المراقبة الذاتية هي اداة مهمة، حيث تمكّن مريض السكري من المشاركة في متابعة حالته الصحية وفحص نسبة السكري في الدم في أي وقت وبناءا على توجيهات الفريق الطبي المعالج.

المتابعة الجيدة لمريض السكري تتكون من:

- التوعية والتثقيف
- الفحص الطبي : لتقييم الوضع الصحي والكشف المبكر عن المضاعفات (فحص العينين, القدمين, الكلى.....)
- المتابعة الذاتية لنسبة السكر في الدم و الاسيتون في البول

الفحوصات المخبرية: السكري التراكمي (GHbA1c)

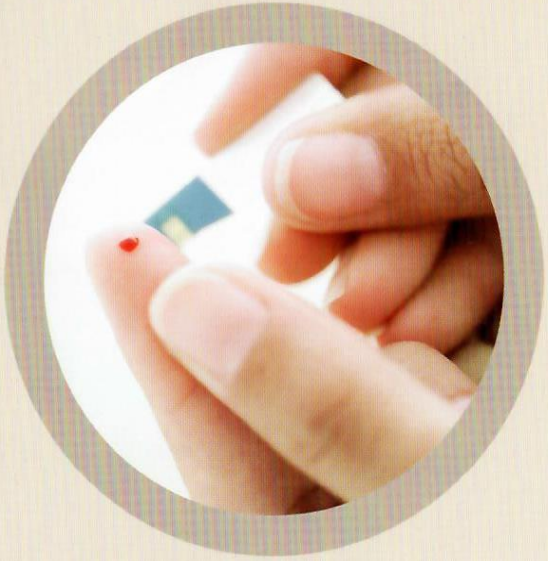
وفحوصات اخرى تعتمد على نوع السكري, عمر المريض, مدة الاصابة بالسكري, حالته الصحية.

- فحص السكر التراكمي والذي يعتبر من أهم الفحوصات لتقييم مدى السيطرة على نسبة السكر في الدم خلال 2-3 شهور السابقة, يتم اجراء هذا الفحص عند التشخيص ثم كل ثلاثة شهور

المراقبة الذاتية لنسبة السكر في الدم:

أهمية المراقبة الذاتية:

- تعزز الثقة بالنفس بمشاركة المريض في متابعة وضعه الصحي
- ضبط جرعة الانسولين
- تمكين المريض من فهم تأثير نمط الحياة (النشاط البدني, التغذية) على نسبة السكر في الدم
- مدى التأقلم مع الامراض (انفلونزا, اسهال,...) والاوضاع الجديدة (السفر, تغيير نظام العمل,.....)
- السيطرة وتجنب هبوط او ارتفاع السكر في الدم
- التنبيه في حالة عدم السيطرة لضرورة مراجعة الطبيب وتعديل طريقة العلاج



أوقات فحص نسبة السكر في الدم:

أوقات وتكرار الفحص يختلف من شخص لأخر

- قبل الوجبات الرئيسية
- 1-2 ساعة بعد الوجبات
- قبل النوم
- ما بين الساعة 2-3 صباحا (الكشف عن هبوط السكر المسائي)

أسباب أخرى تستدعي اجراء فحص نسبة السكر في الدم اكثر من المعتاد:

- المرض والانفعال النفسي
- التغيير في النظام الغذائي, النشاط الجسماني, جرعة الانسولين
- قبل وخلال السياقة لمسافة طويلة
- قبل و بعد القيام بنشاط جسماني شاق
- قبل التخطيط للحمل او خلال فترة الحمل
- الشعور بأعراض انخفاض السكر أو ارتفاع السكر
- قبل وبعد اجراء العمليات الجراحية.



الاحتياجات لاجراء المتابعة البيتية:

- جهاز فحص سكري جيد
- شرائح خاصة للفحص
- ابر الوخز
- دفتر لتسجيل النتائج

اهم النقاط للحصول على نتائج فحص جيدة :

- تدريب المرضى وعائلاتهم على كيفية الفحص
- غسل اليدين بالماء الدافئ والصابون قبل القيام بالفحص (الماء الدافئ ينشط الدورة الدموية ويجعل الحصول على عينة الدم اكثر سهولة, كذلك غسل اليدين يزيل بقايا الحلويات والسكريات مما يجعل الفحص اكثر دقة)
- تغيير مكان الفحص باستمرار (تكرار الفحص بنفس المكان يؤدي الى تهيج وزيادة سمك الجلد مما يؤدي صعوبة الحصول على العينة وزيادة الالم . يفضل تجنب استعمال الابهام والسبابة . واستعمال الأصابع الثلاثة الأخرى.
- تجنب الاماكن الحساسة (استعمال اطراف الاصابع وليس راس الاصابع لانها تحتوي على نهايات الاعصاب لذا تكون مؤلمة اكثر من الاطراف)
- دائما استعمل ابرة جديدة للوخز لان تكرار استعمالها يزيد الالم ويزيد التلوث
- يجب تغيير ابرة الوخز و عدم استعمال الاداة التي توضع فيها الابرة لشخص اخر لان ذلك يؤدي لانتشار امراض خطيرة
- منع النزف تحت الجلد باستعمال قطعة قطن والضغط بلطف مكان الوخز
- تجنب وخز الاصبع بعمق لان ذلك يؤدي لايذاء الانسجة

مرض السكري الذي يصيب المرأة الحامل اثناء فترة الحمل نوعان:

» **سكري الحمل:** السكري الذي يشخص خلال فترة الحمل غالبا خلال الاسابيع (24-28) من الحمل وغالبا يختفي بعد انتهاء فترة الحمل



» **سكري ما قبل الحمل:** السكري الموجود لدى المرأة قبل فترة الحمل (النوع الاول او الثاني) وكانت تعالج سواء باتباع الحمية أوالاقراص او الأنسولين ويستمر بعد الحمل

اسباب سكري الحمل :

