

مرض السكري

تاريخ آخر تحديث:

شهر: أغسطس

سنة: 2021 م

المحتوى لـ:

☒ يوم صحي عالمي

☐ برنامج توعوي

☐ زيارة توعوية

الفئة المستهدفة:

☒ المرحلة الابتدائية

☒ المرحلة المتوسطة

☒ المرحلة الثانوية

☒ بنين

☒ بنات

المحتوى

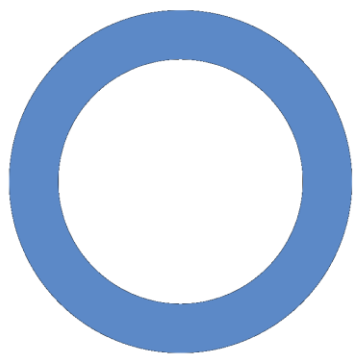
- اليوم العالمي للسكري.
- تعاريف عامة.
- كيف يحدث السكري.
- أنواعه.
- معدلات السكر في الدم.
- مضاعفاته.
- التعامل مع حالات الارتفاع والانخفاض.
- التعايش مع السكري.



اليوم العالمي للسكري

تم إقرار اليوم العالمي للسكري عام ١٩٩١ من قبل الاتحاد الدولي للسكري، ومنظمة الصحة العالمية؛ استجابة للمخاوف المتزايدة بشأن التهديد الصحي المتصاعد الذي يشكله **مرض السكري**.

وقد أصبح اليوم العالمي للسكري يوماً رسمياً عام ٢٠٠٦ ويتم الاحتفال والتوعية به في **١٤ نوفمبر** من كل عام .



تعريف عامة:

تعريف سكر الجلوكوز:

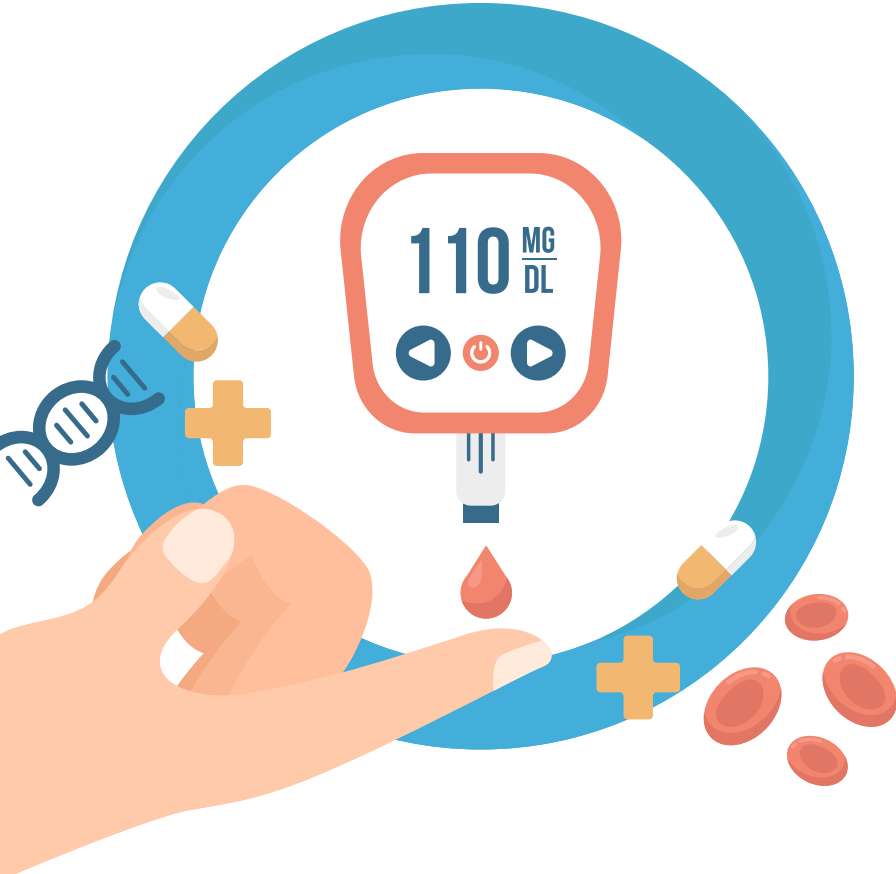
هو أبسط أنواع السكريات، وتستخدمه خلايا الجسم كمصدر للطاقة.

