



السکر فی حیاتك  
احرقه بنشاطك

دلیلک إلی داک السکري

کتب التوعیة



تنظيم



لنكن يداً واحدةً : لمجتمع خالٍ من السكري



بعد تناول وجبة الطعام، يتم إفراز هرمون الإنسولين من خلايا البنكرياس؛ والذي يساعد سكر الجلوكوز الناتج من الطعام بالدخول إلى الخلايا لتوفير الطاقة لها. وبذلك فإن أي مشكلة في نسبة هرمون الإنسولين التي يتم إفرازها "النوع الأول" أو في دخول الهرمون للخلية "النوع الثاني" سيؤدي ذلك إلى عدم وصول سكر الجلوكوز إلى الخلايا بالشكل الكافي و بالتالي إلى حرمانها من الطاقة مما يفسر حالة الإجهاد التي يعاني منها مرضى السكر ، بالإضافة إلى مضاعفاته بسبب وجوده في الدم بنسبة فوق الطبيعية. وبذلك يمكن تعريف **داء السكري أو البول السكري** بأنه:

احتلال في عملية الأيض بحيث تقل قدرة الجسم على تحويل سكر الجلوكوز إلى طاقة مما يسبب ارتفاع نسبة السكر في الدم.

## أنواع مرض السكري الرئيسية :

سكري العمل

السكري من النوع الثاني

السكري من النوع الأول

النوع الثاني	النوع الأول	داء السكري
مزمن	حاد	بداية المرض
٤٥ بعد سن	في مرحلة الطفولة أو المراهقة	سن بداية المرض
%٩٥-٩٠	% ١٠-٥	نسبة المرض
مرتفع لفترة معينة	منخفض	الإنسولين
سمنة	طبيعي	وزن الجسم
السمنة وعوامل أخرى	وراثي أو عدوى فيروسية	السبب
تغير نمط المعيشة ، أدوية لمعايرة السكر ، الإنسولين	هرمون الإنسولين	العلاج



## السكر في حياتك ... احرقه بنشاطك

مع عدد إجمالي قدره ٣٤٤ مليون مريض حول العالم . يبدو أن مرض السكري وصل إلى حد الوباء في العالم و كذلك في بعض المجتمعات العربية . و منها المملكة العربية السعودية . التي وصلت فيها نسبة الإصابة إلى نحو ٢٥% من السكان ، وسط تقديرات محتملة بارتفاع النسبة . كما تصل نسبة الإصابة بالسكري (النوع الأول) بين الأطفال السعوديين نسبة ٤% من مجموع نسبة مرضى السكري . مع العلم أن أطفال المملكة يعاني ٣٥,٥% منهم من السمنة . حيث تزايد نسبة الإصابة بالسكري بين البدناء .

وبحسب الاتحاد العالمي لمرض السكري . فإن السعودية تحتل المركز الثاني عالمياً بنسبة الإصابة بمرض السكري ، ويكلف علاج مرض السكري و مضاعفاته و السمنة في السعودية خزينة الدولة نحو ١١ مليار ريال سنوياً .

### أعراض المرض:

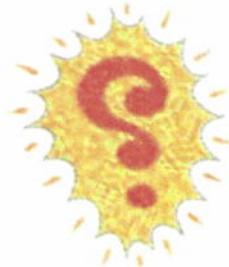
- كثرة التبول .
- العطش الشديد .
- انخفاض الوزن .
- الجوع المتواصل .
- التعب الشديد .
- تشوش الرؤية .

### الأسباب وكيفية حدوث المرض:

- يبدأ بنوع من عدم استجابة الخلايا لهرمون الإنسولين نتيجة لعدة عوامل .
- إما أن يكون هرمون الإنسولين المُفرز غير وظيفي ولا يعمل بالشكل المطلوب
- أو أنه حدث تغير في مستقبلات الإنسولين المتواجدة على الأغشية الخلوية لخلايا الجسم . السبب الرئيسي في عدم استجابة الخلايا لهرمون الإنسولين هو "السمنة".

أسباب:

- إما أن تكون نتيجة لاضطرابات الجهاز المناعي الوراثية التي تسبب تكوين أجسام مضادة لخلايا البنكرياس المنتجة لهرمون الإنسولين
- او ان يكون نتيجة للإصابة بعدوى فيروسية تسبب تدمير خلايا البنكرياس المنتجة لهرمون الإنسولين .