خلال فترة الحمل يزداد افراز الهرمونات التي تفرزها المشيمة (العضو الذي يصل مابين جدار الرحم والجنين بواسطة الحبل السري ومن خلاله يتم نقل الغذاء من الام الى الجنين) والتي تعاكس عمل هرمون الانسولين مما يؤدي الى ارتفاع نسبة السكر بالدم

النساء الاكثر عرضة للأصابة بسكري الحمل :

- تاريخ عائلي للاصابة بالسكري
- زيادة الوزن أوالسمنة
- ولادة طفل وزنه أكثر من 4 كغم
- ولادة طفل ميت، أو يعاني من تشوهات خلقية
- الاصابة بسكري الحمل في الحمل السابق
- الولادة المبكرة في السابق
- العمر اكثر من اربعون عاما

مضاعفات السكري والحمل:

المضاعفات على الام:

- الاجهاض خاصة في الاشهر الثلاثة الأولى من الحمل
- التهابات المجاري البولية المتكررة وارتفاع نسبة الإصابة بفطريات المهبل
- ارتفاع ضغط الدم
- الولادة المبكرة التي تحصل قبل 36 أسبوع
- زيادة كمية السوائل المحيطة بالجنين
- زيادة احتمالية الولادة القيصرية
- احتمال إصابة المرأة الحامل بمرض السكري فيما بعد

المضاعفات على الجنين:



- زيادة حجم الجنين
- خلع الكتف وكسر عظمة الترقوة
- إرتفاع نسبة التشوهات الخلقية (الجهاز العصبي والقلب)
- الولادة المبكرة وقصور عمل الرئتين مما يؤدي الى صعوبة في التنفس
- وفاة الطفل المفاجئ داخل رحم الأم خاصة في الشهر الاخير من الحمل
- بطء النمو نتيجة اعتلال الأوعية الدموية و اعتلال الكلى وارتفاع ضغط الدم
- أحيانا يعاني المولود من انخفاض نسبة السكر بالدم والكالسيوم وأحيان يصاب باليرقان
- احتمالية الاصابة بالسكري و السمنة فيما بعد

علاج السكري و الحمل:

علاج السيدة الحامل التي تعاني من السكري يكون اما بالحمية الغذائية والنشاط البدني أو حقن الانسولين

سكري ماقبل الحمل: اذا كانت السيدة تعالج بالاقراص يجب ايقافها و تحويلها للعلاج بالانسولين

سكري الحمل: الحمية الغذائية والنشاط البدني واذا لم يتم السيطرة على نسبة السكر بالدم تعالج بالانسولين

متابعة السكري والحمل:

متابعة السيدة الحامل التي تعاني من مرض السكري (النوع الاول او الثاني) يجب ان تبدأ قبل التخطيط للحمل من أجل تجنب المضاعفات

المتابعة ماقبل الحمل:

- توعية وتثقيف جميع النساء اللواتي في سن الانجاب ويعانين من مرض السكري على الحفاظ على نسبة السكر بالدم ضمن المعدل الطبيعي قبل التخطيط للحمل.
- مراجعة طبيب السكري لتقييم الحالة وعمل الفحوصات اللازمة (للعينيين، الكلى، القلب، الضغط، الدهنيات)
- مراجعة الادوية التي تتناولها وتغييراو ايقاف بعض الادوية التي لها اثار جانبية على الجنين
- علاج بعض الامراض او المضاعفات قبل الحمل (الضغط، ارتفاع الدهنيات، اعتلال شبكية العين، اعتلال الكلى.....) حيث ان الحمل يعمل على زيادة هذه المضاعفات
- تناول قرص حامض فوليك 5 مغم يوميا حتى نهاية الشهر الثالث لحماية المولود من المضاعفات
- التوقف عن التدخين

المتابعة خلال فترة الحمل:

- تحتاج المرأة الحامل والتي تعاني من السكري الى متابعة متكررة كل 1-2 اسبوع من قبل طبيب السكري وطبيب النساء والولادة
- المتابعة البيتية لنسبة السكر في الدم بحيث يتم اجراء الفحص على الاقل اربعة مرات يوميا (قبل الفطوروساعتين بعد الوجبات) و في حالة الشعور باعراض انخفاض السكر
- الحفاظ على نسبة السكر بالدم ضمن المعدل الطبيعي: (صائم 60-99 ، ساعتين بعد الوجبات 100-129 ، السكري التراكمي أقل من 6.0%).
- فحص طبي باستمرار وفحص الامواج الفوق صوتية للكشف عن نمو الجنين و أي مضاعفات قد تصيب الام او الجنين في مراحل مبكرة
- الالتزام بالحمية الغذائية و النشاط البدني
- متابعة المضاعفات ان وجدت
- يفضل الولادة في المستشفى



السكري والعيون

* يعتبر مريض السكري أكثر عرضة من غيره للاصابة بأمراض العيون (الماء الأبيض , ارتفاع ضغط العين, الماء الازرق او الجلوكوما, اعتلال الشبكية)
* الاصابة بمرض السكري تؤثر على كافة أجزاء العين (القرنية والقزحية والعدسة و الشبكية (شبكية العين تتميز بوجود شبكة من الشعيرات الدموية)).
* يزداد معدل اعتلال الشبكية مع طول فترة المرض حيث تعتبر مضاعفات السكري على العينيين هي السبب الرئيسي لفقدان البصر . ولكن بينت الدراسات والابحاث العلمية أن التحكم الجيد بنسبة السكر بالدم يقلل او يؤخر تلك المضاعفات
* يحدث تغييرات في جدران الاوعية الدموية والتي قد تنفجر مسببة نزيفا بالعين . في المراحل المتقدمة من الاصابة تقل قوة الابصار . كما تحدث تليفات بالشبكية تؤدي في النهاية الى فصل الشبكية . ومضاعفات شديدة غالبا ما تؤدي الى فقدان البصر.

