**تعرف على انواع داء السكري**

يعد داء السكري من الامراض الشائعة في مجتمعاتنا العربية ويتميز بحدوث ارتفاع في مستويات سكر الجلوكوز في الدم بما يتجاوز المدى الطبيعي لها، نتيجة عدم قدرة الجسم على إنتاج حاجة الجسم من هرمون (الإنسولين) من البنكرياس، أو عدم قدرة الجسم على استعمال المتوفر منه.

يمكن تقسيم داء السكري الى عدة أنواع وليس كما يعتقد البعض باقتصاره على نوعين (السكري النوع الأول والثاني). وتمتاز هذه الأنواع باختلاف العوامل المسببة لها والفئات العمرية وتشمل:

* داء السكري من النوع الأول والذي كان يعرف في السابق بداء السكري الشبابي أو داء السكري المعتمد على الأنسولين، وفيه يقوم البنكرياس بإفراز كمية صغيرة من الأنسولين، أو لا يفرِزه على الإطلاق. وعلى الرغم من عدم وجود سبب محدد له الا ان البحوث العلمية تربط تطوره بأمراض المناعة الذاتية، ويتم تشخيصه عند الأطفال غالبا.
* داء السكري من النوع الثاني - يتميز بعدم استجابة الجسم بشكل صحيح للأنسولين، في كثير من الأحيان، ويرتبط بزيادة وزن الجسم. وهو أكثر الأنواع شيوعا. وقد اشتهر داء السكري من النوع الثاني بسكري البالغين، الا اننا نشهد اليوم زيادة في عدد الأطفال المصابين بهذا الاضطراب، نتيجة لزيادة السمنة في مرحلة الطفولة.
* سكري الحمل – وهو مشابه لداء السكري من النوع الثاني، لكنه يحدث أثناء الحمل ويصيب٢ -٥ ٪ من النساء. ومن المهم الإشارة الى إن الإصابة بداء السكري أثناء الحمل لا تزيد من خطر انتقاله إلى الطفل، سواء كانت الام مصابة بداء السكري قبل الحمل أو أثناء الحمل. ومن الضروري مراقبة نسبة السكر في الدم عن كثب لتقليل مخاطر التشوهات في الطفل. ويتم الاستعانة بالفحوصات الجينية أحيانا اثناء الحمل للتأكد من حالة الجنين.
* سكري المناعة الذاتية الكامن عند البالغين (LADA) هو داء السكري المناعي الذاتي ويشبه داء السكري من النوع الأول من حيث انه يتميز بنقص انتاج الانسولين نتيجة اضطراب المناعة الذاتية لكنه يصيب البالغين عادة. ويمكن ان يبدا خلل البنكرياس في سن الطفولة ولكن اعراضه تبدأ بالظهور بوضوح بعد سن البلوغ.
* داء السكري لدى الشباب (MODY) هو مرض وراثي يصيب الشباب وينتقل بين افراد العائلة نتيجة طفرات جينية ويعتمد في علاجه على نوع الطفرات الوراثية المسببة.

 وهناك أنواع أخرى اقل انتشارا كداء السكري لحديثي الولادة، والسكري من النوع الثالث المرتبط بالزهايمر، وداء السكري الهش (labile diabetes). ونتيجة لهذا التنوع في داء السكري تنوعت الخطط التشخيصية والأساليب العلاجية.

كما بينت الدراسات الحديثة ان العامل الوراثي يلعب دورا مهما في التسبب بداء السكري بأنواعه المختلفة وليس كما كان يعتقد سابقا بان النوع الأول فقط يمكن ان ينتقل بالوراثة. حيث تلعب الجينات دورا مهما في انتقاله بين الأجيال خصوصا في الأنواع الأحادية الطفرات مثل (MODY) او بداء السكري من النوع الثاني. إلا أن هناك عوامل خطر أخرى غير وراثية يتشاركها أفراد الأسرة والتي يمكن أن تكون محفزا للظهور المبكر او الشديد للمرض. من هذه العوامل السلوكيات اليومية مثل أسلوب الحياة غير الصحي كالإفراط في تناول السكريات وتناول الوجبات السريعة وقلة الحركة.

لهذا فان اتباع الأسلوب الصحي في الممارسات الحياتية اليومية من الممكن ان توثر إيجابا على مرضي السكري وتقلل أعراضه وتمنع مضاعفاته ومن هذه الأساليب:

* تناول السلطات المختلفة
* تناول الحبوب الكاملة
* تجنب الوجبات السريعة
* ممارسة الرياضة وخاصة المشي
* الابتعاد عن التدخين
* تجنب التوتر
* الحصول على القسط الكافي من النوم