

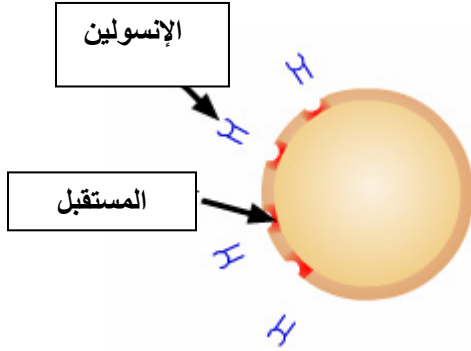
السكري مرض شائع يصاب به ملايين الأشخاص كل سنة.

لربما أخبرك طبيبك بأنك مصاب بالنوع الثاني من مرض السكري. بالرغم من عدم توفر علاج نهائي شاف لمرض السكري حالياً، إلا أنك تستطيع التحكم بالسكري بطرق علاجية أخرى.

يساعدك هذا الملخص على فهم النوع الثاني من مرض السكري وطرق التحكم به بشكل أفضل.

السكري

يتكون الجسم من ملايين الخلايا التي تحتاج إلى الطاقة لأداء وظائفها. يتحول الطعام الذي نتناوله إلى السكر المعروف بالجلوكوز.



ينتقل السكر إلى الخلايا عبر مجرى الدم. إن السكر عنصر أساسي تحتاج إليه الخلايا لإنتاج الطاقة.

هنالك شرطان لدخول السكر إلى الدم.

1. توفر "أبواب" كافية لإستقبال السكر في الخلايا وهي تسمى المستقبلات.

2. توفر مادة الإنسولين الضرورية لعمل المستقبلات.

عند توفر هذين الشرطين، يدخل الجلوكوز إلى الخلية فتستخدمه لإنتاج الطاقة. بدون الطاقة تموت كل الخلايا.

إن الإنسولين هرمون كيميائي ينتجه البنكرياس. يختلف مستوى الإنسولين في الدم مع إختلاف كمية الجلوكوز الموجودة فيه.

يؤدي مرض السكري إلى صعوبة حصول الخلايا على الجلوكوز الذي تحتاج إليه لإنتاج الطاقة.

لدى مرضى النوع الثاني من السكري كميات كافية من الإنسولين ولكن عدد المستقبلات في الخلايا غير كاف ولا يسمح بدخول الجلوكوز إلى الخلايا. يؤدي ذلك إلى إرتفاع مستوى الجلوكوز في الدم لأنه لا يدخل إلى الخلايا.

الأسباب

ان مرض السكري غير معد. وما زال سبب النوع الثاني من السكري غير معروف. يصيب هذا المرض غالباً عدة أفراد من العائلة. يصاب تسعون إلى خمس وتسعون بالمئة من مجموع مرضى السكري بالنوع الثاني من السكري. يصيب هذا المرض من هم فوق سن الأربعين خاصة.

تزيد السمنة وقلة الحركة من احتمال الإصابة بالنوع الثاني من السكري. يعاني الكثير من مرضى النوع الثاني من السكري من ارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الدهون في الدم.

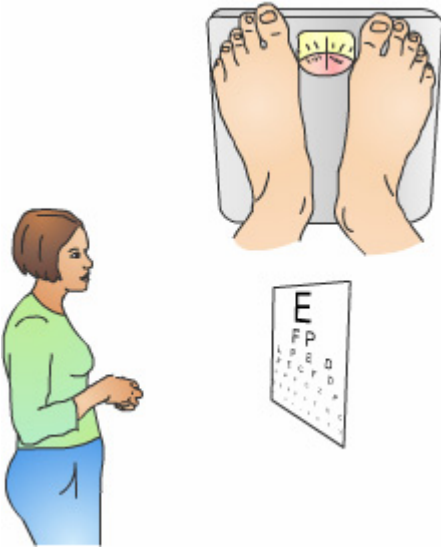
لسوء الحظ، أصبح النوع الثاني من السكري منتشراً بين الأطفال والشباب لأن عدد الأطفال المصابين بالسمنة يزداد يوماً بعد يوم.

المؤشرات والأعراض

تظهر أعراض النوع الثاني من السكري تدريجياً وعلى امتداد فترة من الوقت.

تشمل مؤشرات وأعراض السكري الشائعة ما يلي:

- العطش المفرط
- التبول المتكرر
- الجوع المفرط
- فقدان الوزن
- التعب
- تغيرات في النظر
- بطء شفاء الجروح والأمراض المعدية
- الحكاك



إذا لم يعالج المرض فقد يرتفع مستوى الغلوكوز في الدم بشكل كبير مما يؤدي إلى الإصابة بالغيوبية أو حتى الموت.