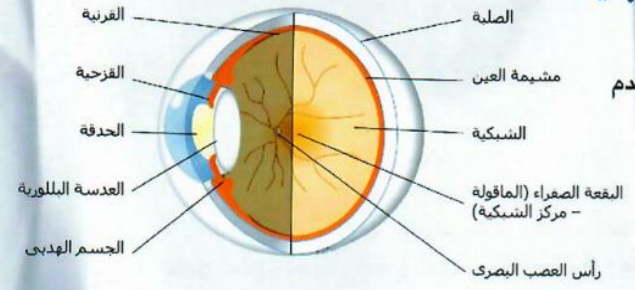
الأعراض :

غالبا في المراحل الأولى من المرض لا يعاني المريض من اية أعراض

- ضعف النظر (المفاجئ أو التدريجي)
- مشاهدة أجسام متحركة في مجال البصر
- ظهور عتمة في مجال البصر
- ألم بالعين

عوامل تزيد من شدة إعتلال الشبكية :

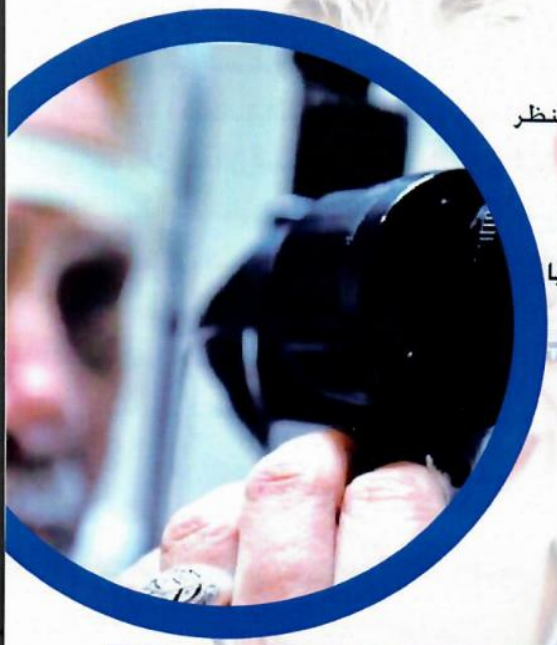
- مدة مرض السكري
- عدم التحكم الجيد بنسبة السكر بالدم
- ارتفاع ضغط الدم
- اعتلال الكلى
- التدخين



- إرتفاع الدهون في الجسم
- الحمل

نصائح عامة لتجنب تأثير السكري على العيون

- المحافظة على نسبة السكر وضغط الدم في المعدل الطبيعي
- تنظيم نسبة الدهون بالدم
- التوقف عن التدخين
- مراجعة الطبيب فوراً في حالة حدوث تغيرات في النظر
- الوقاية من التهابات العين وعلاجها إن وجدت
- متابعة الإصابة بالمياه البيضاء والزرقاء ومعالجتها
- علاج إصابة الشبكية بأشعة الليزر لمنع تدهور الرؤيا
- إجراء العمليات المناسبة لانفصال الشبكية



مراجعة طبيب العيون عند تشخيص مرض السكري . ثم سنوياً إن لم يكن هناك أعراض و ذلك للكشف المبكر عن مضاعفات العينين و لتجنب إصابة الشبكية و فقدان البصر

المعهد الفلسطيني لأمراض السكري

البيرة – مقابل المسجد العمري ، تلفاكس : 02-2405009

نابلس – دوار المنتزه – (نابلس مول) – ط3 ، تلفاكس : 09-2377072

الخليل – راس الجورة – مجمع الحاج برهان الجعبري – ط4 تلفاكس: 02-2222744

NOVARTIS



السكري والسفر والقيادة

إن قيادة السيارة يستلزم الانتباه والتركيز, لذا من اجل القيادة بسلامة يجب على مريض السكري اتباع التعليمات الطبية واجراء الفحوصات الدورية. كذلك السفر فيه تغيير لنمط الحياة مما يستلزم بعض التعديلات لطريقة العلاج

اهم المشاكل الذي يعاني منها مريض السكري و التي تؤثر سلبيا على السواقة:



- هبوط السكري
- اعتلال العينين
- اعتلال الاعصاب
- اعتلال الاوعية الدموية
- بتر الاطراف السفلى

نصائح للسائق المصاب بالسكري:

- يجب اعلام دائرة الترخيص بأنك مصاب بالسكري
- إحمل بطاقة تبين انك مريض سكري
- تجنب قيادة المركبة اذا كنت تعاني من تدهور في حدة الابصار
- قم بفحص نسبة السكر بالدم قبل القيام بقيادة المركبة واذا كانت المسافة طويلة قم بتكرار الفحص
- تناول وجبات خفيفة مع اخذ استراحات اذا كانت المسافة طويلة
- لا تنسى ان تحتفظ ببعض النشويات و السكاكر في المركبة لاستعمالها في حالة الطوارىء
- توقف عن السياقة فورا عند شعورك باعراض هبوط السكر وقم بالاسعاف ولا تعود للسوا قة الا بعد ساعة من تحسن الاعراض و ارتفاع نسبة السكر بالدم للمعدل الطبيعي



الحالات التي يجب فيها ان يتوقف مريض السكري عن السواقة:

- الحالات الجديدة: لاينصح مريض السكري المكتشف حديثا بالسياقة الابعد السيطرة على نسبة السكر بالدم واستقرار حدة الابصار
- نوبات هبوط السكري المتكررة
- ضعف حدة الابصار في كلتا العينيين
- الاعتلال الشديد للاعصاب الحسية
- الاعتلال الشديد للاوعية الدموية الطرفية
- بتر في الاطراف السفلى

نصائح للمصابين بالسكري عند السفر:

يجب على مريض سكري أن يبدأ التخطيط للسفر في وقت مبكر والوسيلة التي سيستخدمها والمدة التي سيقضيها

- مراجعة الطبيب وإجراء فحوصات طبية وطلب تقريرطبي يبين حالته الصحية و الادوية التي يتعاطاها (الاسم العلمي, الكمية , وطريقة تناوله)
- أخذ كمية كافية من الادوية
- جهاز فحص السكري و شرائح الإختبار
- وضع جميع الادوية و جهاز الفحص والتقرير الطبي في حقيبة اليد
- حفظ الانسولين بدرجة حرارة معتدلة بعيدا عن أشعة الشمس
- أخذ علبة إسعافات أولية صغيرة (مادة مطهرة, شاش, بلاستر, مقص صغير)
- وضع بعض الطعام في حقيبة اليد لتناوله في حال إنخفاض سكر الدم (فواكهة , بسكويت , عصير)
- ارتداء ملابس وأحذية مريحة

