

يُعدّ مرض السكري من أكثر الأمراض المزمنة انتشاراً في العالم، حيث يحدث نتيجة اضطراب في قدرة الجسم على استخدام الجلوكوز بشكل صحيح، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم. يمكن أن يصيب السكري الأشخاص من جميع الأعمار، وهو مرض يتطلب إدارة مستمرة للحفاظ على صحة المريض وتجنب المضاعفات. ينقسم السكري إلى نوعين رئيسيين، وهو مرض مناعي ذاتي يُهاجم فيه الجهاز المناعي خلايا البنكرياس المنتجة للأنسولين، مما يؤدي إلى نقصه في الجسم، ويحتاج المصابون به إلى حقن الأنسولين مدى الحياة. ويحدث عندما يصبح الجسم غير قادر على استخدام الأنسولين بكفاءة، كما يوجد نوع آخر يُعرف باسم سكري الحمل، تتعدد أسباب مرض السكري، بالإضافة إلى السمنة، يعتمد على السكريات والدهون المشبعة، يرفع من خطر الإصابة بالنوع الثاني من المرض. وفي حال عدم السيطرة على المرض، الحفاظ على وزن صحي، كما أن الفحوصات الدورية لمستوى السكر في الدم تساعد على الاكتشاف المبكر للمرض وتجنب مضاعفاته. على الرغم من أن مرض السكري يُعدّ تحدياً صحياً، إلا أن التعايش معه ممكن من خلال الالتزام بالعلاج، والوعي بأهمية التحكم في مستويات السكر في الدم. فإن مرضى السكري قادرون على العيش بحياة طبيعية مليئة بالحيوية، شرط أن يتحلوا بالإرادة والعزيمة لمواجهة المرض.