تعتمد الأعراض التي تعاني منها على مدة إكتشاف إصابتك بالسكري ونوع السكري الذي أصبت به. يكتشف الطبيب إصابتك بالسكري حين يلاحظ ارتفاع مستويات السكر في دمك أو بولك.

يجري فحص سكر الدم عبر أخذ عينة من الدم أو البول. إن أفضل وقت لأخذ عينة الدم هو قبل تناول أي طعام أو شراب في الصباح وهذا ما يعرف بسكر الدم الصائم.

خيارات العلاج

لا يوجد علاج نهائي شاف للسكري. ولكن يمكن التحكم بمستوى سكر الدم والحفاظ عليه ضمن المعدل الطبيعي.

يختلف العلاج وطرق التحكم بالسكري من مريض لآخر. سوف يشرح لك الطبيب العلاج الأنسب لحالتك.

لا يحتاج مرضى النوع الثاني من السكري إلى الإنسولين عادة. فهم يتحكمون بمستوى سكر الدم عبر النظام الغذائي وممارسة التمارين الرياضية. كما توصف للمرضى بعض الأدوية التي تؤخذ عن طريق الفم أحياناً.

إن نجاح العلاج يتوقف عليك أنت. وحين تتعلم كيف تتحكم بمستوى سكر الدم وتلتزم بالعلاج فسوف تنعم بحياة أكثر صحة.

التحكم بالسكري

يمكنك التحكم بالسكري عبر:

- إتباع نظام غذائي صحي
- ممارسة التمارين الرياضية
- فحص مستوى سكر الدم بانتظام
- تناول الإنسولين



يطلعك طبيبك على كيفية تحضير الوجبات. كما يجيب على أي سؤال تطرحه عليه.

إن أهداف إتباع النظام الغذائي الصحي الثلاثة هي:

- التحكم بالوزن
- الحفاظ على سكر الدم ضمن المعدل الطبيعي
- التخلص من دهون الجسم

يشمل النظام الغذائي الصحي نوعية الطعام وكميته وعدد الوجبات. إن الخيارات الغذائية الصحية واللذيذة المتاحة لمرضى السكري كثيرة ومتنوعة.

تخفض ممارسة التمارين الرياضية من مستوى سكر الدم وتساعد على فقدان الوزن وتحافظ على صحة القلب والدورة الدموية. كما تخفف التمارين الرياضية من الإجهاد وتقوي العضلات.

حدّث هذا البرنامج في شهر
12/2009

أن برنامج المفسر مخصص لأغراض تثقيفية فقط وأن المعلومات الواردة فيه هي معلومات عامة وليست نصائح طبية. لا تغني محتويات البرنامج عن الإرشادات والنصائح الطبية. إستشر طبيبك للإجابة عن أسئلتك المتعلقة بحالات مرضية أو علاج معين خاص بك.

نشر هذا البرنامج بمعهد التثقيف الصحي ، جميع حقوق النشر محفوظة.

(www.mufasser.com)

يخبرك طبيبك عن نوع التمارين الرياضية المناسبة لك. إستشر طبيبك دائماً قبل البدء بأي برنامج جديد للتمارين الرياضية.

من الضروري فحص مستوى سكر الدم للتأكد من أنه طبيعي. إذا كان مستوى السكر شديد الإنخفاض أو الإرتفاع فقد تحتاج إلى تغيير دواء السكري أو نظامك الغذائي أو برنامج التمارين الرياضية. يخبرك الطبيب أو الممرضة إذا كنت بحاجة إلى إجراء أي تغيير.

يفحص مستوى السكر في الدم بأخذ قطرة دم صغيرة من الإصبع. يوخز الإصبع بإبرة صغيرة ترمى بعد الإستعمال. يجب فحص سكر الدم من مرة إلى أربع مرات في اليوم ويمكن القيام بذلك في المنزل. يستطيع معظم المرضى فحص سكر الدم بسهولة.

سوف يدلك أخصائي السكري على الطريقة الصحيحة لفحص سكر الدم ويساعدك على تحديد الأوقات المناسبة لفحصه.

يدلك طبيبك على كيفية تغيير دواء الإنسولين والنظام الغذائي أو برنامج التمارين الرياضية للتحكم بسكر الدم. كما يراجع فحوصات سكر الدم التي أجريتها ويجري أي تغييرات ضرورية على علاجك.