المعهد الفلسطيني لأمراض السكري

البيرة - مقابل المسجد العمري ، تلفاكس : 02-2405009

نابلس - دوار المنتزه - (نابلس مول) - ط3 ، تلفاكس : 09-2377072

الخليل - راس الجورة - مجمع الحاج برهان الجعبري - ط4 تلفاكس: 02-2222744

NOVARTIS

السكري والتغذية



نصائح وارشادات لمرضى السكري:

اختيار الغذاء الصحي:

- التنوع في الغذاء بحيث يحتوي على الكمية التي يحتاجها الجسم من النشويات والبروتينات والدهون
- تناول الوجبات الغذائية بانتظام وتناول الحصة الأكبر من الكربوهيدرات(55% - 60% من الغذاء المتناول يومياً) والأغذية العالية بالألياف مثل (الخضروات والفواكه).
- تجنب تناول السكريات البسيطة (العصائر المحلاة والسكاكر).
- الابتعاد عن الدهون وخاصة الدهنيات الحيوانية (الزبدة ، القشطة ، ....).
- التقليل من ملح الطعام.

تناول الكمية المناسبة من الطعام:

- كمية الطعام المتناولة يومياً تعتمد على العمر ، الجنس ، الوزن ، الطول، والنشاط الجسماني الذي يبذله الشخص.
- كمية الطاقة التي يحويها الطعام تقاس بالسعرات الحرارية ، ويتم حساب احتياج الشخص من كمية الطاقة باستشارة اختصاصي التغذية.
- الأغذية عالية الطاقة (الأغذية الدهنية ، الأغذية المجففة والمعلبة ، السكريات ، المشروبات الغازية) تؤدي الى ارتفاع مستوى السكر في الدم.
- تجنب تناول الأغذية الخاصة بمرضى السكري لأنه ليس هناك فرق بينها وبين الأغذية العامة من حيث احتوائها على كمية الدهون أو السعرات الحرارية وغالباً تحتوي على ألياف أقل من الأغذية العادية.



- بالامكان تناول قطعة صغيرة من الكيك او الشوكولاتة العادية ويفضل بعد الأطعمة الغنية بالألياف (طبق من السلطة).

تناول الوجبات في مواعيد ثابتة:

- الانتظام في تناول الوجبات الغذائية يقلل من الارتفاع والانخفاض المتكرر في نسبة السكر في الدم والحفاظ عليها بالمعدل الطبيعي



المعهد الفلسطيني لأمراض السكري
Palestine Diabetes Institute

المعهد الفلسطيني لأمراض السكري

البيرة – مقابل المسجد العمري ، تلفاكس : 02-2405009

نابلس – دوار المنتزه – (نابلس مول) – ط3 ، تلفاكس : 09-2377072

NOVARTIS



الأنسولين هو هرمون تفرزه جزر لانجرهانز الموجودة في غدة البنكرياس و يعمل على ضبط مستوى السكر في الدم وذلك عن طريق نقل الجلكوز من الدم إلى خلايا الجسم لاستخدامه كطاقة للقيام بالوظائف الحيوية ، أو تخزينه في الكبد و الأنسجة الدهنية لاستخدامه عند الحاجة

مرضى السكري النوع الأول (المعتمد على الإنسولين) الذين يعانون من نقص شديد في الانسولين أو بعض مرضى النوع الثاني (الغير معتمد على الإنسولين) الذين لم يتم السيطرة على نسبة السكر بالدم لديهم بالحمية و الاقراص يعالجون بحقن الانسولين

أصناف الأنسولين :

الأنسولين الصناعي اما أن يكون:

* أنسولين بشري
* أنسولين حيواني



تركيز الأنسولين :

* تركيز الانسولين يعني عدد وحدات الانسولين الموجودة في واحد مليلتر
* جميع أنواع الأنسولين المتوفرة في فلسطين هي 100 وحدة / مليلتر

أنواع الأنسولين :

يعتمد هذا التقسيم على فعالية وطريقة عمل الانسولين من حيث (البداية, الذروة, مدة العمل)

* فوري المفعول:

• يبدأ مفعوله بعد 10-15 دقيقة من الحقن, يصل الذروة بعد 1-1.5 ساعة, يستمر مفعوله من 4-5 ساعات

• دائما يستعمل مع انسولين بطيء أو متوسط المفعول لان استعماله لوحده لا يكفي للسيطرة على نسبة السكر بالدم لمدة 24 ساعة

* سريع المفعول

• يبدأ مفعوله بعد 15-30 دقيقة من الحقن, يصل الذروة بعد 2-4 ساعات, يستمر مفعوله من 6-8 ساعات

• يمكن خلطه في نفس السرنجة بأنسولين طويل المفعول او متوسط المفعول (يسحب السريع اولا) بعد خلط الأنسولين يجب حقنه فورا

* متوسط المفعول

• يبدأ مفعوله بعد 1.5-2 ساعة من الحقن, يصل الذروة بعد 5-7 ساعات, يستمر مفعوله من 13-16 ساعة

* بطيئ المفعول

• يبدأ مفعوله بعد 3-4 ساعة من الحقن, يصل الذروة بعد 8-10 ساعة, يستمر مفعوله 20 ساعة

• هناك انواع اخرى من الأنسولين تتكون من خلط انسولين سريع و متوسط المفعول بنسب مختلفة

قياس جرعة الأنسولين :

يقاس الأنسولين بالوحدات, تحتوي العبوة على 1000 وحدة (10 ميللتر سائل)

حقنة الانسولين المتوفرة بالاسواق نوعان :

• واحد ملليتر حيث تحتوي على 100 وحدة (كل شحطة كبيرة 10 وحدات, كل شحطة صغيرة وحدتين)

