مرض السكري  
  
تعريف مرض السكري :- \*  
هو ارتفاع في نسبة السكر بالدم، وهي حالة مزمنة تنتج عن نقص جزئي أو كلي في هرمون الأنسولين.  
الأنسولين هرمون تفرزه غدة البنكرياس ليقوم بمساعدة السكر في الدم للدخول إلى خلايا الجسم حيث يتحول إلى طاقة تساعد الجسم على الحركة.  
عندما يقل الأنسولين في الجسم فان السكر يزيد في الدم، ولا يستطيع الجسم الاستفادة منه، ولذلك نراه يظهر في البول.  
\* أنواع مرض السكري :-   
هناك نوعان لمرض السكري:  
النوع الأول: سكري الأطفال أو الشباب وهو النوع المعتمد في علاجه على الأنسولين.  
النوع الثاني: سكري البالغين، وهو النوع الغير معتمد في علاجه على الأنسولين.  
  
ما هو ارتفاع سكر الدم عند مريض السكري؟ \*  
آن ارتفاع نسبة السكر في الدم عند مرضى السكري هي حالة متكررة ومزمنة، ويكمن الهدف الأساسي في علاج مرض السكري هو تقليل الفترات التي يحدث فيها ارتفاع السكر في الدم، ومدى شعور المريض بأعراض ارتفاع السكر يختلف من شخص إلى آخر، لذا يوجد صعوبة في معرفة نسبة السكر في الدم من خلال الأعراض الظاهرة.  
يمكن تعريف ارتفاع السكر في الدم بأنه زيادة في معدل السكر في الدم عن 125 ملغم/د في حالة الصيام، وعن 200 ملغم/د.  
ما هي أعراض ارتفاع السكر في الدم؟ \*  
• الشعور بالتعب  
• تكرار التبول مع العطش  
• زوغان البصر  
• الشعور بنمنمة أو وخز في أصابع القدمين واليدين  
• بطء التئام الجروح  
• تقلصات في العضلات  
ما هي أعراض الارتفاع الحاد للسكر مع ارتفاع الأحماض في الدم؟ \*  
• آلم في البطن  
• انبعاث رائحة الفاكهة في الفم (الأسيتون)  
• نقصان في الوزن  
• كثرة التبول  
• الجفاف الشديد في الجلد والفم  
• سرعة في معدل التنفس  
\* ما هي أسباب ارتفاع السكر في الدم؟  
• تناول كمية كبيرة من الطعام  
• قلة الحركة أو عدم القيام بالتمارين المعتادة  
• عدم أخذ علاج السكري   
• المرض أو الإصابة بالتهاب حاد  
• الوقوع تحت ضغط نفسي  
\* ما هو علاج ارتفاع السكر في الدم؟  
إذا كان ارتفاع في نسبة السكر في الدم يجب التفكير بالسبب الذي أدى إلى هذا الارتفاع، حيث بالإمكان المحافظة على مستوى السكر في الدم بالمستوى الطبيعي وذلك ب:  
• الحمية الغذائية المناسبة  
• القيام بنشاطات وتمارين معينة  
• أخذ مخفضات السكر حسب رأي الطبيب المعالج  
\* هل هناك أي إرشادات أخرى؟  
• إذا كنت تعاني من أعراض السكر الحادة في الدم يجب الاتصال بطبيبك حالا أو الذهاب إلى المستشفى فورا  
• إذا كانت نسبة السكر في الدم مرتفعة لمدة أسبوع وكنت لا تعرف السبب، يجب عليك مناقشة هذا الموضوع مع طبيبك.  
• إن ارتفاع السكر البسيط في الدم لفترات قصيرة ومحدودة ليس بالأمر الخطير وهو يحدث لكل مرضى السكري ولكن عندما يبقى مستوى السكر مرتفعا لفترات طويلة فأن الخطورة تكمن في حدوث مضاعفات مرض السكري  
• إن السكر في الدم يكشف لنا مستوى السكر في الجسم ويعطي القيمة الفعلية للسكر.  
• إن فحص البول يعكس مستوى ارتفاع السكر في الجسم لكن لا يعطي القيمة الفعلية للسكر.  
متى تكون نسبة السكر في الدم منخفضة؟ \*   
يعد السكر منخفضا عندما تكون نسبته في الدم أقل من 50 ملغم / ديسيليتر مع ظهور بعض الأعراض أو غيابها.  
مع العلم أن الهبوط المفاجئ في نسبة السكر في الدم بعد إن تكون مرتفعة ارتفاعا حادا من الممكن أن تظهر بعض أعراض هبوط السكر وعندها من الممكن أن تكون نسبة السكر أكثر من 50 ملغم / ديسليتر.  
