

مرحلة ماقبل السكري



بيانات الاتصال

البدالة: +965 2224 2999

الخط الساخن: +965 1877 877

أو زيارة موقعنا: www.dasmaninstitute.org

dasmaninstitute 

dasmaninstitute 

dasmandiabetesinstitute 

dasmaninstitutekwt 



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



مؤسسة الكويت للتقدم العلمي
KFAS
King Fahd Foundation for the Advancement of Sciences

أحد مراكز
Center



مرحلة
ماقبل السكري

مرحلة ما قبل السكري هي مرحلة انتقالية صامتة ما بين الطبيعي والنوع الثاني من السكري. تكون مستويات سكر الدم خلال هذه الفترة أعلى من المستوى الطبيعي ولكنها ليست مرتفعة بما يكفي كي تستوفي المعايير اللازمة للتشخيص بالسكري. تشير الإحصائيات بأن 84% من الأشخاص ليسوا على دراية بأنهم معرضين لخطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني، أمراض القلب والجلطات الدماغية.



من الجيد العلم بأن مرحلة ما قبل السكري هي مرحلة رجعية أي قابلة للمنع والوقاية. فبالإمكان إعادة مستويات السكر المرتفعة نسبيا إلى المستويات الطبيعية ومنع أو تأخير الوصول إلى الإصابة بالسكري من النوع الثاني وما يصاحبه من مضاعفات وذلك عن طريق اتباع أسلوب حياة صحي.

أسباب الإصابة بمرحلة ما قبل السكري

الإنسولين هو هرمون يفرز من البنكرياس لتنظيم مستوى سكر الدم المرتفع. فالإنسولين يعمل بدوره كمفتاح لبوابات الخلايا لتسهيل عبور جزيئات السكر من الدم إلى داخل الخلية كي تستخدمها لإنتاج الطاقة. في حالة ما قبل السكري، لا تستطيع خلايا الجسم الإستجابة للإنسولين كما ينبغي (ظاهرة تعرف بمقاومة الإنسولين).

بالتالي، ترتفع مستويات السكر في الدم. يترتب على ذلك قيام البنكرياس بإفراز كميات أكبر من الإنسولين كتعويض للتغلب على مستويات سكر الدم المرتفعة مما يؤدي إلى إصابته بالتعب. يقل إنتاج الإنسولين بعد ذلك ويصبح غير كاف لتلبية احتياجات الجسم. تستمر مستويات سكر الدم في هذه الحالة بالارتفاع. وإن لم يتم السيطرة على مستويات سكر الدم في هذه الفترة، فإن نقص الإنسولين يستكمل مسيرته باتجاه الإصابة بالنوع الثاني من السكري.



عوامل الخطورة

ترتبط مرحلة ما قبل السكري ببعض عوامل الخطورة التي قد تشمل على التالي:

زيادة الوزن ومحيط الخصر: تعتبر زيادة الوزن وزيادة محيط الخصر عن الطبيعي من العوامل الرئيسية للإصابة بمرحلة ما قبل السكري، خاصة عند تراكم الدهون (الشحم) في منطقة البطن أي ما يعرف بالسمنة المركزية. فالدهون في هذه الحالة تسبب ضغط على الأعضاء الحشوية المهمة كالكبد والبنكرياس فيزيد من مشكلة مقاومة الإنسولين. تتفاقم ظاهرة مقاومة الإنسولين في حالات زيادة محيط الخصر التي تصل إلى (102سم) أو أكثر عند الرجال و (88سم) أو أكثر لدى النساء.



العمر: تزداد خطورة الإصابة بمرحلة ما قبل السكري بعد سن الـ 45، ومع ذلك قد تنشأ هذه الحالة لدى أي فئة عمرية أخرى.



اتباع نظام غذائي غير صحي: تناول أطعمة غذائية ذات محتوى دهون وكربوهيدرات (سكريات) عالي يزيد من مخاطر الإصابة بمرحلة ما قبل السكري.



قلة النشاط البدني: كلما قل النشاط البدني كلما زاد خطر الإصابة بمرحلة ما قبل السكري.



الناريخ العائلي: يزداد خطر الإصابة بمرحلة ما قبل السكري عند إصابة أحد الأقارب من الدرجة الأولى (الأم، الأب، أو أحد الأشقاء) بالسكري من النوع الثاني.