## هل أنت معرض لخطر الإصابة بداء السكري؟

بعض الأشخاص الذين تتطبق عليهم المعاصفات

التالية معرضون أكثر من غيرهم بأن يصابوا بمرض السكري.

### المعرضات لسكر الحمل

- النساء اللواتي لديهن تاريخ عائلي.
- النساء اللواتي يعانون من السمنة.
- النساء اللواتي فوق سن الأربعين.

### المعرضين لداء السكري الأول

- من يكون المرض في تاريخ عائلته (سبب وراثي).
- الذين يصابون بعض الأمراض التي تصيب البنكرياس وتمنع تكوين الإنسولين.

### المعرضين لداء السكري الثاني

- من يعانون من السمنة وزيادة الوزن.
- عدم الحركة وممارسة الرياضة.
- التقدم في السن: يزداد خطر الإصابة بالمرض مع التقدم في السن وخاصة فوق سن ٤٥ عاماً.
- من يعانون من ارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستوى الدهون الثلاثية والكوليستيرول.
- من لديهم تاريخ عائلي لمرض السكري.
- النساء اللواتي أصبن بسكري الحمل.
- النساء اللواتي أصبن بمتلازمة العيوب المتعدد التكتسيات.



## ● تحليل داء السكري (Screening):

الأشخاص الذين يجب فحصهم دوريًا لتفصي داء السكري وإن كانوا لا يشتكون من أعراض هم: من تم ذكرهم من المعرضين للإصابة بالمرض.

### تحاليل تشخيص مرض السكري "النوع الأول والنوع الثاني":

- قياس مستوى الجلوكوز في الدم.
- فحص الهيموجلوبين "Hemoglobin A1c" ما يعرف بفحص السكري "التراكيبي". يساعد هذا الفحص المريض والطبيب على معرفة مدى مستوى ارتفاع السكر خلال فترة معينة "٣ أشهر".

### تحاليل مرض سكري الحمل:

- فحص الجلوكوز (Challenge): خلال الأسبوع 24 و 28 من الحمل إذا كانت خ特ورة الإصابة بسكري الحمل لديها عالية ، فقد يفحصها الطبيب بوقت أبكر.
- فحص الجلوكوز المبدئي (Tolerance): سوف تبدأ فحص تحدي الجلوكوز بتناول شراب جلوكوز محلول وبعد ساعة واحدة ، سوف يتم فحص الدم لقياس معدل السكر فيه.

سكر الدم	ال الطبيعي	المعرض للإصابة	مريض السكر
في حالة الصيام	١٠٠ - ٧٠ مل جرام / ديسيلتر	١٢٥ - ١٠٠ مل جرام / ديسيلتر	≤ ١٢٦ مل جرام / ديسيلتر
عينة خلال ساعات اليوم	١٤٠ - ٧٠ مل جرام / ديسيلتر	١٩٩ - ١٤ مل جرام / ديسيلتر	≤ ٢٠٠ مل جرام / ديسيلتر
"A1c" هيموجلوبين	%٤ - %٩	%٦,٤ - %٦	≤ ٦,٥%



## مضاعفات داء السكري:

عند ضبط مستوى سكر الدم تصبح أعراض هذا المرض أقل ظهوراً. ويشعر المصاب بالسكري بتحسن في حالته ، وبازدياد في طاقته وفي نشاطه الجسدي. أما إذا لم يتقييد المصاب بالسكري بالنظام الغذائي الذي يُنصح باتباعه ، ولم يمارس التمارين الرياضية ، أو لم يقْسَ مستوى السكر في دمه ، فإنه سيتعرض لمضاعفات خطيرة.

- **تشمل مضاعفات السكري التلف في الأعصاب والأوعية الدموية في الجسم:**  
وهو يشمل الأعصاب الممتدة إلى الطرفين السفليين والقدمين. فيشعر المصاب بالسكري بتنميلها أو ببرودتها "قدم السكري".

ويتبين على المصابين بالسكري الذين يعانون من ضعف إحساسهم بأقدامهم أن يتجنّبوا إيذائهم بشكل عام ، فيتجنبوا لبس الأحذية الضيقة أو صب المياه الساخنة جداً عليها ، أو إلهاق أي أذية بها بشكل خاص.