تعريف الإنسولين:

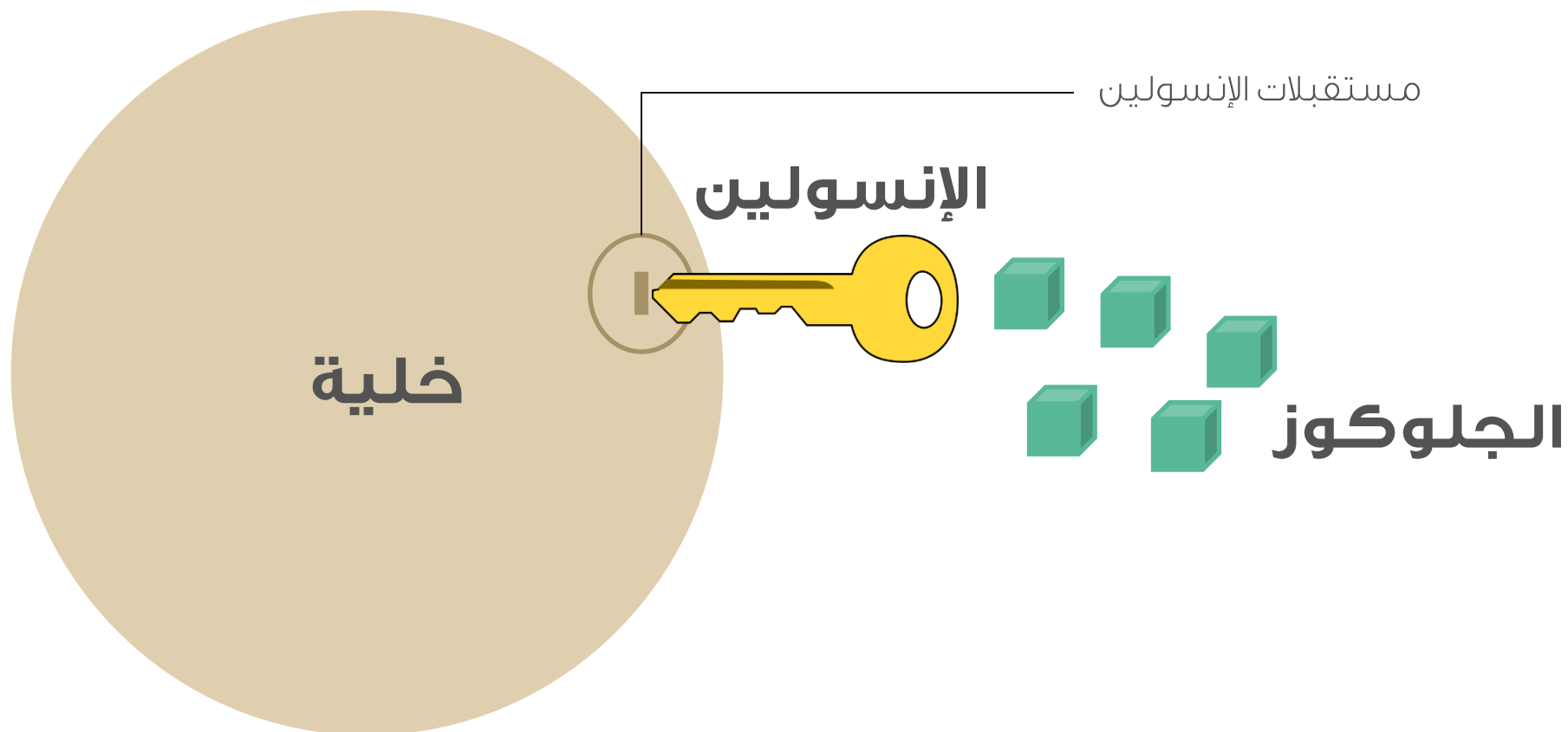
هو هرمون يفرزه البنكرياس، وهو المسؤول عن إدخال السكر إلى الخلايا لإنتاج الطاقة.

تعريف السُّكري:

هو مرض مزمن يؤثر على طريقة استقبال خلايا الجسم للجلوكوز أو كمية الأنسولين التي يفرزها البنكرياس، مما يؤدي إلى حدوث ارتفاع أو انخفاض غير طبيعي في مستوى السكر في الدم.



