**Diabetes Mellitusالـبـول الـسـكري**

ربما لا يخلو مجلس إلا ويتطرق أحد المتحدثين للكلام عن مرض السكري وما سببه هذا المرض لفلان من الناس، قريب كان أو صاحب، من مضاعفات ومشاكل صحية كبيرة. وربما لا ندعى إلى مائدة طعام إلا ويتنحى أحد المدعوين معتذراً عن المشاركة في الطعام لإصابته بمرض السكر. أو يطلب نوعاً خاصاً من الطعام. فنرى فيه عزما وتصميما على الإلتزام أحيانا ونراه أحيانا أخرى وقد تهاون تحت ضغط وإلحاح الحاضرين بتناول قطعة الحلوى هذه والمجاملة في تذوق هذه الأكلة. إلى آخره من العادات المتبعة.

ونظرا لأن الداء السكري من الأمراض المتشعبة ويحتاج إلى صفحات كثيرة لإستيفاء الحديث عنه. فسوف نحاول قدر الإمكان الإجابة على ما يجول في خاطر مريض السكر بشكل خاص وكذلك الكثير من الناس الذين أصبح شبح مرض السكر يسبب لهم الكثير من القلق والخوف ويثير في ذهنهم الكثير من التساؤلات عن احتمال إصابتهم بمرض السكر.

**ما مدى انتشاره؟**
ينتشر مرض البول السكري في جميع بقاع العالم ويصيب الأغنياء والفقراء، الصغار والكبار، الرجال والنساء. ويلاحظ ازدياد انتشار مرض البول السكري مع تقدم الحضارة رغم انه كان معروفا قبل الاف السنين. وربما يكون وراء الإنتشار الكبير تغير نوع الطعام، والرفاهية، والتدخين، والشدة النفسية، والقلق، والسمنة، وأسباب أخرى. ولذلك تتوقع منظمة الصحة العالمية أن يتضاعف عدد المصابين بمرض البول السكري إلى 239 مليون شخص بحلول عام 2010.

وتصل نسبة الإصابة به حوالي 7% من عدد السكان. فمثلا توصلت إحدى الدراسات الكندية التي أجريت في الفترة 1986-1992 إلى أن نسبة الإصابة به في كندا تتوزع كالتالي:

نسبة السكر في عينة عشوائية أعلى من 200 مغ / 100 مل أو دسل (11.1 مل مول / لتر) مع وجود أعراض وصفية للسكري مثل كثرة التبول وكثرة العطش ونقص الوزن السريع.
نسبة السكر بالدم على الريق (صائم) لأكثر من مرة أعلى من 140 مغ / 100 مل أو دسل (7.8 مل مول / لتر)

نسبة السكر في الدم على الريق (صائم) أقل من 140 مغ / 100 مل (115 إلى 140) مع حدوث ارتفاع تركيز السكر أثناء اختبار تحمل الجلكوز عن طريق الفم لأكثر من أو يساوي 200 مغ / 100 مل (11.1 مل مول / لتر) في عينتين إحداهما بعد ساعتين من تناول الجلكوز

ملحوظة: لتحويل الأرقام من مليمول/لتر الى مليغرام/100 سنتي متر مكعب أو 100 ملم أو ديسيلتر (كما نرى في بعض التقارير الطبية) نضرب الرقم المذكور بالملي مول بالعدد 18 للحصول على رقم معبرا عنه بالمليغرام/100 سنتي متر مكعب.

كيف يتم اختبار تحمل الجلكوز؟
اختبار تحمل الجلكوز عن طريق الفم Oral Glucose Tolerance Test أو اختصارا OGTT يتم بإعطاء 75 غم جلكوز عن طريق الفم بعد 3 أيام من طعام غير محدد (سكريات أكثر من 150 غم) من السكريات والمجهود الفيزيائي. يصوم الشخص مدة 10 ساعات على الأقل ويبقى جالسا أثناء فترة الاختبار. ويتم أخد عينات من الدم لقياس نسبة السكر قبل إجراء الاختبار (أثناء الصوم) ثم كل نصف ساعة بعد تناول الجلكوز لمدة ساعتين.

اختبارات السكر المنزلية
فحص البول
هذه طريقة قديمة - والحديث فيها ما نراه في الأسواق من أشرطة خاصة، إذ يضع المريض بعض قطرات من بوله على جزء من هذه الأشرطة، وبعد دقيقة تقريبا يقارن لون الشريط مع ألوان موجودة على علبة الأشرطة. إذا كان البول يحتوي على سكر فإن لون الشريط يتغير. يمكن مقارنة درجة التغير بطيف الألوان الموجودة على علبة الأشرطة.

**هذه الطريقة لها مشاكلها، ومن أخطاؤها:**
أنها تعتمد على خبرة المريض في قراءة التغير في لون الشريط.
أنها تدل على كمية السكر الموجودة في البول - والذي قد يكون متجمعا منذ فترة في المثانة - وبالتالي فإنه لا يمثل حقيقة مستوى السكر بالدم في تلك اللحظة. هذا بالإضافة الى ان السكر يظهر في البول اذا تعدى معدل السكر في الدم 180 ملغ جلوكوز، أي تخطى ما يسمى بالحد الخاص للكلوتين renal threshold.