وعلى المصابين بالسكري أن يفحصوا أقدامهم كل يوم لاكتشاف أي جرح أو إحمرار أو توّرم ، ويمكنهم أن يستعينوا بمرأة إذا لزم الأمر. وعند ذهابهم للعيادة الطبية ، عليهم طلب فحص أقدامهم.

- **قد يعاني المصابون بالسكري من خلل في أداء الوظيفة الجنسية:** إن أكثر المشاكل شيوعاً هي العناة أو الضعف الجنسي الذي ينبع عن تلف الأعصاب الممتدة للأعضاء التناسلية.

قد يؤدي ارتفاع سكر الدم إلى تلف الأوعية الصغيرة والكبيرة ، فالدهون المتراكمة على جدار الأوعية الدموية يؤدي إلى تصلب الشرايين. قد يصيب تصلب الشرايين بعض شرايين القلب وزيادة نسبة الأمراض القلبية.

- **اعتلال الشبكية السكري وقد يؤدي إلى فقدان البصر.**

غالباً ما يعاني المصابون بالسكري من أمراض الكلية بسبب ارتفاع ضغط الدم ؛ مما يجعل من المضوري جداً خفض ضغط الدم المرتفع بالأدوية ، لأن ذلك يساعد المصاب بالسكري على تجنب تفاقم المشاكل الكلوية.

- **أما بالنسبة لسكري الحمل:** فقد ينتج عنه تشوه للجنين خاصة في جهازه العصبي والقليبي والنماء الطبيعي للعمود الفقري.

ولذلك فإن الشخص المستمر خاصة في المنزل والشخص الروتيني في المركز الصحي للسكري التراكمي مع تناول الأدوية المطلوبة هو الأساس في التخلص من أغلب هذه المضاعفات ويتم تحقيق ذلك بالمحافظة على مستوى سكر الجلوكوز في الدم ضمن النسب الطبيعية.



## ● كيفية التعامل مع الحالات الطارئة (ارتفاع وانخفاض السكر)

يمكن لمستويات السكر في الدم والتي تكون عالية جداً أو منخفضة جداً أن تتحول إلى حالة طوارئ في حالة عدم وجود علاج سريع ومناسب.

يمكن تقسيم حالات الطوارئ إلى زيادة نسبة السكر أو انخفاضه ، ونبدأ بالأخطر:

### نقص السكر في الدم (Hypoglycemia)

حالة نقص السكر في الدم ويسمى في بعض الأحيان رد فعل الإنسولين لأنه أكثر شيوعاً في مرضي السكري الذين يأخذون جرعة زائدة من الإنسولين.

يمكن أن يحدث النقص في أي نوع من السكري . النوع الأول أو الثاني كما أن له أسباب :  
أخذ بعض الأدوية عن طريق الفم ، التهاون في وجبات الطعام ، وممارسة الرياضة دون الاحتياطات المناسبة.

نعتبر المريض مصاباً بنقص السكر إذا كان مستوى السكر هو ٧٠ مل جرام / ديسيلتر (٣٠٩ ملليمول / لتر) أو أقل . على الرغم من أنه قد يكون أعلى أو أقل اعتماداً على المريض.

#### وتكون الأعراض:

عدم انتظام ضربات القلب ، والعرق ، الدوخة ، الإرثياك ، والتعب غير المبرر ، والاهتزاز ، والجوع ، واحتلال فقدان الوعي .

و كلما زادت فترة النقص في مستوى السكر ، زاد احتمال حدوث مضاعفات في المخ خاصة ، قد تؤدي إلى الغيبوبة والموت.

#### علاجهما :

التعامل مع هؤلاء المرضى يكون بإعطائهم كربوهيدرات سريعة المفعول مثل قطعة حلوي أو عصير، أما عند وصول المريض إلى المستشفى فيتم إعطاؤه الجلوكوز ، وأيضا حقنة هرمون الجلوكاجون ، والذي يحفز الكبد لإخراج الجلوكوز المخزن فيه.