شكل توضيحي:

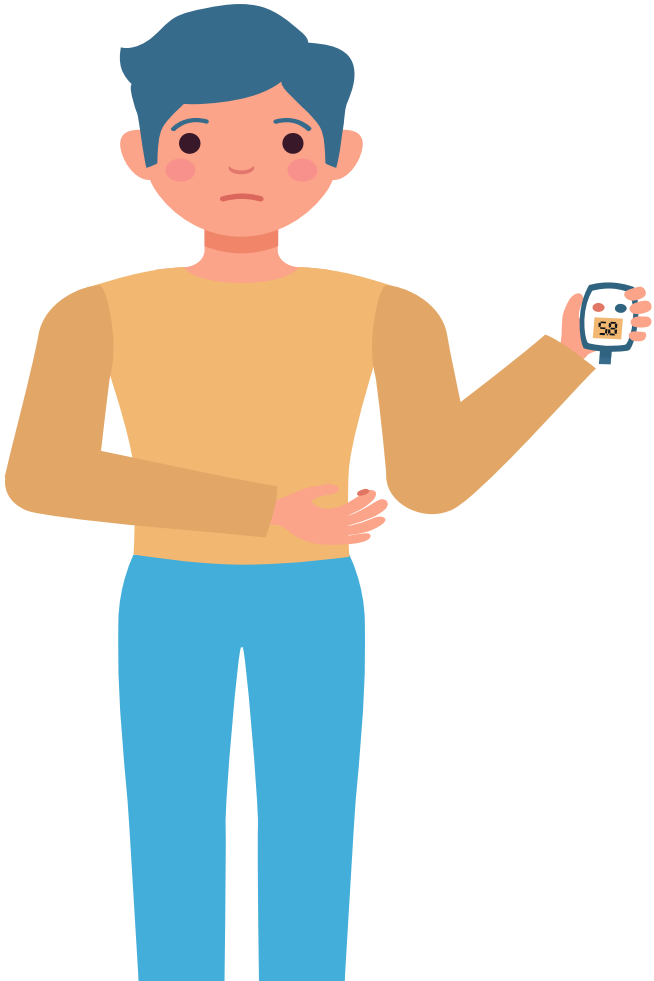


كيف يحدث داء السكري؟

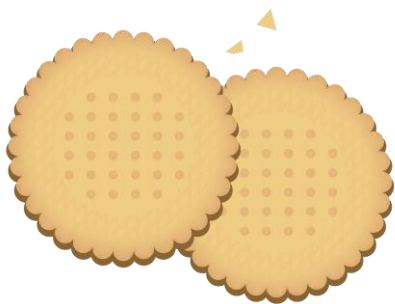
المعدل الطبيعي لمستوى السكر في الدم (قبل الأكل):

هو (٧٠ - ١٠٠) ملجم/دسل

عندما يتناول الشخص **مواداً نشوية** فإن هذه المواد تُهضم ثم تُمتص بواسطة الأمعاء إلى الدم كمادة سكرية، وهنا يكمن دور الإنسولين في تحويل هذه المادة إلى طاقة يحتاج إليها الجسم. وعندما يفشل البنكرياس في إفراز الإنسولين فإن نسبة السكر تزداد في الدم لعدم قدرة خلايا الجسم على الاستفادة منه، حيث يؤدي إلى شعور المريض بكثرة التبول والتعب العام، وهذه أول علامات داء السكري بالإضافة إلى شرب الماء بكثرة.



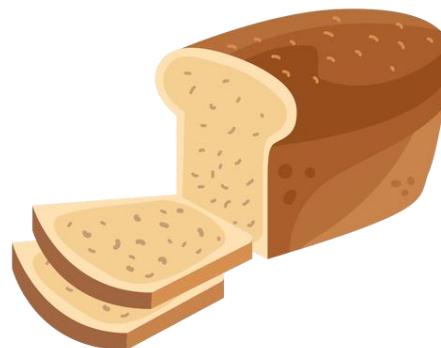
أمثلة لأطعمة نشوية:



البسكوت



السكر



الخبز



البطاطس

أنواع داء السكري

➤ السكري من النوع الأول:

هو انعدام أو نقص إفراز الإنسولين بسبب تلف في خلايا بيتا في البنكرياس مما يجعل المريض بحاجة للحصول على إنسولين من مصدر خارجي مدى الحياة.

➤ السكري من النوع الثاني:

هو مقاومة الجسم لتأثير الإنسولين، أو أن البنكرياس لا ينتج ما يكفي منه.

مرحلة ما قبل السكري

هي الحالة التي تصيب الأشخاص قبل إصابتهم **بداء السكري من النوع الثاني**، بحيث يكون مستوى السكر بالدم أعلى من الطبيعي **١٠٠-١٢٥ ملجم/دسل** ولكن ليس عاليًا بمستوى كافٍ لتشخيص الإصابة بداء السكري، ويساعد اكتشافه وعلاجه المبكر على استعادة مستوى السكر الطبيعي، ومنع الإصابة بداء السكري من النوع الثاني.