إذا إحتجت إلى الإنسولين فسوف يدلك طبيبك أو أي فرد من فريق العناية بمرضى السكري على وصفة الإنسولين التي تحتاجها وكيفية تحضير الحقنة وأخذها بنفسك.



عليك اتباع برنامج معين للعلاج. يتغير هذا البرنامج وفقاً لمستوى نشاطك ونظامك الغذائي.

إذا كان المريض طفلاً تتغير كمية الإنسولين كلما كبر وازداد وزنه.

هناك فحص آخر للدم يجرى للتأكد من مدى حفاظك على مستوى سكر الدم ضمن المعدل الطبيعي في الشهرين أو الأشهر الثلاثة الماضية. يعرف هذا الفحص بإسم هيموغلوبين أيه ون سي A1c. يجرى هذا الفحص في المختبر عادة وليس في المنزل.

فرط سكر الدم ونقصه

قد يزيد مستوى سكر الدم أو ينقص عن المستوى المطلوب. ولكن لحسن الحظ، يمكنك إعادة التحكم بسكر الدم بسهولة.

تسمى الحالة التي تكون فيها نسبة السكر في الدم عالية جداً فرط سكر الدم.

حدّث هذا البرنامج في شهر
12/2009

أن برنامج المفسر مخصص لأغراض تثقيفية فقط وأن المعلومات الواردة فيه هي معلومات عامة وليست نصائح طبية. لا تغني محتويات البرنامج عن الإرشادات والنصائح الطبية. إستشر طبيبك للإجابة عن أسئلتك المتعلقة بحالات مرضية أو علاج معين خاص بك.

نشر هذا البرنامج بمعهد التثقيف الصحي ، جميع حقوق النشر محفوظة.

(www.mufasser.com)

من أسباب فرط السكر تناول الكثير من الأطعمة والمأكولات السكرية الحلوة أو عدم تناول الأدوية. كما تؤدي الإصابة ببعض الأمراض الى فرط سكر الدم أيضاً. إذا لم تتم معالجة فرط السكر فقد يصاب المريض بغيوبية.

تشمل بعض مؤشرات فرط السكر في الدم:

- جفاف الحلق
- العطش
- التبول المتكرر
- زيغ البصر
- التعب أو النعاس
- فقدان الوزن

حين يرتفع مستوى السكر في دمك، إشرّب الماء أو السوائل الخالية من السكر. إفحص مستوى السكر في دمك وإلتزم بنظامك الغذائي.



إذا لم ينخفض مستوى السكر إتصل بطبيبك. سوف يطلعك الطبيب على مستوى السكر الذي يعتبر مرتفعاً بالنسبة لك. إذا كان مستوى السكر مرتفعاً جداً، فقد تضطر إلى الذهاب إلى المستشفى.

يحدث نقص سكر الدم حين ينخفض مستوى السكر في الدم كثيراً.

غالباً ما يحدث نقص سكر الدم حين يأخذ المرضى الكثير من الإنسولين أو أدوية أخرى وهذا ما يسمى بردة فعل الإنسولين أو صدمة الأنسولين.

وقد يسبب نقص سكر الدم كلا من تخفيض كمية طعامك أو تقليل عدد الوجبات أو الممارسة الزائدة للتمارين الرياضية بعد تناول الأنسولين.

تشمل مؤشرات نقص السكر:

- التعرق، الإرتعاش، العصبية، تسارع نبضات القلب
- الجوع
- الدوار، الإغماء
- تغيرات في الشخصية، الإرتباك في التفكير، فقدان الصبر، التقلقل
- تخر الشفاه واللسان
- الصداع
- زيغ البصر
- التحدث ببطء أو بشكل متقطع

حدّث هذا البرنامج في شهر
12/2009

أن برنامج المفسر مخصص لأغراض تثقيفية فقط وأن المعلومات الواردة فيه هي معلومات عامة وليست نصائح طبية. لا تغني محتويات البرنامج عن الإرشادات والنصائح الطبية. إستشر طبيبك للإجابة عن أسئلتك المتعلقة بحالات مرضية أو علاج معين خاص بك.

نشر هذا البرنامج بمعهد التثقيف الصحي ، جميع حقوق النشر محفوظة.