## ارتفاع السكر في الدم (Hyperglycemia):

تحدث هذه الحالة عند زيادة السكر عن ١٢٦ مل جرام / ديسيلتر ، وقد تختلف اعتماداً على المريض : بسبب عدم وجود الإنسولين أو عدم وجوده بكمية كافية . وإذا ارتفع مستوى الجلوكوز عن ٣٠٠ مل جرام / ديسيلتر ، يضطر الجسم إلى تحويل الدهون إلى أجسام كيتونية لتعذية المخ . المشكلة تكمن في أن هذه الأجسام الكيتونية تحول الدم إلى ناحية الحموضة ، وهذا الشيء خطير جداً قد يؤدي إلى الغيبوبة .

### الأعراض في زيادة نسبة السكر تكون:

صعوبة في التنفس ، رائحة من الفم تشبه رائحة الفواكه ، التقيؤ ، وقد يصاحبها ألم شديد في البطن .

### علاجها :

في حالة ان المريض واعي و قادر ، أن يستخدم الأدوية حسب حالته و الموصوفة من الطبيب ، كما أن ممارسة الرياضة يساعد على انخفاضها .

اما إذا كان المريض مغماً عليه . فيكون العلاج في المستشفى بإعطاء المريض :

١. الإنسولين: وذلك لعكس الضرر وتقليل نسبة الجلوكوز في الدم .
٢. السوائل: لتعويض ما فقده الجسم من التبول والتقيؤ ، وأيضاً لتخفيف السكر في الدم . وقد تعطى عن طريق الفم أو المخذلي الوريدي .
٣. الاملاح: وذلك لتعويض النقص من الأملاح بسبب التبول والتقيؤ . وخصوصاً اليوتاسيوم لأن الإنسولين يخفض نسبته في الدم .



## ● أهمية الفحص الطبي الدوري: هل تجري فحصاً طبياً دوريًا على نفسك ، وأفراد أسرتك ؟

حسب التوصيات العالمية يجب إجراء فحص طبي سنويًا ويشكل خاص للأشخاص الأصحاء الذين لا يعانون من أي أمراض أو شكاوى مرضية . حيث أن معظم الأمراض الخطيرة لا تظهر أعراضها إلا بعد استفحالها وانتشارها في البدن . وبذلك تستفيد الكشف المبكر على مرض ارتفاع نسبة السكر بالدم . إن مرض السكري بالرغم من شيوخه إلا أنه من الأمراض التي من الممكن تجنبها أو حتى تأخير ظهورها . وهو أيضًا من الأمراض التي من الممكن تجنب مضاعفاتها الخطيرة والسيطرة عليها . ولتحقيق هذا الهدف يستلزم التوعية بالمرض ومخاطره وسبل الوقاية منه ومن مضاعفاته بالالتزام بالعادات الصحية السليمة و المتابعة الدورية لدى الطبيب و هنا تكمن أهمية الفحص الدوري لمرض السكري لتجنب الإصابة به و الحد من انتشاره في المجتمع و حماية المريض من المضاعفات التي يمكن أن يصاب بها على المدى البعيد .



## ● اختيار الأطعمة والاعتناء بالתغذية:

نماصع غذائية تقدمها لمريض السكري ، قبل الدخول في تفاصيل النظام الغذائي الصحي ومنها:

١. اتباع نظام غذائي صحي ينطوي على ثلات إلى خمس وجبات وبالكميات والمواعيد المحددة ، ويجب أن يكون الطعام متكاملاً وحاوياً على جميع أنواع الأغذية الرئيسية وهي الكاربوهيدرات والبروتينات والدهون وأن يكون متزاماً مع وقت الدواء .
٢. الحرص على الإكثار من تناول العبوب الكاملة غير المقشرة والفواكه والخضار الطازجة والمطبوخة والإكثار من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف ، مثل تناول الخبز الأسمر بدلاً من الخبز الأبيض والفواكه الطازجة بدلاً من عصير الفواكه . إذ أنها تقلل من الارتفاع السريع للسكر ، وكذلك تعمل على تعديل دور الإنسولين ، وتخفيف الكوليستيرونول .
٣. الابتعاد عن تناول المواد الدسمة المشبعة ك(الدهون – الشحوم – الزيوت المهدورة ) واستبدالها بالزيوت السائلة.



