



وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education

مرض السكري

تاريخ آخر تحديث:
شهر: أغسطس
سنة: 2021 م

المحتوى لـ:
 يوم صحي عالمي
 برنامج توعوي
 زيارة توعوية

الفئة المستهدفة:
 بنين
 بنات





المحتوى

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



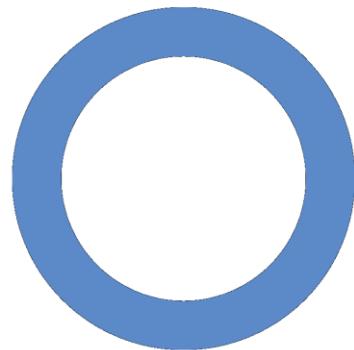


وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education

اليوم العالمي للسكري



تم إقرار اليوم العالمي للسكري عام ١٩٩١ من قبل الاتحاد الدولي للسكري، ومنظمة الصحة العالمية؛ استجابةً للمخاوف المتزايدة بشأن التهديد الصحي المتصاعد الذي يشكله [مرض السكري](#).

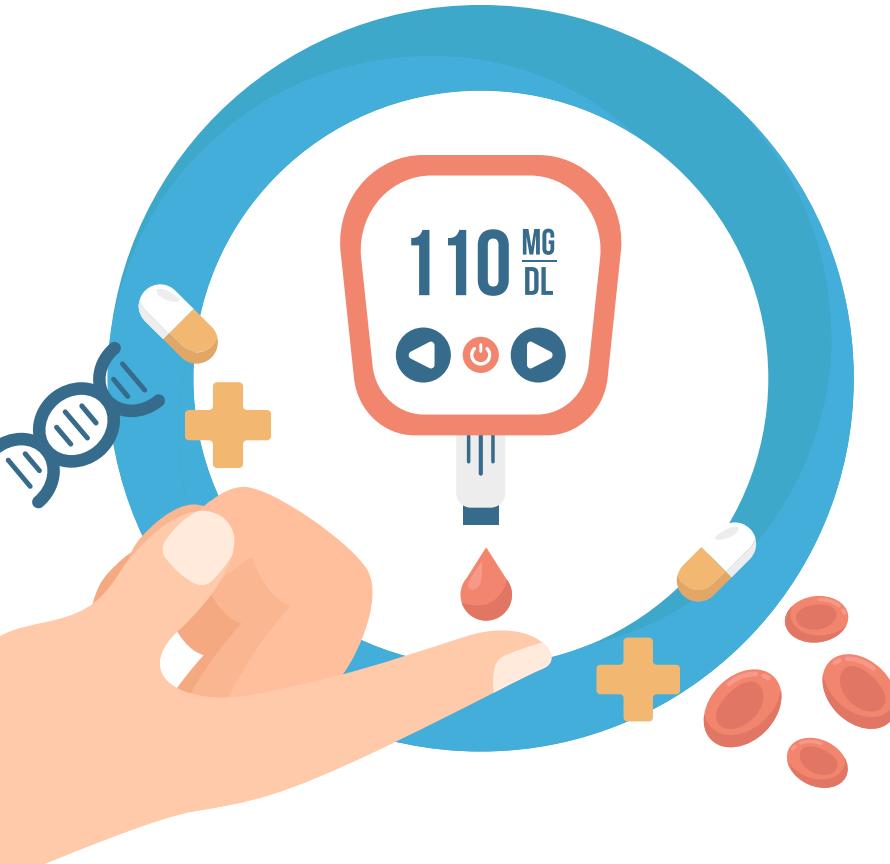
وقد أصبح اليوم العالمي للسكري يوماً رسمياً عام ٢٠٠٦ ويتم الاحتفال والتوعية به في ١٤ نوفمبر من كل عام.



تعريف عامة:

تعريف سكر الجلوكوز:

هو أبسط أنواع السكريات، وتستخدمه خلايا الجسم كمصدر للطاقة.



تعريف الإنسولين:

هو هرمون يفرزه البنكرياس، وهو المسئول عن دخال السكر إلى الخلايا لانتاج الطاقة.