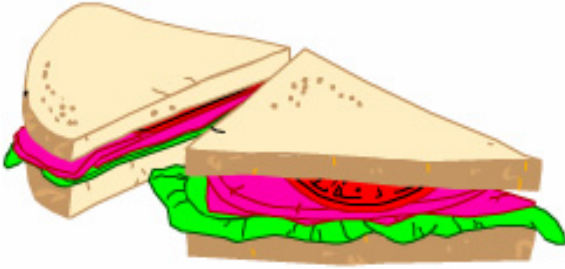
(www.mufasser.com)

إذا لم يعالج نقص السكر في الدم فقد يؤدي إلى الإغماء أو إلى نوبات مرضية. يلاحظ مرضى السكري مؤشرات مختلفة حين يهبط مستوى السكر في دمهم. عليك الإنتباه لما تشعر به عند هبوط مستوى السكر في دمك.

لا يلاحظ بعض المرضى أي مؤشرات لهبوط سكر الدم. على أولئك المرضى الإعتماد على فحص الدم لكشف نقص سكر الدم لديهم.

إذا إنخفض مستوى السكر في دمك فتناول أو إشرب شيئاً يحتوي على سكر سريع المفعول كنصف كوب من عصير الفاكهة أو مشروب غازي عادي أو عشر حبات من السكاكر أو ملعقتين صغيرتين من السكر أو العسل.

إذا لم تختف هذه الأعراض بعد ربع ساعة أو بقي مستوى السكر أقل من 80 ملغم/ديسيلتر، خذ جرعة إضافية من السكر السريع المفعول وكرر ذلك كل عشر دقائق أو ربع ساعة حتى يزيد مستوى السكر عن 80 ملغم/ديسيلتر.



إذا كان موعد وجبتك التالية بعد أقل من نصف ساعة فتناولها الآن. أما إذا كان الموعد بعد أكثر من نصف ساعة فتناول وجبة خفيفة أو نصف سندويش من اللحم أو ثلاث حبات من البسكويت. تناول وجبتك أو الوجبة الخفيفة بعد أخذ جرعة من السكر السريع المفعول.

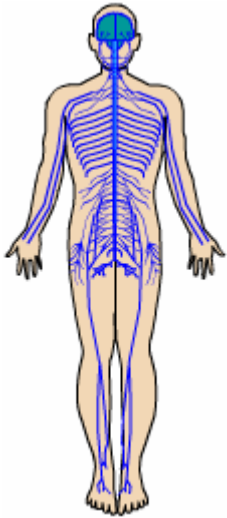
لا تنقص هذه الوجبة الصغيرة من مقدار وجبتك التالية. لا تقد السيارة أو تشغل أي آلة إذا كنت تشعر بأن مستوى سكر دمك منخفض.

عليك إخبار عائلتك وأصدقائك عن إصابتك بمرض السكري و عليك وضع سوار طبي للحالات الطارئة يدل على إصابتك بالمرض إذا كان السوار متوفراً في بلدك. على عائلتك أو أصدقائك أخذك إلى المستشفى فوراً أو الإتصال بقسم الطوارئ في المستشفى إذا وجدوك فاقداً لوعيك أو تتحدث بكلام غير مفهوم أو منطقي.

المضاعفات

حين تتحكم بمستوى السكر في الدم يخف ظهور مؤشرات السكري. وعندها ستشعر بتحسن و بنشاط أكبر.

إذا لم تتبع النظام الغذائي المحدد لك ولم تمارس التمارين الرياضية أو تفحص دمك بانتظام فستتعرض لمضاعفات خطيرة. تشمل مضاعفات السكري تلف الأعصاب والأوعية الدموية.



حدّث هذا البرنامج في شهر
12/2009

أن برنامج المفسر مخصص لأغراض تثقيفية فقط وأن المعلومات الواردة فيه هي معلومات عامة وليست نصائح طبية. لا تغني محتويات البرنامج عن الإرشادات والنصائح الطبية. إستشر طبيبك للإجابة عن أسئلتك المتعلقة بحالات مرضية أو علاج معين خاص بك.

نشر هذا البرنامج بمعهد التثقيف الصحي ، جميع حقوق النشر محفوظة.

(www.mufasser.com)

ما زال سبب تلف الأعصاب لدى مرضى السكري غير معروف. يعرف هذا التلف بالإعتلال العصبي السكري وهو يشمل الأعصاب الممتدة إلى أسفل الرجلين والقدمين. قد يشعر المريض بتخدر أو ببرودة غريبة في الرجلين أو القدمين.