• نصف ملليتر حيث تحتوي على 50 وحدة (كل شحطة كبيرة 5 وحدات, كل شحطة صغيرة وحدة)

هناك أقلام خاصة لحقن الأنسولين بأشكال وانواع مختلفة, تتميز هذه الأقلام بسهولة حملها واستعمالها

أماكن حقن الأنسولين :

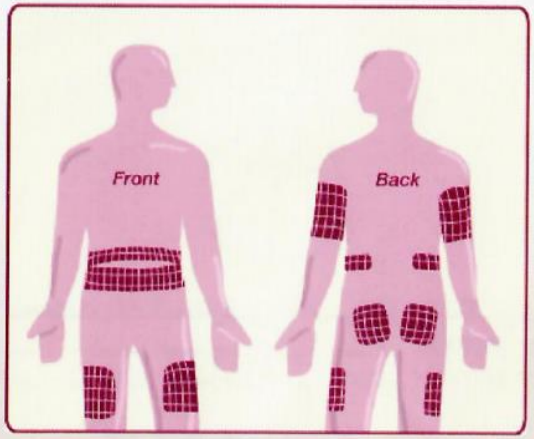
أهم المناطق لحقن الأنسولين :

• الذراعين (السطح الامامي والطرفي)

• الفخذين (السطح الامامي والطرفي)

• البطن (حول السرة)

• ينصح بتغيير أماكن الحقن باستمرار لمنع حدوث المضاعفات



طريقة حقن الأنسولين :

لكي تضمن طريقة فعالة وناجحة لحقن الأنسولين ، يجب اتباع التعليمات التالية:

• التأكد من الجرعة الموصوفة من قبل الطبيب المعالج و الالتزام بمواعيدها

• غسل اليدين بالماء والصابون

• تقليب الزجاجة بين اليدين برفق وعدم خضها قبل سحب الانسولين

• تحديد مكان الحقن ، والتأكد من نظافة وجفاف الجلد في ذلك الموضع

• امسك جزء كاف من الجلد بين اصابعك, وباليد الاخرى امسك حقنة الانسولين كما تمسك القلم ، ثم ادخل الابرة باستقامة داخل الجلد وتأكد من ادخال الابرة بأكملها (يمكن الحقن بطريقة مائلة او عمودية)

• يجب حقن الأنسولين قبل الوجبة الغذائية ، ويجب عدم تأخير موعد الوجبة الغذائية بعد الحقن

• يمكن استعمال سيرنج الانسولين اكثر من مرة مع تغطية الإبرة وحفظها في الثلاجة بعد كل استعمال (يفضل استعمالها مرة واحدة إذا أمكن)

نصائح لحفظ الانسولين :

• التأكد من تاريخ انتهاء الصلاحية الموجود على العبوة , ولا تستعمل الانسولين بعد هذا التاريخ

• تحفظ عبوات الأنسولين في مكان بارد ويفضل الثلاجة بعيدا عن الحرارة وأشعة الشمس

• التأكد قبل كل استعمال من ان عبوة الانسولين خالية من الترسبات

• تحفظ عبوات الانسولين المستعملة وغير المستعملة في درجة حرارة الغرفة (أقل من 25 درجة مئوية) و بعيدا عن أشعة الشمس المباشرة لمدة شهر واحد

• تحفظ عبوات الانسولين في الثلاجة غير المستعملة حتى نهاية الصلاحية والمستعملة لمدة شهر

• تحفظ أقلام الانسولين الغير المستعملة في الثلاجة حتى نهاية الصلاحية, ولا داعي لحفظ الاقلام المستعملة في الثلاجة

• تحفظ اقلام الانسولين المستعملة وغير المستعملة في درجة حرارة الغرفة لمدة تتراوح ما بين 15-30 يوما (تعتمد على نوعية الانسولين ودائما توضح بالنشرة المرفقة)



السكري والقدم

تعتبر القدم السكري أكبر مسبب لبتر الاطراف السفلية ولكن من المعروف ان معظم مشاكل القدمين لدى مرضى السكري يمكن تجنبها وذلك بالوقاية والمتابعة الجيدة

المشاكل التي تصيب الأطراف السفلية، ومن أهمها:

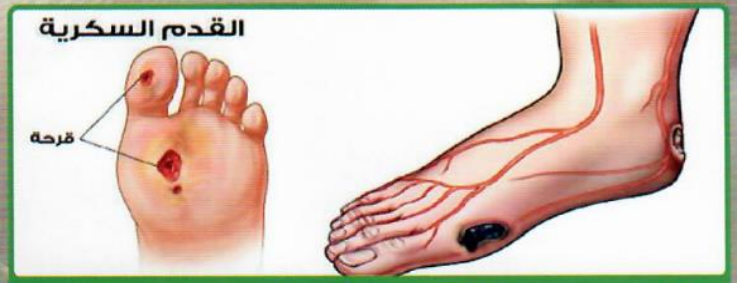
- اعتلال الأعصاب الطرفية ونقص الإحساس
- اعتلال الأوعية الدموية ونقص التروية الدموية (عدم وصول الدم بكمية كافية)
- الالتهابات الجرثومية نتيجة ضعف المناعة
- حدوث التقرحات والجروح بالقدم
- حدوث تشوهات في مفاصل وعظام القدم المصابة مما يؤدي الى تورمها

نصائح لمريض السكري للوقاية من مشاكل القدمين:

- التوقف عن التدخين.
- التحكم الجيد بنسبة السكر في الدم.
- فحص القدمين يوميا والتاكد من عدم وجود أي تغييرات ويفضل استخدام مرآة للنظر إلى اسفل القدمين.
- غسل القدمين يوميا بالماء الفاتر والصابون . وتجفيفهما جيدا. خاصة بين الأصابع.
- الحفاظ على بقاء جلد القدمين ناعمًا بوضع الكريمات خصوصاً في منطقة الكعبين وتجنب وضعها بين الاصابع .
- عدم استخدام المواد المهيجة للجلد مثل الكحول او المواد الكيميائية التي تستعمل لازالة التشققات و الجلد الجاف والمسامير في القدم.



