

## ما الذي يسبب داء السكري وما هي أعراضه وكيف يمكن الوقاية منه؟



اوضح الدكتور إيليا بارسوكوف أخصائي الغدد الصماء ما الذي يسبب داء السكري وما هي أعراضه وكيف يمكن الوقاية منه .

ووفقا له ، داء السكري يقسم إلى نوعين الأول والثاني، وانتشارهما هو 10 و90 بالمئة على التوالي. أي أن النوع الثاني هو الأكثر انتشارا .

ويشير إلى أن: "السكر وخاصة إذا لم يكن مرتفعا جدا ، لا تظهر له أي أعراض، ما يؤدي إلى حدوث مضاعفات يصبح من الصعب التعامل معها لاحقا".

ويقول: "يستحيل عمليا الوقاية من النوع الأول من داء السكري، لأنه مرض مناعي ذاتي، يحدث نتيجة مهاجمة خلايا المناعة للبنكرياس الذي يفرز الأنسولين. يمكن أن يصاب به الإنسان في أي مرحلة من العمر، ولكنه يحدث غالبا في مرحلة الطفولة والشباب".

وأما النوع الثاني من داء السكري، غالبا ما يشخص في النصف الثاني من عمر الإنسان ومقدماته الرئيسية هي السمنة والاستعداد الوراثي، لذلك على كل من له أقارب أصيبوا أو يعانون من داء السكري أن يكون حذرا وعليه التحكم بوزنه.

ووفقا له، أبسط طريقة للتحكم بالوزن هي قياس محيط الخصر. فإذا كان بالنسبة للنساء أكبر من 80 سم وللرجال أكبر من 94 سم فيجب اتباع حمية غذائية خاصة وممارسة الرياضة واستشارة طبيب مختص.

ويشير إلى أن: "التهاب البنكرياس والأضرار التي لحقت به نتيجة عملية جراحية وكذلك التدخين والكحول يمكن أن تسبب داء السكري". لذلك يجب الاهتمام بالصحة الشخصية لأن داء السكري يمكن أن يسبب الوفاة نتيجة مضاعفات أو نتيجة عدم معالجته. مشيرا إلى أن عدم علاج المرض يضاعف كثيرا خطر الإصابة باحتشاء عضلة القلب والجلطة الدماغية.

ويوصي الأخصائي، للوقاية من داء السكري، بضرورة "إجراء الفحوصات اللازمة سنويا والاهتمام بالتغذية وممارسة الرياضة لأن العلماء اكتشفوا أن الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري بين الأشخاص الذين يتبعون نمط حياتهم حامل أعلى بنسبة 46 بالمئة مقارنة بالنشيطين".

ويقول: "يجب على كل شخص بلغ الخامسة والأربعين من العمر أن يجري فحص مستوى السكر في الدم سنويا".

وهذا يشمل الجميع بغض النظر عن وزنهم. كما أن هذا يشمل الأشخاص الذين يعانون في مرحلة الشباب من الوزن الزائد والسمنة.