الأصل العرقي: تزداد الإصابة بمرحلة ما قبل السكري ببعض الأصول العرقية عن غيرها لأسباب مجهولة. فالأشخاص المنحدرين من أصول أفريقية-أمريكية أو آسيوية معرضين للإصابة بشكل أكبر.



حالات انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم (الشخير): وهي حالة تقلق المنام بشكل متكرر وتزيد من خطورة الإصابة بمرحلة ما قبل السكري.



التدخين: قد يؤدي التدخين إلى مقاومة الإنسولين ويزيد من فرصة الإصابة بالسمنة المركزية وبالتالي يزيد من خطر الإصابة بمرحلة ما قبل السكري.



عوامل خطورة خاصة لدى السيدات



الإصابة بمتلازمة تكيس المبايض

تشكو النساء في هذه الحالة من عدم انتظام الدورة الشهرية ونمو شعر متزايد في منطقة الوجه أو الجسم والسمنة ويكون أكثر عرضة للإصابة بمرحلة ما قبل السكري.



الإصابة بسكري الحمل

إذا تم تشخيص سيدة بسكري الحمل في السابق أو تمت ولادة طفل يزن 4 كجم أو أكثر، فإن كلا الأم والطفل معرضين لخطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني المسبوق عادة بمرحلة ما قبل السكري.

66

ترتبط بعض الحالات المرضية والتي تعرف بمتلازمة الأيض (أو التمثيل الغذائي) بالإصابة بمرحلة ما قبل السكري، خاصة إذا كانت مصاحبة للسمنة والتي قد تشمل على:



ارتفاع ضغط الدم

الحالات المرضية

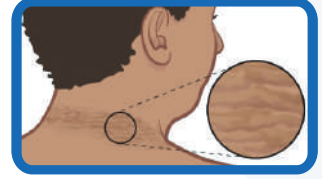


ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم
(انخفاض معدل الكوليسترول النافع
(HDL)، ارتفاع الكوليسترول الضار
(LDL) و ارتفاع الدهون الثلاثية)

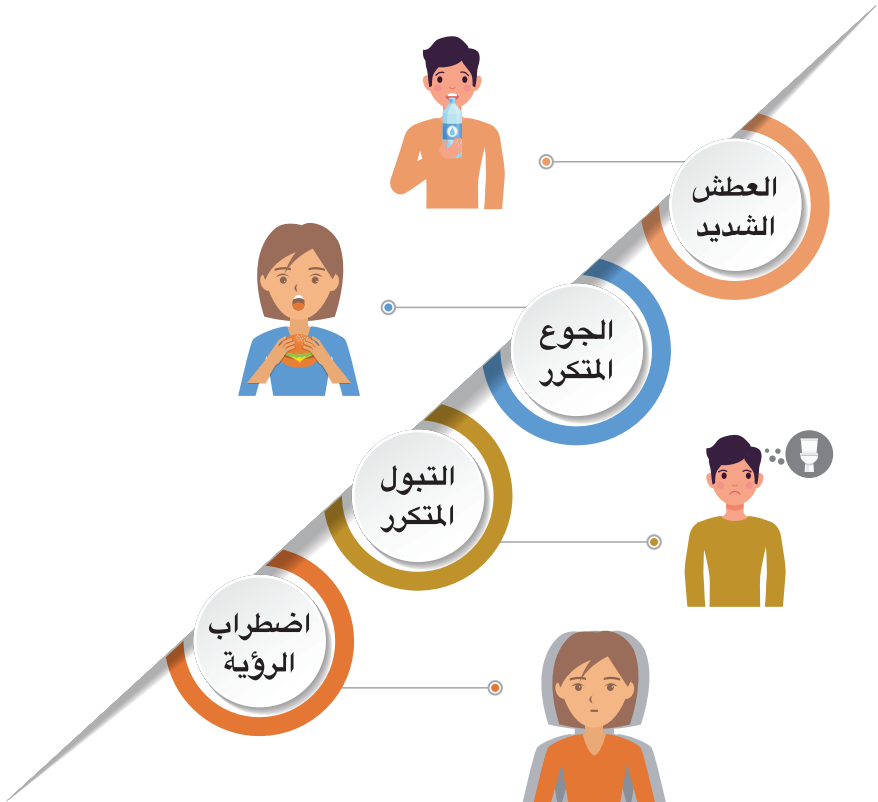
أعراض وعلامات الإصابة

قد تستمر مرحلة ما قبل السكري لسنوات من دون الكشف عنها وذلك لأنها مرحلة لا تصاحبها أية أعراض واضحة حتى تبدأ أعراض الإصابة بالسكري من النوع الثاني بالظهور.