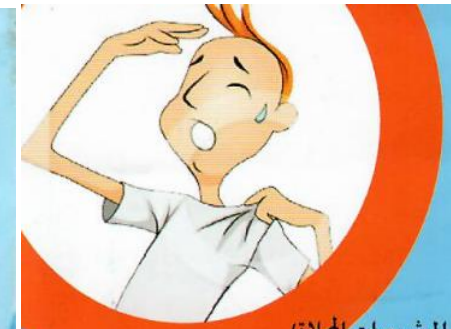
- قص أظافر القدمين باستقامة بعد الحمام
- لا تعرض قدميك للبرودة الشديدة أو السخونة بوضعها بالماء الساخن أو وضعها على المدفأة أو استخدام قربة الماء في أوقات الشتاء مما يعرضها لحروق ومضاعفات
- لبس الأحذية المناسبة بحيث تكون مريحة وغير ضيقة, و تجنّب لبس الأحذية ذات الكعب العالي
- لبس الجوارب القطنية المناسبة وتغييرها يوميا
- تجنب المشي حافيًا أو لبس الصنادل أو الأحذية المفتوحة
- فحص الحذاء يوميًا للتأكد من عدم وجود أي جسم غريب داخله
- ضرورة توفير المواد اللازمة للاسعافات ألاولية في حالة حدوث اي جروح في القدم
- استشارة الطبيب فورا عند الاحساس باي تغييرات في القدمين (احمرار , ورم , ألم , خدر , تنميل)



لاتنسى زيارة المركز الطبي لاجراء الفحص الدوري للقدمين على الاقل مرة سنويا

المعهد الفلسطيني لأمراض السكري
البيرة – مقابل المسجد العمري ، تلفاكس : 02-2405009
نابلس – دوار المنتزه – (نابلس مول) – ط3 ، تلفاكس : 09-2377072

NOVARTIS



الارتفاع الحاد في نسبة السكر بالدم

أسباب ارتفاع السكر في الدم:

- تناول كمية كبيرة من الطعام وخاصة (السكريات, الحلويات , المشروبات المحلاة)
- قلة الحركة أو عدم ممارسة النشاط البدني
- عدم تناول علاج السكري (الاقراص أو الانسولين)
- تناول العلاج بطريقة خاطئة (تقليل كمية الانسولين, أخذه بمواعيد غير منتظمة)
- المرض أو الاصابة بالتهاب حاد (انفلونزا, اسهال, التهاب اللوزتين, التهاب المسالك البولية ...)
- التعرض لضغط نفسي

أعراض ارتفاع السكر في الدم:

الأعراض الاولية:

- العطش وكثرة التبول
- الجفاف الشديد في الجلد والفم
- الخمول
- زغللة البصر
- كثرة التعرض للالتهابات
- الضعف وتقلص العضلات
- نقصان الوزن

الأعراض المتأخرة:

تظهر هذه الأعراض إذا لم يتم علاج المريض بسرعة نتيجة لنقص الأنسولين مما يؤدي الى استخدام الجسم مصدر آخر للطاقة (الدهنيات) لعدم مقدرته استخدام الجلوكوز في الدم (هذه الحالة خطيرة وتحتاج لعلاج سريع)





- الم في البطن, قيئ
- سرعة في معدل التنفس
- انبعاث رائحة الفاكهة (التفاح) من الفم (الأسيتون)
- ظهور الاسيتون في البول
- غيبوبة

علاج ارتفاع السكر في الدم:

- مراجعة الطبيب أو الذهاب إلى المستشفى فورا
- الاستمرار في تناول العلاج
- الإكثار من تناول السوائل الخالية من السكر(ماء, شوربة)
- القيام بفحص السكر في الدم كل 2-4 ساعات(لذا يجب توفير جهاز فحص سكري في البيت)

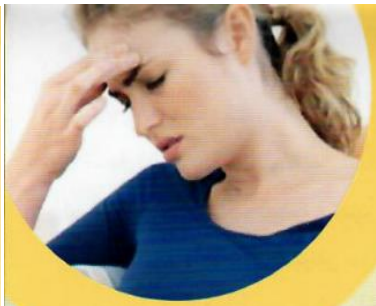
- فحص البول يعكس مستوى ارتفاع السكر في الدم و لكن لا يعطي القيمة الفعلية للسكر
- مرضى النوع الاول من الاطفال والمراهقين أكثر عرضة من مرضى النوع الثاني
- ارتفاع نسبة السكر في الدم لفترات طويلة يؤدي إلى مضاعفات خطيرة

المعهد الفلسطيني لأمراض السكري

البيرة – مقابل المسجد العمري ، تلفاكس : 02-2405009

نابلس – دوار المنتزه – (نابلس مول) – ط3 ، تلفاكس : 09-2377072

NOVARTIS



الانخفاض الحاد في نسبة السكر بالدم

يعتبرالسكر منخفضا عندما تكون نسبته في الدم أقل من 70 ملغم / ديسيليتر مع ظهور بعض الأعراض أو غيابها.

اسباب انخفاض نسبة السكر في الدم:

- زيادة جرعة الانسولين أو الأقراص
- عدم تناول أو تأخر الوجبة
- زيادة النشاط الجسماني أكثر من المعتاد
- تغيير برنامج حقن الانسولين

أعراض هبوط نسبة السكر في الدم:

الأعراض الاولية:

- الصداع
- الجوع الشديد
- تصبب العرق البارد من الجسم
- الشحوب
- الرجفة
- زغللة العينين
- تنميل الشفتين و الأصابع
- تسارع نبضات القلب
- قلة التركيز
- التوتر والعصبية وتغييرات في الشخصية

الأعراض المتأخرة (أكثر خطورة):

- تشنجات عصبية
- فقدان الوعي





العلاج:

اذا كان المريض قادرا على البلع :

