

# مرض السكري

مراجعة  
د. سعد حسان

إعداد  
ريم المتيبي

## الفحوصات اللازمة لمريض السكري

- قياس ضغط الدم في كل مراجعة.
- قياس الوزن في كل مراجعة.
- فحص القدمين كل 6 أشهر.
- فحص السكر التراكمي من (6-12) شهراً.
- فحص الكوليسترول والدهون الثلاثية كل 12 شهراً.
- فحص الكليتين كل 12 شهراً.
- فحص العينين كل 12 شهراً.

معدل ارتفاع السكر في الدم	معدل ما قبل السكر	معدل السكر الطبيعي	نوع فحص الدم
126 من ملجم \ دسل وأكثر	125 - 100 ملجم \ دسل	أقل من 100 ملجم \ دسل	صائم
200 من ملجم \ دسل وأكثر	199 - 140 من ملجم \ دسل	أقل من 140 ملجم \ دسل	بعد الإفطار بساعتين

## الأعراض

- العطش الشديد / جفاف الفم.
- كثرة التبول
- نقص مفاجئ في الوزن
- الجوع الشديد
- ألم وتتمل في الأطراف
- تعب وإرهاق
- حكة والتهابات جلدية
- حرارة في القدمين
- اضطرابات في البصر

## الوقاية



تناول الغذاء الصحي، باختيار الأطعمة الأقل في نسبة الدهون والسعرات الحرارية، والأعلى في الألياف والتركيز على الفاكهة والخضراوات والحبوب الكاملة



فحص السكر في الدم باستمرار



تجنب الوزن الزائد



الانتظام في ممارسة النشاط البدني

هو حالة مزمنة من فرط ارتفاع نسبة الجلوكوز (السكر) في الدم عن المعدل الطبيعي نتيجة نقص هرمون الأنسولين الذي ينتجه البنكرياس، أو انخفاض حساسية الأنسجة أو الاثنين معاً.

الأنسولين : هو هرمون يفرزه البنكرياس مهمته التحكم والمحافظة على نسبة الجلوكوز (السكر) في الدم .

## أسباب وعوامل الخطورة



السمنة: كلما زادت نسبة الأنسجة الدهنية بالجسم، أصبحت الخلايا أكثر مقاومة للأنسولين.



العوامل الوراثية : الشخص المصاب، أقاربه من الدرجة الأولى لديهم زيادة طفيفة في احتمالية الإصابة.



ارتفاع ضغط الدم.



التعرض للأمراض الفيروسية.



الكسل والخمول وقلة النشاط البدني.



ارتفاع نسبة الدهون في الدم