تعريف السكري:

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

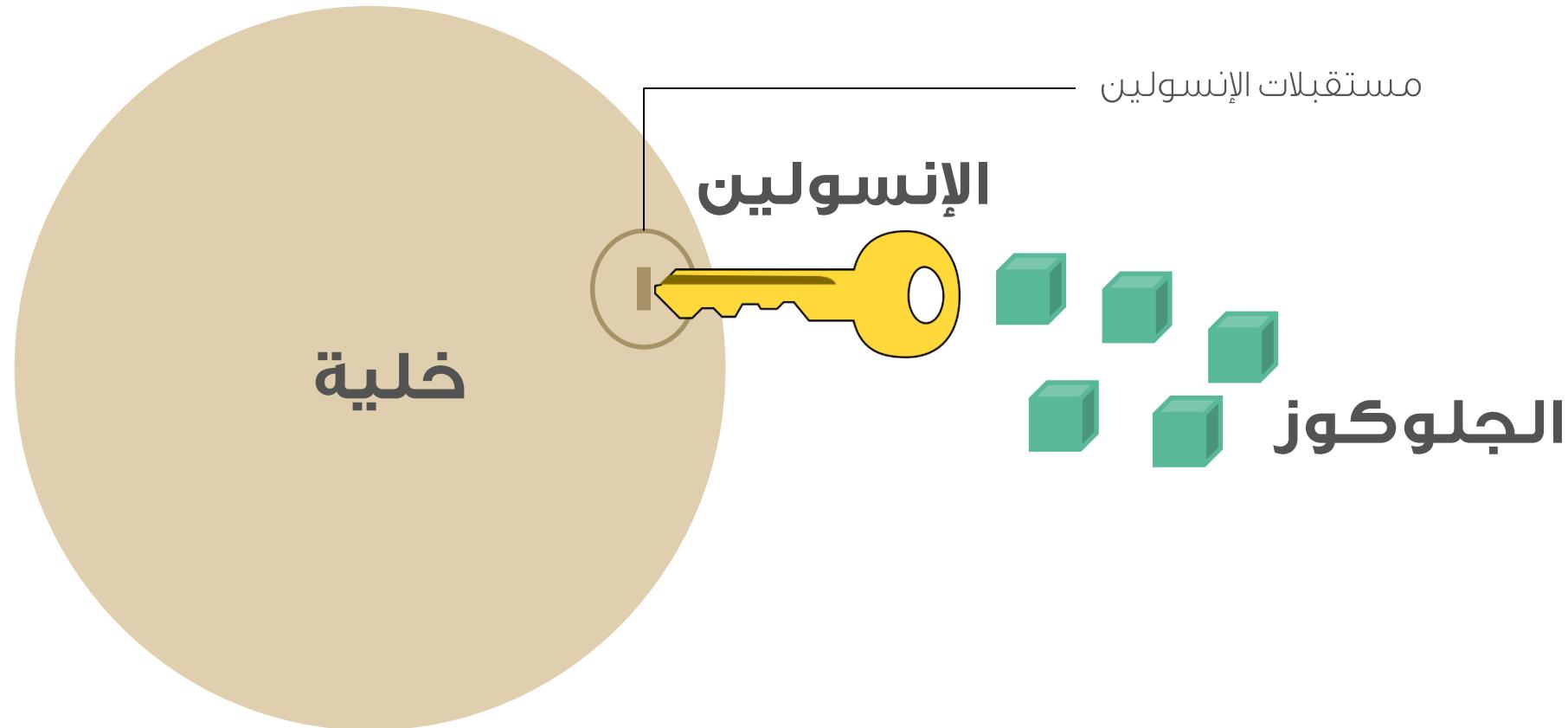


وزارة الصحة
Ministry of Health



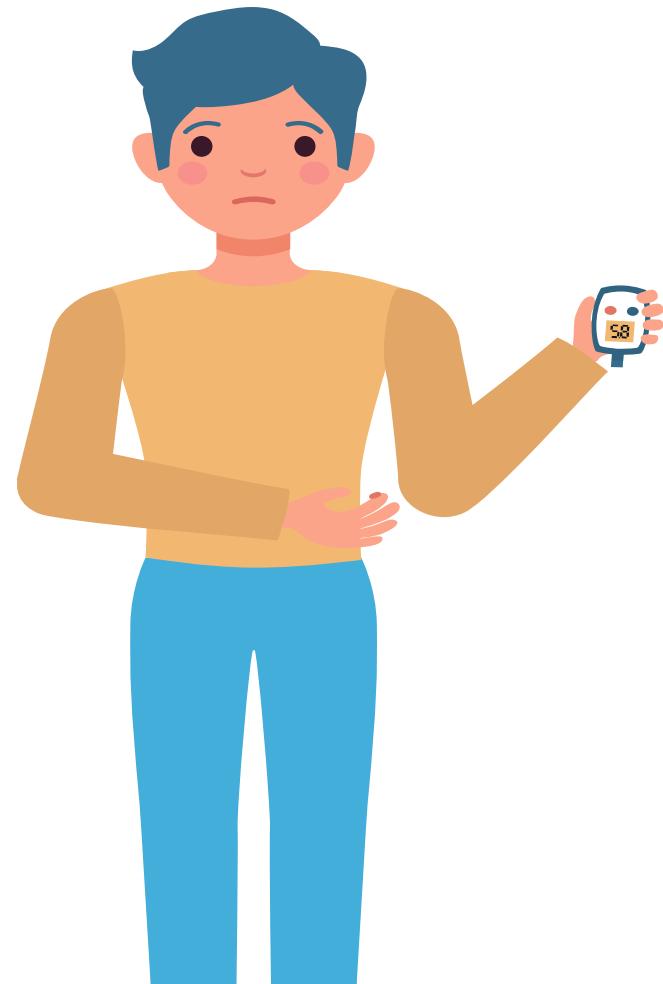
وزارة التعليم
Ministry of Education

شكل توضيحي:





كيف يحدث داء السكري؟



المعدل الطبيعي لمستوى السكر في الدم (قبل الأكل):

هو (٧٠ - ١٠٠) ملجم/دسل

عندما يتناول الشخص **مواداً نشوية** فان هذه المواد تهضم ثم تُمتص بواسطة الأمعاء إلى الدم كمادة سُكرية، 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.

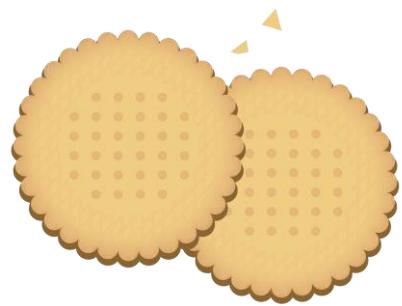


وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education

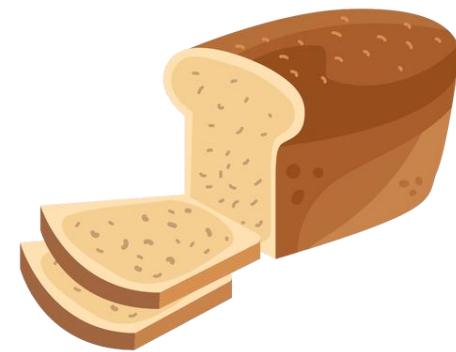
أمثلة لأطعمة نشوية:



البسكوت



السكر



الخبز



البطاطس



وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education

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.



وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education

مرحلة ما قبل السكري



هي الحالة التي تصيب الأشخاص قبل إصابتهم **بداء السكري من النوع الثاني**، بحيث يكون مستوى السكر بالدم أعلى من الطبيعي **١٢٥-١٣٥ ملجم/دسل** ولكن ليس عالياً بمستوى كاف 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	١٢٥-١٣٥ ملجم/دسل	أقل من ١١٥ ملجم/دسل	صائم
يساوي ١٣٥ 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



وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education

أعراض ارتفاع داء السكري:



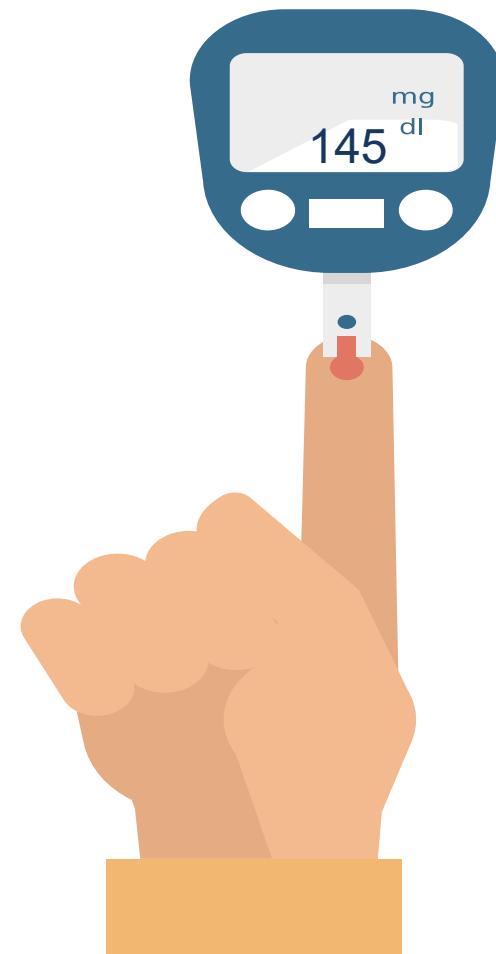
العطش



كثرة التبول



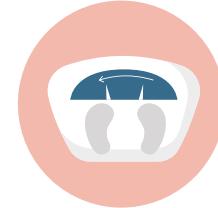
زيادة الجوع



الخمول والإرهاق



نزول الوزن



الالتهابات المتكررة





وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education

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 الإنسولين مثل: الكورتيزون.