ماهي علامات هبوط (انخفاض نسبة السكر في الدم)؟ \*   
هناك علامات أولية مثل:  
• الرجفة  
• تصبب العرق من الجسم  
• تسارع نبضات القلب   
• قلة التركيز   
• الجوع الشديد  
• العصبية وتصرفات غريبة غير مألوفة  
- يجب أخذ هذه العلامات بجدية كبيرة وعدم إهمالها لان استمرار انخفاض نسبة السكر في الدم من الممكن أن تؤدي إلى ظهور أعراض أكثر خطورة مثل:  
• تشنجات عصبية  
• فقدان الوعي  
فإذا كان هناك أدنى شك من أن ظهور أحد تلك الأعراض هو ناتج عن نقص السكر في الدم فعليك التأكد بفحص نسبة السكر في دمك أثناء ظهور الأعراض ولا تتردد في أخذ القليل من السكر المذاب بالماء أو أي طعام أو عصير محلى إذا لم يتوفر لديك جهاز الفحص  
ما هي أسباب انخفاض نسبة السكر في الدم؟ \*   
• زيادة النشاط الجسماني   
• زيادة جرعة الأنسولين  
• عدم أخذ كمية كافية من الطعام بعد تناول علاج السكري  
كيف يمكن التصرف في حال حصول هبوط في سكر الدم؟  
العلاج السريع في هذه الحالة إذا كان المريض قادرا على البلع :  
• تناول قطعتين أو ملعقتين كبيرتين من السكر مذابتان في الماء  
• تناول نصف كوب من عصير الفواكه  
• ثلث كوب من أي عصير محلى، واذا لم تزول هذه الأعراض خلال 10-15 دقيقة فعلى المريض إعادة شرب الكمية نفسها لحين انتهاء الأعراض  
إما إذا كان المريض فاقدا للوعي فيجب عدم المحاولة في إعطائه أي مشروب عن طريق الفم وذلك تفاديا لحدوث الاختناق ونقله فورا إلى المستشفى  
هل يصوم مريض السكري  
يستطيع معظم مرضى السكري الصيام بأمان عند اتباع إرشادات معينة ... وبعضهم لا ينصح لهم بالصيام.  
ويمكن تصنيف مرضى السكري إلى ثلاثة أقسام حسب طبيعة العلاج:  
أ- اذا كان العلاج يعتمد فقط على تنظيم الغذاء:  
هؤلاء المرضى يمكنهم الصيام بأمان بل قد يفيدهم خاصة آن كانوا من أصحاب الوزن الزائد لأن الصيام سيساعد على تقليل الوزن ولكن عليهم الالتزام بكميات ونوعيات الأكل المسموح بها أثناء الأيام العادية مع مراعاة تقسيم الفترة ما بين الإفطار والسحور ليتم تناول ثلاث وجبات خلالها على فترات متساوية على أن تكون وجبة السحور متأخرة ومتكاملة غذائيا  
ب- إذا كان العلاج يعتمد على تنظيم الغذاء وتناول الأقراص المساعدة لتخفيض نسبة السكر بالدم:  
عدد كبير من هؤلاء المرضى يمكنهم الصيام باتباع النظام الغذائي السابق على إن يتم تناول الأقراص بالطرق التالية:  
• إذا كان يتناول الأقراص مرة واحدة صباحا ، عليه أن يتناولها في رمضان مع وجبة الإفطار.  
• إذا كان يتناول الأقراص مرتين يوميا ، عليه أن يتناولها مع وجبتي الإفطار والسحور ولكن إذا أحس بأعراض نقص السكر أثناء النهار فعليه تقليل أو منع جرعة السحور.  
• إذا كان يتناول الحبوب ثلاث مرات يوميا فعليه تناول جرعة الصباح والظهر أثناء الإفطار أما جرعة المساء فيتناولها مع السحور. ويجب على هؤلاء المرضى مراجعة الطبيب قبل البدء في الصيام أو تغيير نظام أخذ الدواء.  
ج- إذا كان العلاج يعتمد على الأنسولين:  
• المريض الذي يحتاج حقنة واحدة يستطيع الصيام بحيث يأخذها قبل الإفطار.  
• المريض الذي يحتاج إلى حقنتين صباحا ومساء يستحسن ألا يصوم، ولكن إذا أراد الصيام فعليه تعديل الجرعات باستشارة الطبيب، وأخذ حقنة الصباح قبل الإفطار وحقنة المساء قبل السحور مع مراعاة الآتي:  
• ضرورة فحص نسبة السكر بالدم خاصة خلال الأيام الأولى من الصيام.  
• تأخير فترة السحور إلى ما قبل الفجر بقليل.  
• تقليل كمية الأنسولين سريع المفعول في جرعة ما قبل السحور.  
• تناول كميات كافية من السوائل عند السحور.  
• عدم الاستمرار بالصيام اذا حدث هبوط في السكر في أي وقت خلال فترة الصيام.  
\* هل يستطيع مريض السكري الصائم ممارسة الرياضة خلال شهر رمضان المبارك؟  
يمكنه ممارسة الرياضة أثناء فترة ما بين الإفطار والسحور على ألا تكون رياضة عنيفة، ولا ينصح المريض أثناء فترة الصوم أو في الجو الحار ولكن يمكنه القيام بأعماله العادية أثناء فترة الصوم.