على كلٍّ، هناك علامة واحدة ظاهرة ويمكن ربطها بالإصابة بمرحلة ما قبل السكري وهي وجود مناطق سميكة داكنة في الجلد ببعض أجزاء الجسم. كالرقبة والمفاصل (الكوع، الأصابع، أو الركبة) وكذلك منطقة الإبط. تعرف هذه الحالة بالشوك الأسود.



إن لم يتم علاج مرحلة ما قبل السكري خلال هذه الفترة، فإن الأعراض التقليدية للسكري من النوع الثاني قد تكون ظاهرة والتي قد تشمل على:



معايير التشخيص بمرحلة ما قبل السكري والسكري

هناك ثلاث أنواع من فحص الدم لدى المختبرات الطبية التي قد تقرر عما إذا كان الشخص طبيعي أو مصاب بمرحلة ما قبل السكري أو السكري. هذه الفحوصات هي فحص سكر الدم الصيامي، فحص تحمل الجلوكوز، وفحص الخضاب السكري (التراكمي).

فحص تحمل الجلوكوز

بعد استكمال فحص السكر الصيامي، يقوم الشخص بتناول محلول يحتوي على 75 جم من السكر ومن ثم تسحب عينة أخرى من الدم بعد مرور ساعتين من تناول المحلول السكري.

02

فحص سكر الدم الصيامي

يتطلب هذا الفحص صيام الشخص لمدة لا تقل عن 8 ساعات وذلك بالامتناع عن تناول أي طعام أو شراب ماعدا الماء. يقوم فني المختبر في هذا الفحص بسحب عينة دم من الوريد.

01

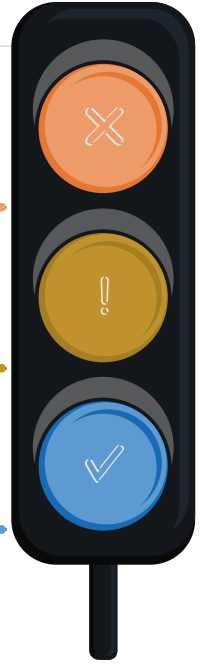
03

فحص الخضاب السكري (التراكمي)

يقيس هذا الفحص معدل السكر في الدم خلال الأشهر الثلاثة الماضية.

نتائج فحوصات الدم

| التراكمي | تحمل الجلوكوز | الصيامي | |
|----------|-----------------------|----------------------|--------------|
| أو أكثر | 11.1mmol/L أو أكثر | 7mmol/L أو أكثر | السكري |
| إلى 5.7 | إلى 7.8 11mmol/L | إلى 5.6 6.9mmol/L | ماقبل السكري |
| أو أقل | أقل من 7.8mmol/L | أقل من 5.6mmol/L | الطبيعي |



الوقاية من السكري من النوع الثاني

كما ذكرنا مسبقاً، فإن مرحلة ما قبل السكري هي مرحلة رجعية وأنه بالإمكان منع أو تأخير خطر التقدم بالإصابة بالنوع الثاني من السكري وذلك عن طريق اتباع أسلوب حياة صحي. إن زيادة النشاط البدني وفقدان نسبة ضئيلة (5% إلى 7%) من الوزن الكلي تقلل من خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني إضافة إلى ممارسة أي نوع من الرياضات البدنية كالمشي السريع، أو نشاط بدني متوسط مماثل، لمدة لا تقل عن 30 دقيقة يومياً في أغلب أيام الأسبوع، يساهم وبشدة في تقليل خطر الإصابة بالنوع الثاني من السكري. مع الأخذ بالاعتبار أهمية السيطرة على ضغط الدم ومستويات الكوليسترول.