وفي بعض الأشخاص يكون هذا الحد غير الرقم المذكور أعلاه إذ قد يكون أعلى خاصة في كبار السن، أو أقل من ذلك وخاصة في صغار السن. وبالتالي لا يعكس حقيقة مستوى السكر في الدم. ولهذا يعتبر فحص البول بهذه الطريقة أوليا، ويجب التأكد من نتائجه بالفحوصات الخاصة للدم.
فحص الدم
يتم ذلك اما بالأجهزة الحديثة بالمنزل التي تعتمد على وضع نقطة من دم الإصبع فوق شريط خاص. فإذا كان الشخص مصابا بارتفاع في مستوى السكر فإن الفحص يظهر ذلك سواء بتغير لون الشريط او بقراءة النتيجة بواسطة الجهاز نفسه كما هو الحال في الأجهزة الإلكترونية الحديثة.

من مساوءى هذا النوع من الفحص انه يحتاج الى تدريب على إجراء الفحص والدقة في تنفيذ التعليمات الموجودة مع كل جهاز كما يجب مراعاة ان البطارية التي يعمل عليها الجهاز سليمة ويجب التحذير انه من الواجب التأكد من صلاحية الجهاز بواسطة مقارنة نتائجه مع نتائج الفحص الذي يقوم به أخصائيو المختبرات الجيدة.

**الـبـول الـسـكري Diabetes Mellitus**

**ما هي أعراض داء السكري؟**

أما أعراض وعلامات داء السكري فهي كثيرة جدا ولكن أهمها وأكثرها ملاحظة من قبل الإنسان هي العطش الزائد والتبول الكثير وخاصة في الليل. في كثير من الأحيان لا يظهر على المريض أعراض محددة تدل على المرض. وقد يكتشف المرض عند اجراء فحص طبي
أما الأعراض فيمكن فهمها بما يلي:

كثرة التبول

بسبب وجود كمية كبيرة من السكر في البول يتم طرح كميات كبيرة من الماء معه

كثرة العطش

وهذا بسبب طرح كميات كبيرة من الماء في البول

جفاف في اللسان، والفم، والجلد مع الإعياء والخمول
هذا إذا لم يتم شرب كمية كافية من الماء لتعويض الكميات المطروحة في البول

فقدان أو هبوط الوزن
إن فقدان الوزن يعتبر من الأعراض المبكرة لداء البول السكري. فكثرة طرح السكر في البول تجعل جسم المصاب يبدأ مضطرا باستهلاك المواد الدهنية والشحوم المختزنة في جسمه ولهذا يبدأ وزنه بالإنخفاض.

نهم زائد أو الإحساس المفرط بالجوع بسبب اختلال التمثيل الغذائي في الجسم

ثم تأتي الأعراض التالية التي يجب أن تثير الإهتمام للتقصي عن احتمال وجود داء البول السكري:

مشاكل الرؤية (زغللة العين) وضعف قوة الإبصار

الحكة وخاصة في منطقة الأعضاء التناسلية

الـبـول الـسـكري Diabetes Mellitus

ما هو سبب داء السكري؟

كيف يصنيف داء السكري؟

جدول تصنيف داء السكري

كيف يتم التشخيص؟

كيف يتم اختبار تحمل الجلكوز؟

اختبارات السكر المنزلية

الـبـول الـسـكري Diabetes Mellitus

ما مدى انتشاره؟

ما العلاقة بين الإنسولين والسكر؟

ما هو البنكرياس؟

كيف يتم المحافظة على توازن السكر في الدم؟

كيف تتم المحافظة على نسبة السكر في الدم؟

ربما لا يخلو مجلس إلا ويتطرق أحد المتحدثين للكلام عن مرض السكري وما سببه هذا المرض لفلان من الناس، قريب كان أو صاحب، من مضاعفات ومشاكل صحية كبيرة. وربما لا ندعى إلى مائدة طعام إلا ويتنحى أحد المدعوين معتذراً عن المشاركة في الطعام لإصابته بمرض السكر. أو يطلب نوعاً خاصاً من الطعام. فنرى فيه عزما وتصميما على الإلتزام أحيانا ونراه أحيانا أخرى وقد تهاون تحت ضغط وإلحاح الحاضرين بتناول قطعة الحلوى هذه والمجاملة في تذوق هذه الأكلة. إلى آخره من العادات المتبعة.

ونظرا لأن الداء السكري من الأمراض المتشعبة ويحتاج إلى صفحات كثيرة لإستيفاء الحديث عنه. فسوف نحاول قدر الإمكان الإجابة على ما يجول في خاطر مريض السكر بشكل خاص وكذلك الكثير من الناس الذين أصبح شبح مرض السكر يسبب لهم الكثير من القلق والخوف ويثير في ذهنهم الكثير من التساؤلات عن احتمال إصابتهم بمرض السكر.

ما مدى انتشاره؟
ينتشر مرض البول السكري في جميع بقاع العالم ويصيب الأغنياء والفقراء، الصغار والكبار، الرجال والنساء. ويلاحظ ازدياد انتشار مرض البول السكري مع تقدم الحضارة رغم انه كان معروفا قبل الاف السنين. وربما يكون وراء الإنتشار الكبير تغير نوع الطعام، والرفاهية، والتدخين، والشدة النفسية،