

داء السكري

Diabetes

Diabetes is a disease in which your body cannot properly use the food you eat for energy. Your cells need energy to live and grow. When you eat, food breaks down into a form of energy called glucose. Glucose is another word for sugar. The glucose goes into your blood, and your blood sugar rises. Insulin is a hormone made by your pancreas. It helps glucose move from your blood into your cells, so your body can use it for energy. People cannot live without insulin.

داء السكري هو مرض لا يستطيع فيه جسمك الاستفادة من الطعام الذي تتناوله للحصول على احتياجاته من الطاقة بشكل صحيح. فخلايا الجسم تحتاج للطاقة لكي تعيش وتنمو. وعندما تأكل، يتحلل الطعام إلى شكل من أشكال الطاقة يسمى الجلوكوز. والجلوكوز كلمة أخرى مرادفة للسكري. وينتقل هذا الجلوكوز إلى الدم، ومن ثم ترتفع نسبة السكر في الدم. وهنا يأتي دور الأنسولين، وهو هرمون يفرزه البنكرياس. حيث يساعد على انتقال الجلوكوز عبر الدم إلى خلاياك، وبالتالي يتمكن الجسم من الاستفادة به للحصول على الطاقة. فلا يستطيع الناس العيش بدون الأنسولين.

Types of Diabetes

- With type 1 diabetes, the pancreas makes no insulin.
- With type 2 diabetes, the more common type, the pancreas does not make enough insulin, or your body is not able to use the insulin the pancreas makes. Without enough insulin, the glucose stays in your blood.
- With diabetes during pregnancy, called gestational diabetes, the mother is not able to make enough insulin to cover the needs of both mother and baby.
- With prediabetes, your glucose is higher than normal, but not high enough to be called diabetes. Prediabetes raises your risk for type 2 diabetes, heart disease, and stroke. The good news is that type 2 diabetes can be prevented or delayed with lifestyle changes, such as losing weight, eating healthy food, and being active.

أنواع مرض السكري

- في حال مرض السكري من النوع الأول، لا ينتج البنكرياس الأنسولين.
- في حال مرض السكري من النوع الثاني، لا يقوم البنكرياس بإفراز ما يكفي من الأنسولين، أو لا يتمكن الجسم من استخدام الأنسولين الذي يفرزه البنكرياس. فبدون أنسولين كافٍ، سيبقى الجلوكوز في دمك.
- مع مرض السكري أثناء الحمل، والذي يسمى سكري الحمل، لا تستطيع الأم إنتاج ما يكفي من الأنسولين لتغطية احتياجات الأم والطفل.
- في حالة ظهور مقدمات السكري، يكون الجلوكوز أعلى من المعدل الطبيعي، ولكنه ليس مرتفعًا بما يكفي ليتم تسميته بالسكري. وتزيد مقدمات السكري من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، وكذلك أمراض القلب والسكتة الدماغية. والخبر السار هو أنه يمكن الوقاية من مرض السكري من النوع الثاني أو تأخيره من خلال تغييرات نمط الحياة، مثل إنقاص الوزن وتناول طعام صحي وممارسة النشاط.

Over time, having too much glucose in your blood can cause serious problems. It can damage your eyes, kidneys, heart, and nerves. Diabetes can also cause heart disease, stroke, poor circulation, and wounds that do not heal. When untreated and uncontrolled, these wounds could progress to limb loss.

بمرور الوقت، يمكن أن يتسبب وجود الكثير من الجلوكوز في الدم في حدوث مشكلات خطيرة. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى الإضرار بعينيك وقلبتك وأعصابك. ويمكن أن يسبب مرض السكري أيضًا أمراض القلب والسكتة الدماغية وضعف الدورة الدموية والجروح التي لا تلتئم. فعندما لا يتم علاجها وتخرج عن السيطرة، يمكن أن تتطور هذه الجروح إلى فقدان الأطراف.

Signs of Diabetes

Everyone responds differently to diabetes. Some of the common warning signs are:

- Having to go to the bathroom often to pass urine
- Feeling thirsty, even though you are drinking fluids
- Losing weight
- Blurry vision
- Healing is slow for cuts or scrapes on your skin
- Feeling tired
- Feeling hungry
- Being irritable or grumpy

Often people may not notice any signs of diabetes. One in four people with diabetes doesn't know they has it.

If you have any of these signs of diabetes, ask your doctor for a blood test to check your glucose level.

The most important blood tests are a fasting blood sugar and an A1C.

- A fasting plasma glucose (FPG) test, also called fasting blood glucose, measures blood sugar. You will need to fast, so you are not able to eat or drink anything except for water for at least 8 hours before the test.
- An A1C test, also called the hemoglobin A1C, HbA1c, or glycohemoglobin test, measures blood sugar over the last 2 to 3 months.

علامات مرض السكري

كل شخص يستجيب بشكل مختلف لمرض السكري. وبعض علامات التحذير الشائعة هي:

- الاضطرار إلى الذهاب إلى الحمام عدة مرات للتبول
- الشعور بالعطش بالرغم من شرب السوائل
- فقدان الوزن
- تشوش الرؤية
- بطء شفاء الجروح أو الخدوش على جلدك
- الشعور بالتعب
- الإحساس بالجوع
- تقلب المزاج أو حدة الطباع

في كثير من الأحيان قد لا يلاحظ الناس أي علامات لمرض السكري. ويوجد شخص واحد من كل أربعة مصابين بالسكري لا يعلم أنه مصاب به.

إذا كانت لديك أي من علامات مرض السكري هذه، فاطلب من طبيبك إجراء فحص دم للتحقق من مستوى الجلوكوز لديك.

أهم تحاليل الدم هي قياس مستوى سكر الدم للصائم و A1C.

- تحليل جلوكوز بلازما الصائم (FPG)، والذي يُطلق عليه أيضًا تحليل جلوكوز الدم أثناء الصيام، يقيس نسبة السكر في الدم. وسيتعين عليك الصيام، بحيث لا تأكل أو تشرب أي شيء باستثناء الماء لمدة 8 ساعات على الأقل قبل إجراء التحليل.
- يقيس تحليل A1C، المعروف أيضًا باسم اختبار الهيموغلوبين A1C أو HbA1c أو اختبار الغليكوهيموغلوبين، نسبة السكر في الدم خلال آخر شهرين إلى ثلاثة أشهر.

Your Care

The goal is to keep your glucose level as near to normal as possible. Your care may include:

- Planning meals
- Testing glucose levels
- Learning signs to know when your glucose level is too low or too high
- Exercising
- Maintaining a healthy weight
- Taking medicine – insulin or pills
- Keeping all appointments with your health care team
- Attending diabetes education classes

Talk to your doctor, nurse, dietitian, and pharmacist to learn how to manage your diabetes.

الاعتناء بصحتك

الهدف هو الحفاظ على مستوى الجلوكوز بالقرب من المعدل الطبيعي قدر الإمكان. ومن طرق الاعتناء بالصحة:

- تنظيم الوجبات
- فحوصات مستويات الجلوكوز
- التعرف على العلامات التي تشير لانخفاض مستوى الجلوكوز لديك للغاية أو ارتفاعها بشدة
- التمارين الرياضية
- الحفاظ على وزن صحي
- تناول الأدوية - الأنسولين أو الحبوب
- الالتزام بحضور جميع المواعيد مع فريق الرعاية الصحية المختص بحالتك
- حضور دورات التثقيف حول مرض السكري

يُرجى التحدث إلى الطبيب والممرضة وأخصائي التغذية، والصيدلي لمعرفة كيفية التعامل مع مرضك.