## السكر في حياتك ... احرقه بنشاطك

٤. يفضل التقليل من ملح الطعام والمشروبات المنبهة لدورها في احتباس السوائل وأثره في ارتفاع ضغط الدم ولأن مريض السكري أكثر عرضة من الشخص السليم للإصابة بأمراض القلب .
٥. الحد من تناول السكريات الحلوة الطعم ، أي السكريات البسيطة السهلة الهضم و سريعة الامتصاص ، كالحلويات والمعجنات والسكر الآبيض والعسل والتمر .
٦. ابتعد عن الأغذية المصنعة والأطعمة المحفوظة بجميع أشكالها.
٧. شرب كميات وافرة من المياه بمعدل ثمانية أكواب ماء يومياً.
٨. المتابعة في مراجعة الطبيب وأخصائي التغذية لتحديد الحمية الأفضل للمريض والمراقبة الذاتية لسكر الدم بالأجهزة المنزلية .

### كيف ننظم الوجبات الغذائية:

#### ١. البروتين:

إن الحاجة للبروتين في الغذاء الصحي لا تتجاوز ٢٠ - ١٥ % من إجمالي السعرات الحرارية المستهلكة في اليوم . وهذه الكمية يجب ان تقل اكثربن حالة امراض الكلي المزمنة .

#### ٢. الدهون:

الاستهلاك الصحي للدهون يجب ان لا يزيد عن ٣٠ % من اجمالي السعرات الحرارية في اليوم ، بحيث بالمائة منها على الاقل من الدهون المشبعة . ويفضل ان يكون الباقي من الدهون غير المشبعة .

#### ٣. المواد الكربوهيدراتية:

تكون من ٥٥ - ٦٠ % من السعرات الحرارية الكلية في اليوم . ويفضل تحديد كمية السكريات البسيطة سريعة الامتصاص وزيادة كمية السكريات عديدة التسكل اي بالمائة من السكريات البسيطة و ٦٥ % من السكريات عديدة التسكل (الألياف الغذائية) .

#### ٤. الفيتامينات والأملاح المعدنية:

لا يحتاج مريض السكري إلى إضافة الفيتامينات إلى غذائه (عن طريق العجوب اذا كان يتبع نظاما صحيا للغذاء) .

اما الأملاح المعدنية ، فقد أفادت بعض الدراسات بحدوث تخلخل العظام لدى المصابين بالداء السكري بالمقارنة مع أمثالهم الأصحاء . مما يجب إعطاء كميات إضافية من الكالسيوم وذلك بمعدل ٥،١ جرام اما على شكل مستحضرات صيدلانية او عن طريق زيادة كمية اللبن المزروع الدسم .

#### ٥. تناول الفواكه الغنية بالبوتاسيوم كالموتز والبرقان .



## نصائح

- احرص على معرفة أي من المأكولات تحتوي على الكربوهيدرات والبروتين والدهون .
- اعلم كمية السعرات الحرارية للمأكولات لكي تستطيع أن تقوم بخيارات حكيمه لوجبات الأكل حيثما كنت.
- ضع حدأً معيناً لكميات الدهون والزيوت التي تتناولهم.
- تعلم أن تقسر بطريقة صحيحة ملصقة المعلومات الغذائية على المنتجات الغذائية .
- داء السكري لا يحرم الإنسان من تناول نوع معين من الأطعمة ، وإنما يلزمه بتناول الغذاء الصحي . والغذاء الصحي لمريض السكري هو ذاته الغذاء الصحي لجميع الناس والذي يحتوي على كميات قليلة من السكريات وقليل من الدهون والكثير من الخضروات وكميات معتدلة من اللحوم ، وكميات معتدلة من الفواكه .



## هل تعلم ما أهمية الرياضة لمرضى السكر؟

### فوائد الرياضة لمريض السكر:

١. تقلل من سكر الدم وضغط الدم ونسبة الكوليسترول أيضاً.
٢. تساعد في تحسين الدورة الدموية.
٣. تقلل نسبة الإنسولين والأدوية الأخرى التي تستخدم لمعالجة مرض السكر.
٤. تزيد من خسارة الوزن وبالتالي خسارة الدهون التي تعتبر من الأسباب الرئيسية لحدوث مرض السكري.
٥. تقوي العظام والعضلات والقلب.
٦. تحسن من وظائف الدماغ ومزاج المريض أيضاً.
٧. تقلل من التوتر.