معدلات السكر في الدم

المصاب بالسكري	ما قبل السكري	المعدل الطبيعي	
أعلى من ١٢٥ ملجم/دسل	١٠٠-١٢٥ ملجم/دسل	أقل من ١٠٠ ملجم/دسل	صائم
يساوي ٢٠٠ ملجم/دسل أو أعلى	١٤٠-١٩٩ ملجم/دسل	أقل من ١٤٠ ملجم/دسل	بعد الوجبة بساعتين
٦.٥ أو أعلى	٥.٧ - ٦.٤	أقل من ٥.٧	السكر التراكمي

أعراض ارتفاع داء السكري:



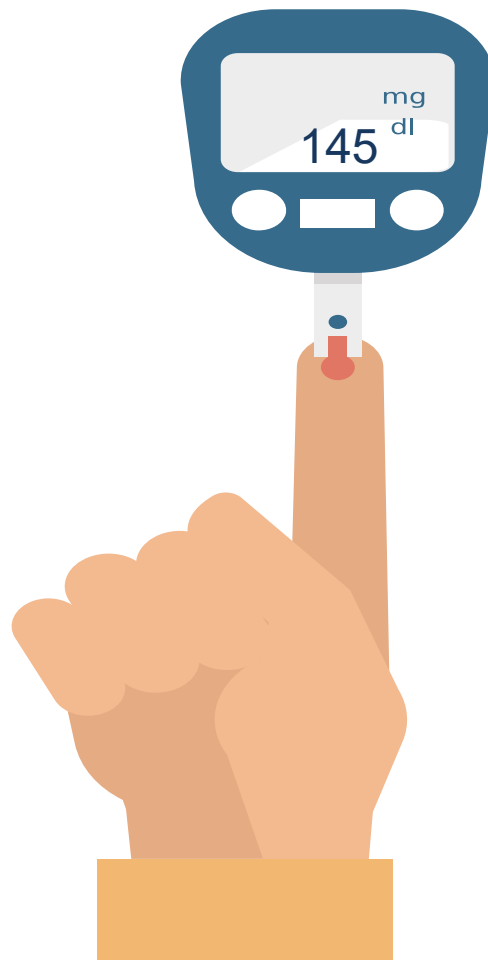
العطش



كثرة التبول



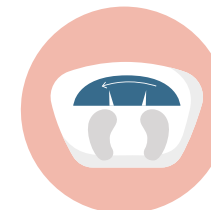
زيادة الجوع



الخمول والإرهاق



نزول الوزن



الالتهابات المتكررة



أسباب ارتفاع السكر في الدم

نقص جرعة الدواء أو الإنسولين أو عدم أخذها في الوقت المناسب لمواعيد تناول الوجبات.



عدم استجابة الجسم لبعض الأدوية الفموية الخافضة للسكر مع مرور السنوات.



زيادة الوزن وعدم ممارسة الرياضة بانتظام.



تناول المريض لكميات من الطعام أكثر من المقررة له (خاصة السكريات والنشويات).



تناول أدوية مضادة لعمل الأنسولين مثل: الكورتيزون.



التعرض للتوتر والقلق والضغط.



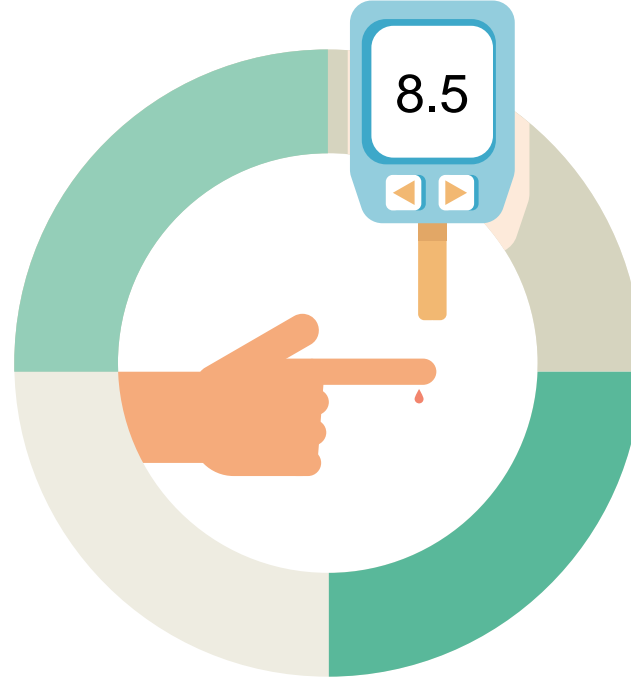
أعراض انخفاض داء السكري:



عدم الاتزان بالحركة

الهذيان او التشوش الذهني
والكلام بطريقة غير مفهومة

تغير في التصرف كالعدوانية
وحدة الطبع والبكاء



الرعدة والتعرق



سرعة دقات القلب



النعاس

انخفاض السكر في الدم

الوقاية	الأسباب
إدراك المشكلة مع بداية الاعراض.	زيادة جرعة الانسولين.
الموازنة بين كمية الانسولين وكمية الغذاء.	نقص كمية ونوعية الغذاء الذي يتناوله المريض.
اجراء فحص السكر قبل النشاط البدني و اثناءه.	زيادة النشاط البدني.
حمل كمية قليلة من الحلوى أو قطع السكر لتناولها عند الشعور بهبوط السكر.	عدم تناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية.

يجب الاحتفاظ ببطاقة تعريفية يوضح ان حامله مصاب بداء السكري.



المضاعفات المزمنة لداء السكري



اعتلال شبكية العين المشاكل النفسية



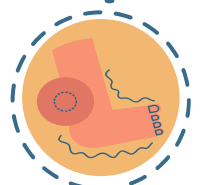
تصلب الشرايين



مشاكل في الكلى



مشاكل صحة الفم
وأضرار الجلد



مشاكل في العظام
(قدم السكري)

وتشمل ضعف الاحساس،
والقرح التي لا تلتئم ولين
العظام.

التعامل مع حالات انخفاض السكر في الدم

انخفاض السكر



إذا كان الطفل المصاب **غير فاقداً للوعي** (فيعطى ١٥ غرام من الكربوهيدرات) أي:

- ثلث كوب عصير محلى. أو
- نصف كوب من عصير الفواكه. أو
- ملعقتين كبيرتين سكر مذاب في نصف كوب ماء. أو
- ملعقة عسل كبيرة.

إذا لم تزول الأعراض خلال **١٥ دقيقة** فيجب إعطاء الكمية نفسها من الكربوهيدرات لحين اختفاء الأعراض أو وصول سكر الدم إلى أعلى من ٧٠ ملجم/دسل.

أمّا إذا ظهرت أعراض التشنّج أو **فقدان الوعي على المصاب:**

- يجب وضعه على جنبه.
- **تجنب** إعطائه أي أطعمة أو مشروبات.
- إعطائه حقنة الجلوكاجون بالعضل (**في حال توفرت**) ونقله لأقرب مستشفى على الفور.

التعامل مع حالات ارتفاع السكر في الدم

ارتفاع السكر



عند ارتفاع مستوى السكر في الدم يحتاج المصاب إلى:

- جرعة الإنسولين التصحيحية.
- شرب الكثير من الماء.
- الاسترخاء ومتابعة مستوى السكر في الدم بدقة وانتظام.

في حال كان السكر في الدم أعلى من ٢٤٠ ملجم/دسل في الدم قد يتطلب الذهاب إلى أقرب مستشفى أو مركز علاجي لمتابعة الفحص وزيادة الجرعات حتى تستقر الحالة.

الجرعة التصحيحية:

هي جرعة من الإنسولين يمكن أخذها لإعادة مستوى سكر الدم المرتفع إلى النطاق المستهدف، ويتم تحديدها مع الفريق الطبي المعالج .

التحكم والتعايش مع داء السكري بعد التشخيص

لتقليل المضاعفات يجب السيطرة على مستوى السكر في الدم بـ :

١. المحافظة على **وزن صحي وممارسة النشاط البدني** بما لا يقل عن ٣٠ دقيقة بمعدل ٣-٤ مرات أسبوعياً.
٢. اتباع **نظام غذائي صحي** يحتوي من ٣ إلى ٥ وجبات من الفواكه والخضار.
٣. **التقليل** من تناول السكر والدهون المشبعة.
٤. **التوقف** عن التدخين لأنه يزيد من مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية.
٥. **الالتزام** بتناول الأدوية التي تم صرفها من قبل الطبيب.



كيف تتحكمم بالسكري؟



صح أم خطأ؟



• المعدل الطبيعي لمستوى السكر في الدم ١٠٠-١٢٥ ملجم/دسل ؟



• الإصابة بالسكري تمنع الشخص من ممارسة حياته الطبيعية ؟



• كثرة التبول من أعراض انخفاض مستوى السكر في الدم ؟



• التقرحات و ضعف الإحساس في القدم من المضاعفات المزمنة لداء السكري؟

المصادر

- الإدارة العامة للتثقيف الإكلينيكي- وزارة الصحة.
- موقع وزارة الصحة.

شكراً لحسن استماعكم

دمتم بصحة