- تناول قطعتين أو ملعقتين صغيرتين من السكر مذابتان في الماء
- أو تناول نصف كوب من عصير الفواكه
- أو تناول ملعقتين صغيرتين من العسل أو المربى
- أو تناول 3-4 قطع من أقراص الجلكوز أو السكاكر(ملبس، حلقوم)

ثم تناول بسكوت او ساندويتش أو تناول وجبة طعام اذا كان موعدها

اذا كان المريض فاقداً الوعي:

تجنب اعطائه أي مشروب عن طريق الفم وذلك تفاديا لحدوث الاختناق. بل يمكن مساعدته:

- دهن جل (Hypostop) متوفر في الصيدليات او عسل للسطح الداخلي من الخد مع المساج
- هناك حقنة (Glucagon) تحقن بالعضل أو تحت الجلد (يجب توفرها مع كل مريض يعالج بالانسولين)
- نقله فورا الى المستشفى اذا لم يتحسن خلال 15 دقيقة

نصائح خاصة لمريض السكري بخصوص انخفاض السكر في الدم :

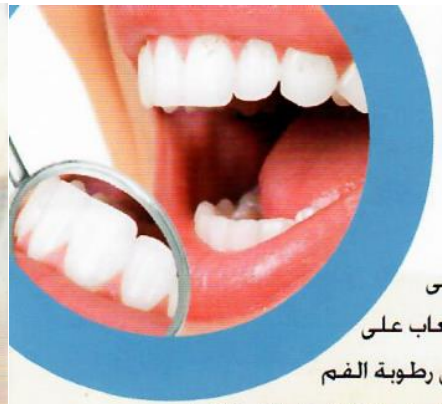
- الانتظام بمواعيد حقنة الأنسولين
- الاعتدال في الغذاء والنشاط البدني
- عدم تأخير وجبة الطعام بعد حقن الانسولين
- الاحتفاظ بحقنة الجلوكاجون في الثلاجة (عدم اعطائه الا في حالة التأكد من الانخفاض)
- الاحتفاظ دائما ببعض المواد السكرية أوالعصير
- فحص نسبة السكر بالدم و تناول بعض النشويات قبل القيام بأي مجهود عضلي أو تمارين رياضية
- المراقبة المستمرة لمستوى السكر في الدم
- مراجعة الطبيب المعالج باستمرار ومناقشة أي تغييرات
- التثقيف الصحي لمريض السكري وعائلته عن كيفية تشخيص وإسعاف حالة انخفاض السكر بالدم

المعهد الفلسطيني لأمراض السكري

البيرة – مقابل المسجد العمري ، تلفاكس : 02-2405009

نابلس – دوار المنتزه – (نابلس مول) – ط3 ، تلفاكس : 09-2377072

NOVARTIS



السكري وصحة الفم والأسنان

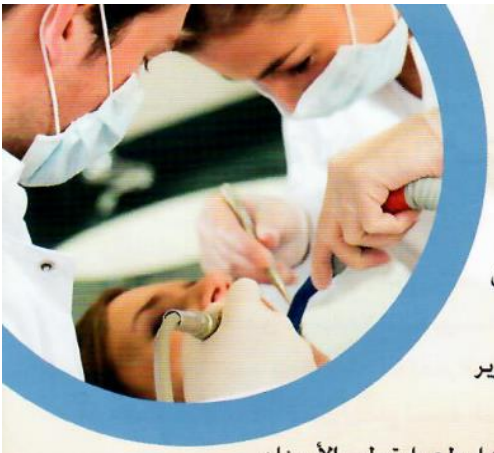
هناك علاقة بين أمراض السكري وأمراض الفم و اللثة . يعتبر مرضى السكري من أكثر الناس عرضة للإصابة بهذه الأمراض. يساعد اللعاب على غسل الفم وتخليصه من جزيئات الطعام الدقيقة و المحافظة على رطوبة الفم لذا فان نقص اللعاب الناتج عن ارتفاع نسبة السكر في الدم يؤدي الى نمو البكتيريا والإصابة بتسوس الأسنان والتهاب أنسجة اللثة الداعمة للأسنان.

مشاكل الفم والأسنان التي يعاني منها مريض السكري:

- رائحة كريهة للفم
- تراجع اللثة وتآكل وانحسار العظم وانكشاف اجزاء من الاسنان مما يؤدي الى تسوسها و تخلخلها
- التهابات فطرية
- اضطراب في حاسة التذوق
- انخفاض معدل انتاج اللعاب بالفم والذي ينتج عنه الشعور بالحرقة باللسان لتتطور الحالة الى جفاف بالفم ويصبح مريض السكر اكثر عرضة لتسوس الأسنان والتهاب اللثة
- تزداد فرص الاصابة بالالتهابات وزيادة القرح والجيوب الصديدية بين السن والنسيج العظمي

الوقاية من الإصابة بأمراض الفم والأسنان لمريض السكري:

- السيطرة على نسبة السكر في الدم
- العناية بنظافة الأسنان واللثة وزيارة طبيب الأسنان كل 6 أشهر لتنظيف الجير(الكلس)
- استخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد لضمان حماية أسنانك من التسوس
- شرب كميات كافية من الماء
- الحد من تناول الكافيين والكحول
- التوقف عن التدخين
- إستخدام الخيط في التنظيف بين الأسنان
- في حالة وجود اطقم اسنان:
  - نزع أطقم الأسنان الصناعية ليلاً ووضعها في محلول التنظيف
  - تنظيف أطقم الأسنان يوميا وبعد وجبات الطعام



نصائح لمريض السكري عند زيارة طبيب الاسنان:

- يرجى التأكد ان مستوى السكر بالدم تحت السيطرة وضمن المعدل الطبيعي قبل زيارة طبيب الاسنان
- قبل ذهابك لطبيب الأسنان قم بمراجعة طبيبك لكتابة تقرير مفصل عن حالتك الصحية
- تناول دواءك ووجبة طعامك حسب وصفة الطبيب قبل الذهاب لعيادة طب الأسنان
- يفضل ان تكون زيارتك لطبيب الاسنان في الصباح حيث يكون معدل السكر بالدم في أفضل مستوياته
- مراجعة طبيب الاسنان بانتظام كل ثلاثة إلى ستة أشهر للكشف على فمك وأسنانك وتنظيفها
- قبل القيام بعملية الخلع أو أي عملية جراحية يجب أن يكون مستوى السكر بالدم ضمن المعدل الطبيعي و التوقف عن تناول الاسبيرين أو أي مميعات لعدة أيام لمنع حدوث نزيف حسب تقرير الطبيب المختص

