتر**

نقص السكر في الدم: يمكن أن يسبب الانخفاض الشديد في نسبة سكر  
الدم أضراراً.

**70 مجم/ديسيلتر  
أو  
3,9 مليمول/لتر**

## متى يتحكم في نسبة سكر الدم بشكل جيد لدى مرضى السكري من النوع 2؟

تعتمد القيمة المستهدفة الفردية على:

- ✓ الإجهاد الناجم عن العلاج
- ✓ خطر حدوث نقص السكر في الدم والآثار الجانبية للأدوية
- ✓ القدرات الوظيفية والمعرفية
- ✓ رغبة المريض

- ✓ مدة مرض السكري
- ✓ سن المريض
- ✓ الأمراض المصاحبة
- ✓ نوع العلاج

## المصادر

التقرير الألماني الصحي لمرض السكري 2021، الرابط: [https://www.diabetesde.org/system/files/documents/20201107\\_gesundheitsbericht2021.pdf](https://www.diabetesde.org/system/files/documents/20201107_gesundheitsbericht2021.pdf)

Landgraf, R. et al. توصية ممارسة الجمعية الألمانية لمرض السكري: علاج مرض السكري من النوع 2؛ 15 Diabetologie 2020; (Suppl 1): S65–S92. DOI:10.1055/a-1193-3793

اتحاد غرف الأطباء الألماني (BÄK)، الجمعية الاتحادية لأطباء التأمين الصحي (KBV)، مجموعة العمل التابعة للجمعيات الطبية العلمية (AWMF). إرشادات الرعاية الوطنية لعلاج مرض السكري من النوع 2 - النشر الجزئي للصيغة الطويلة، الطبعة الثانية. إصدار 1. 2021 [2021-05]. cited: <http://www.leitlinien.de/diabetes> www.leitlinien.de/diabetes [03]. الرابط التشعبي DOI: 10.6101/AZQ/000475

Copyright © 2021, Eli Lilly and Company. جميع الحقوق محفوظة.