التعرض للتوتر والقلق والضغوط.





وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education

أعراض انخفاض داء السكري:



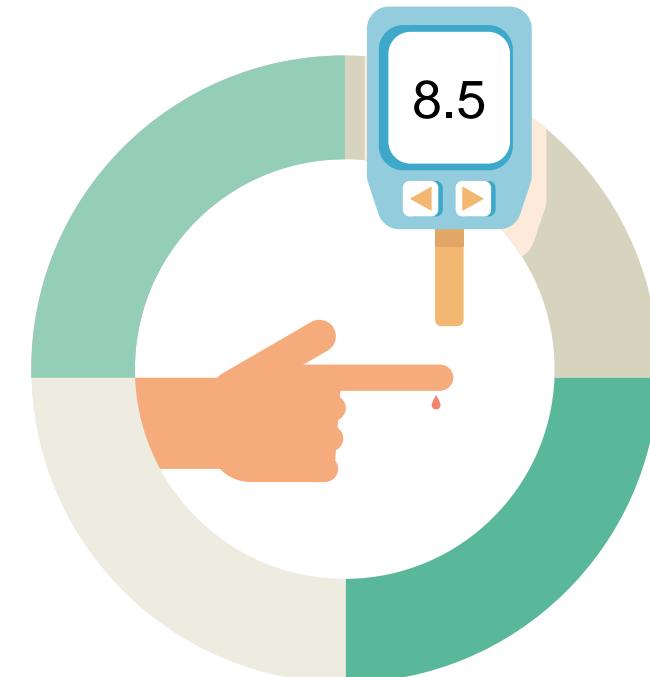
عدم الاتزان بالحركة



الرعشة والتعرق



سرعة دقات القلب



الهذيان او التشوش الذهني
والكلام بطريقه غير مفهومه

تغير في التصرف كالعدوانية
وحدة الطبع والبكاء



النعاس



انخفاض السكر في الدم

الوقاية	الأسباب
إدراك المشكلة مع بداية الاعراض.	زيادة جرعة الانسولين.
الموازنة بين كمية الانسولين وكمية الطعام.	نقص كمية ونوعية الطعام الذي يتناوله المريض.
اجراء فحص السكر قبل النشاط البدني و اثناعه.	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.



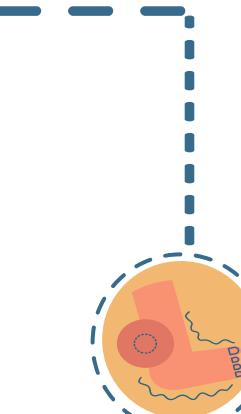
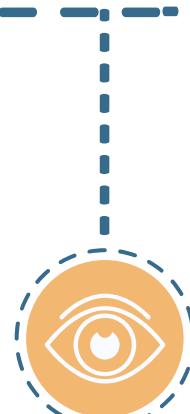


وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education

المضاعفات المزمنة لداء السكري



مشاكل في الكلى تصلب الشرايين اعتلال شبكيّة العين المشاكل النفسيّة
مشاكل في الفم مشاكل صحة العظام
وأمراض الجلد وقدم السكري (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 قادرًا للوعي** (فيعطي 15 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 **15 دقيقة** فيجب إعطاء الكمية نفسها من الكربوهيدرات لحين اختفاء الأعراض أو وصول سكر الدم إلى أعلى من 7 ملجم/دسل.

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



- يجب وضعه على جنبه.
- **تجنب** إعطائه أي أطعمة أو مشروبات.
- إعطائه حقنة الجلوكاجون بالعضل **(في حال توقفت)** 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 ٢٤ 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 يحتوى 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.



وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education

كيف تتحكم بالسكري؟



#تحكم بالسكري

عيش
بصحة
(@LiveWellMOH)



صح أم خطأ؟



• المعدل الطبيعي لمستوى السكر في الدم .. ٢٥٠-١٢٥ 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؟



وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education

المصادر

- الادارة العامة للتحقيق الإكلينيكي- وزارة الصحة.
- موقع وزارة الصحة.



وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education

شكراً لحسن استماعكم
دمتم بصحة