على مرضى السكري الذين يضعف إحساسهم بأقدامهم تجنب إيدائها بالأحذية الضيقة أو المؤلمة أو المياه الساخنة وغير ذلك. إفحص قدميك كل يوم للتأكد من عدم وجود أي جرح أو إحمرار أو ورم. أطلب من الطبيب فحص قدميك كلما ذهبت لإجراء فحص طبي.

قد يعاني مرضى السكري من المشاكل الجنسية. ومن أكثر هذه المشاكل شيوعاً الضعف الجنسي الذي يسببه تلف الأعصاب الممتدة إلى الأعضاء التناسلية. يمكن لأطباء الجهاز البولي معالجة هذا العجز جراحياً أو بطرق علاج غير جراحية.

قد تعاني بعض النساء المصابات بالسكري من ضعف الشهوة والألم عند الجماع بسبب تلف الأعصاب الممتدة إلى الأعضاء التناسلية.

قد لا يشعر مرضى السكري بالألم الصدري الذي يشعر به المصابون بذبحة قلبية لأن الأعصاب الممتدة إلى القلب قد تكون تالفة. لذا ينبغي على مرضى السكري الإنتباه عند شعورهم بثقل في الصدر أو تخدر في الذراعين أو عسر في الهضم فقد تكون هذه أعراض الذبحة القلبية.

قد يؤدي ارتفاع سكر الدم إلى تلف الأوعية الصغيرة والكبيرة. يتراكم الدهن على جدران الأوعية الدموية ويؤدي إلى تصلب الشرايين.

إن الهدف من نظامك الغذائي هو خفض مستوى الدهون والكوليسترول في الدم. حين تسبب اللويحات والدهون ضيقاً في الأوعية الدموية الصغيرة يخف تدفق الدم إلى الأعضاء بشكل كبير مما يؤدي إلى موت الخلايا. كما يؤدي تراكم اللويحات إلى نزيف في الأوعية الدموية.

إن أكثر الأعضاء التي تتعرض إلى ثخانة في الأوعية الدموية الصغيرة هي الكليتان والعينان.

حين تتخن الأوعية الصغيرة الموجودة خلف العين قد يتسرب الدم إلى داخل العين مما يؤدي إلى الإصابة بإعتلال الشبكية السكري. إذا لم يعالج هذا الإعتلال فقد يؤدي إلى فقدان البصر.

يمكن لمرض السكري أن يمنع الكليتين من تنظيف الدم. كما قد يسبب هذا المرض فقدان الجسم لبعض البروتينات الضرورية عند تسربها إلى البول. يمكن لطبيبك فحص بولك للتأكد من وجود أي مؤشرات مبكرة للأمراض الكلوية. غالباً ما يسبب مرض السكري ارتفاع ضغط الدم لدى بعض مرضى السكري.

حدث هذا البرنامج في شهر
12/2009

أن برنامج المفسر مخصص لأغراض تثقيفية فقط وأن المعلومات الواردة فيه هي معلومات عامة وليست نصائح طبية. لا تغني محتويات البرنامج عن الإرشادات والنصائح الطبية. استشر طبيبك للإجابة عن أسئلتك المتعلقة بحالات مرضية أو علاج معين خاص بك.

نشر هذا البرنامج بمعهد التثقيف الصحي ، جميع حقوق النشر محفوظة.

(www.mufasser.com)

من الضروري معالجة ضغط الدم بالأدوية كي لا تتفاقم المشاكل الكلوية. يتبع المصابون بمرض كلوي السكري نظاماً غذائياً خاصاً قليلاً البروتين والأملاح. في بعض الحالات النادرة قد يصبح غسل الكلى أو زرع الكلى ضرورياً.

يساعد التحكم بالسكري على تجنب تلف الأوعية الدموية والأعصاب. يمكنك التحكم بالسكري عبر إتباع نظام غذائي خاص وتناول الأدوية وممارسة التمارين الرياضية ومراقبة سكر الدم والحفاظ على نظافتك.

الخلاصة

- يمكنك التحكم بالسكري بنجاح من خلال:
- النظام الغذائي
- فحص سكر الدم
- ممارسة التمارين الرياضية
- تناول الأدوية
- الحفاظ على نظافة البدن
- التعرف على المرض

يشرح لك طبيبك أو ممرضتك أو أخصائي التغذية النظام الذي عليك إتباعه للتحكم بالسكري. إن تفيدك بهذا النظام يحد من خطر إصابتك بمضاعفات السكري.

إن تفيدك بنظام ضبط السكري يساعدك على الإستمتاع بحياة أكثر صحة!