ضرورة مراجعة طبيب الأسنان في الحالات التالية:

- وجود ألم, تورم, احمرار, نزف, صديد أو تراجع في اللثة عن الأسنان
- رائحة كريهة للفم أو وجود طعم كريه باستمرار
- حدوث تخلخل في الاسنان أو فراغات بين الأسنان
- تغير في إطباق الأسنان أو ثبات الأطقم

المعهد الفلسطيني لأمراض السكري

البيرة – مقابل المسجد العمري ، تلفاكس : 02-2405009

نابلس – دوار المنتزه – (نابلس مول) – ط3 ، تلفاكس : 09-2377072

NOVARTIS



مرض السكري

تعريفه: هو مرض مزمن ينتج عن خلل في إفراز أو عمل هرمون الأنسولين أو كليهما, مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر (الجلوكوز) في الدم.

- يعتبر الشخص مصابا بمرض السكري إذا ارتفعت نسبة السكر في الدم (صائم 126ملغم/دل أو أكثر وبعد الأكل 200 ملغم/دل أو أكثر)
- مرحلة ما قبل السكري (صائم 100-126 ملغم/دل وبعد الأكل 140-200 ملغم/دل)
- النسبة الطبيعية للسكر في الدم (صائم اقل من 100ملغم/دل وبعد الأكل اقل من 140 ملغم/دل)

يحصل جسم الإنسان على السكر من الغذاء نتيجة هضم الطعام وامتصاصه بحيث ينتقل بواسطة الدم إلى خلايا الجسم المختلفة ليستعمل في إنتاج الطاقة. يعتبر هرمون الأنسولين - والذي تفرزه خلايا بيتا الموجودة في غدة البنكرياس - المنظم الرئيسي لمستوى الجلوكوز في الدم. ويلعب هذا الهرمون دورا مهما في إدخال الجلوكوز إلى الخلايا.

أنواع مرض السكري:

- النوع الأول(المعتمد على الأنسولين): 10% من حالات الإصابة بالسكري, غالبا تحدث في سن مبكرة (الطفولة والبلوغ), وتنتج عن نقص كامل في إفراز الأنسولين بسبب تدمير (مناعي ذاتي) لخلايا بيتا . تكون الأعراض شديدة وفجائية.
- النوع الثاني(الغير المعتمد على الأنسولين): 90% من حالات الإصابة بالسكري, غالبا ما تحدث في منتصف العمر أو بعده. وتنتج عن نقص نسبي في إفراز الأنسولين أو عمله بحيث لا يكفي لتخفيض السكر في الدم. غالبية المصابين يعانون من السمنة
- سكري الحمل: هو السكري الذي يشخص خلال فترة الحمل غالبا الثلاث شهور الأخيرة ويحدث بسبب الهرمونات التي تُفرزها المشيمة أثناء الحمل والتي تؤدي الى حدوث مقاومة الأنسولين خاصة عند النساء اللواتي لديهن استعداد وراثي.

أعراض مرض السكري:

- الشعور بالتعب
- العطش ,كثرة التبول ,كثرة الأكل
- نقصان الوزن
- زغللة العينين
- الشعور بنمنمة أوخدران في أصابع القدمين واليدين
- بطء التئام الجروح
- تقلصات في العضلات

الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمرض السكري(النوع الثاني):

- ألاشخاص الذين يعانون من السمنة أو زيادة الوزن
- الأشخاص فوق سن 40 سنة
- الأشخاص الذين لديهم أقارب من الدرجة الأولى مصابون بمرض السكري
- الأشخاص المصابون بإرتفاع ضغط الدم و إرتفاع الدهون في الدم .
- النساء اللواتي ولدن أطفالاً بوزن أكثر من 4 كيلوغرامات.
- النساء اللواتي أصبن بسكري حمل سابقا

أثبتت الدراسات العلمية أن التحكم الجيد بمستوى السكر بالدم يقلل او يؤخر حدوث هذه المضاعفات

العلاج:

- تغيير نمط الحياة (الحمية الغذائية والنشاط البدني)
- الاقراص الخافضة للسكر
- الاقراص الخافضة للسكر و حقن الانسولين
- حقن الانسولين

مرضى النوع الاول وسكري الحمل يعالجون بالانسولين

مضاعفات مرض السكري:

يؤدي ارتفاع السكر في الدم الى مخاطر عديدة ومضاعفات قد تسبب على المدى البعيد امراضا في جميع اعضاء الجسم وخصوصا :

- الأعصاب: يؤدي عدم التحكم في مستوى السكر في الدم الى فقدان الاحساس في الاقدام مما يؤدي الى تقرحات والتهابات متكررة
- العيون: يؤثر ارتفاع السكر في الدم على جميع أجزاء العين(العدسة,الشبكية, الاعصاب) مما يؤدي الى فقدان البصر.
- الكلى: يؤدي ارتفاع السكر في الدم الى عدم قدرة الكلى على القيام بوظائفها مما يؤدي الى قصور الكلى.
- القلب والأوعية الدموية: يؤدي ارتفاع السكر في الدم الى مضاعفة حدوثها (الجلطة, ارتفاع ضغط الدم...)
- الدماغ: يؤدي ارتفاع السكر في الدم الى حدوث السكتة الدماغية
- الأقدام: تعتبر القدم السكري أكبر مسبب لبتر الاطراف السفلى (غير الحوادث)

المعهد الفلسطيني لأمراض السكري

البيرة – مقابل المسجد العمري ، تلفاكس : 02-2405009

نابلس – دوار المنتزه – (نابلس مول) – ط3 ، تلفاكس : 09-2377072

NOVARTIS