### كيف تبدأ في ممارسة الرياضة:

قبل أن تبدأ في ممارسة الرياضة بشكل روتيني يجب على طاقم الأطباء الذين يقومون بمتابعة حالتك القيام بفحص قلبك وكليتك والأرجل وجهازك العصبي أيضاً للتأكد من قدرتك على الرياضة اليومية ومن الممكن أن يجنبك الطبيب من أداء بعض أنواع الرياضة حفاظاً على صحتك وعندما تبدأ في ممارسة الرياضة يجب عليك أن تبدأ بالرياضة الأسهل والأخف لكي يعتاد الجسم على ذلك أي مثلاً ابدأ بحوالى ٥ إلى ١٠ دقائق مشي ومن ثم بتدريج أضف دقائق قليلة على ذلك كل أسبوع وعندما يبدأ جسمك بالتعود على المشي حاول أن تبدأ في ممارسة أنواع أخرى من الرياضة كالسباحة أو الجري أو غيرهم.

### نسبة السكر في حسمك والرياضة:

إذا كان تركيز الجلوكوز أو السكر في دمك ٣٠٠ مل جرام / ديسيلتر يجب أن لا تؤدي الرياضة لأنه من الممكن أن يزيد تركيز السكر أكثر.

إذا كان تركيز الدم عندك أقل من ١٠٠ مل جرام / ديسيلتر قبل ان تقوم بالرياضة يجب أن تتناول وجبة خفيفة.



## العلاج:

### علاج داء السكري:

- توعية المريض بشأن مرضه وأهمية الدواء وأخذ الجرعات في الوقت المحدد وبالكمية المحددة حيث أن نقصها أو زیادتها قد تسبب مشاكل خطيرة.
- التوعية بتغيير نمط المعيشة ليكون بشكل صحي وأهمية الفحوصات الطبية الروتينية.
- تدور الأدوية العلاجية لداء السكري بصفة عامة حول خفض مستوى السكر (الجلوكوز) في الدم وتسهيل عملية دخوله إلى الخلايا الجنسية لتغذيتها وتوفير الطاقة اللازمة لها، يقوم بهذه المهمة في النوع الأول ، حقن إبر الإنسولين. أما النوع الثاني تبدأ الرحلة العلاجية بتغيير نمط المعيشة وذلك بتغيير العادات الغذائية ، واتباع حميات صحية ، والقيام بنشاطات رياضية. فإن لم تكن كافية فهناك أدوية كيميائية مساعدة لمعايرة السكر وقد تُعطى حقن إبر الإنسولين في حالة عدم الاستجابة للأدوية.

### الوقاية:

"الوقاية خير من العلاج" لتكن هذه الحكمة قاعدة منبرة في مسیرتنا. ومن هذا المنطلق هذه بعض السبل الوقائية من داء السكري " النوع الثاني ":

١. تحسين العادات الغذائية: وهي من أهم العوامل المساعدة في الوقاية من داء السكري.
٢. تنحيف الوزن: حيث كلما زادت الدهون زادت فرصة الإصابة بالداء.
٣. القيام بنشاطات بدنية رياضية: تحتاج من يومنا نصف ساعة (ليست صعبة على الإطلاق) للقيام ببعض الأنشطة الرياضية كالمشي السريع ، الهرولة ، الجري ، ركوب الدراجة ، السباحة.
٤. الإقلاع عن التدخين: فالتدخين أيضاً يساهم في زيادة خطر الإصابة بداء السكري وأمراض الجهاز القلبي الوعائي.
٥. إجراء الفحص الطبي الدوري لمستوى السكر في الدم.

داء السكري " النوع الأول " لا تستطيع الوقاية منه لأنه متعلق بالجينات وجهاز المناعة.

**لننسى جاهدين أن نبقى حياتنا بعيدة عن داء السكري ،  
ولتكن هذه السبل الوقائية جزء من حياتنا.**

السكر في حياتك ..

احرقه بنشاطك

نحن الأطباء تكمن وظيفتنا وبكل سعادة في حماية مجتمعنا قبل علاجه حتى  
فها نحن نقدم بين يديكم ما يساعدكم على وقاية أنفسكم ومن تحبون بإذن الله .

لكن الرسالة لن تنتهي هنا !  
فالآن يبدأ طريقكم أنتم في نشر هذا الوعي ..



لنكِن يدًا واحدة؛ مجتمع خالٍ من السكري

