



جمعية صندوق إغاثة المرضى

اول مؤسسة طبية خيرية تأسست سنة ١٩٦٩ م
متمسكة بمجموعة من الأطباء الكويتيين

سلسلة الوعي الصحي والثقافي ٣٧

السكري



١٤٢٨ هـ - ٢٠٠٧ م

الطبعة الثالثة

طبعت بدعم من شركة باب الخبير

حساب الصدقات رقم ١١٠٢٠١٠٧٥٠٣

حساب الزكاة ١١٠١٠٠٤٢٥٨٠

حساب الإغاثة رقم ١١٠١٠١٣٥٥٤

بيت التمويل الكويتي

اللجنة الإعلامية

١١٧-١١٦-١١٥ داخلي ٢٥٦٠٠٦١/٢/٣

فاكس: ٢٥١٩٨٠٣

ص.ب ٢٤٤٠٩ الصفاة - ١٣١٠٥ الكويت

ماهر معنا في

وتفنية التوعية الصحية

لخدمة المجتمع

دينار واحد

لطباعة النشرات الصحية وبيوسترات التوعية
قال تعالى « وتعاونوا على البر والتقوى »
رقم الحساب ١١٠٢٠٨٩٣٨٦ بيت التمويل الكويتي

حقوق الطبع محفوظة

لجمعية صندوق إغاثة المرضى

أكثر الأمراض انتشاراً في العالم حيث يصيب أكثر من تسعين مليون شخص على مستوى العالم وذلك بحسب منظمة الصحة العالمية والتي تتوقع أن يزداد عدد المصابين بالسكري من النوع الثاني إلى حوالي ٢٣٩ مليون شخص بحلول عام ٢٠١٠م. وفي الكويت يتراوح معدل إصابة البالغين حوالي ٨-١٢٪ وتشكل مضاعفات السكري ما يزيد عن ٢٥٪ من حالات القصور الكلوي، وما يزيد عن ٥٠٪ من حالات بتر الأطراف. كما يعتبر السكري سبباً رئيسياً للعمى بما يقدر بحوالي ٥٠٠٠ حالة سنوياً.

◆ لماذا ظهر مرض السكر في العصر الحديث فقط؟

من أسباب انتشار السكري في العصر الحاضر تغير نوع الطعام والرعاية والتدخين والشدة النفسية والقلق والسمنة وأسباب أخرى، فالإنسان قديماً كان يأكل اللحوم والفواكه فقط، أما الآن فوجود النشويات والسكريات بكثرة قد ساعد على ظهور المرض. ولهذا السبب أيضاً ترتفع نسبة السكري في المدن أكثر من الريف، ففي دراسة أجريت بالهند وجد أن المهاجرين من المناطق الفقيرة إلى المناطق الغنية ترتفع فيهم نسبة الإصابة، فالذين هاجروا من الهند واستوطنوا جنوب أفريقيا قد ارتفعت نسبة الإصابة بالسكري فيهم ١٠ أمثال أقاربهم الموجودين بالهند ووجد أيضاً من خلال الدراسة أن متوسط استهلاك الفرد في الهند للنشويات والسكريات ٥ كجم سنوياً في حين أنه في جنوب أفريقيا قد وصل إلى ٥٠ كجم سنوياً. ونفس النتائج وجدت في بريطانيا التي أظهرت ارتفاع نسبة استهلاك الفرد الواحد من السكريات من ٣ كجم سنوياً في القرن الماضي إلى ٥٥ كجم سنوياً في القرن الحالي. ولو بحثنا في ما كان يأكل الإنسان قديماً لوجدنا أنه كان يأكل اللحوم والفواكه والخضار فقط أما الآن فقد زاد استهلاكه من السكريات النقية والنشويات.

ومن هنا يمكننا القول أن غذاءك وما تتناوله من طعام من الممكن أن يكون سبباً لمرضك.

◆ العوامل المساعدة على حدوث السكر

١- الوراثة: فإذا كان أحد الزوجين مصاباً فإن احتمال الإصابة للطفل تصل إلى ٣٪. أما إذا كان كلا الوالدين مصاباً فإن احتمال إصابة الطفل تصل إلى ٣٠-٥٠٪. كذلك إذا كان أحد الوالدين مصاباً والطفل الأول مصاباً فإن احتمال إصابة الطفل التالي تصل إلى ١٠٪.

٢- السمنة: خاصة لمن لديهم الاستعداد الوراثي، فكلما زاد وزن الجسم زادت كمية الأنسولين التي يحتاجها، لذلك يزداد إجهاد البنكرياس، ومع استمرار هذا الاجتهاد يمكن حدوث الإصابة بالسكر. ولعله من الملاحظ كثرة الإصابة بالسكري للأشخاص الذين لهم علاقة وثيقة بالطعام مثل رجال المطاعم والفنادق. أيضاً تصاب الأناث بالسكري أكثر من الذكور ويرجع ذلك إلى استعدادهن الطبيعي للزيادة في الوزن.

٣- الحياة الخاملة: والتي تسبب في تراكم السكريات والدهون في الجسم.

٤- التوتر النفسي: والمعاناة والصدمات النفسية، خاصة إذا كان الشخص لديه الاستعداد الوراثي لذلك.

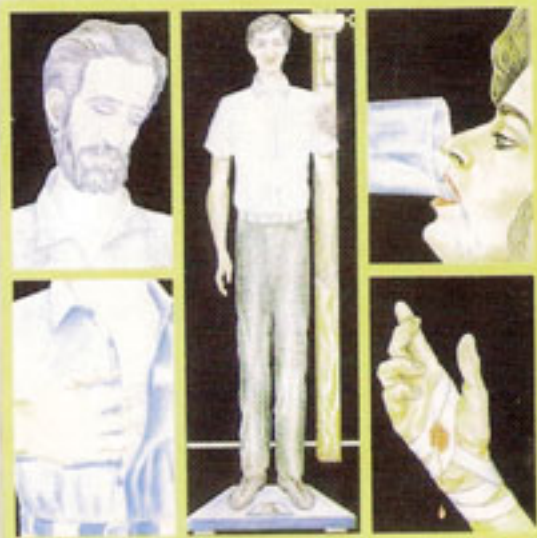
٥- بعض الأمراض الفيروسية: التي تصيب البنكرياس. وبعض أنواع الالتهاب التي تصيب الجسم بالإضافة إلى بعض أمراض الغدد الصماء.

٦- الحمل: لدى البعض ممن لديهم الاستعداد للمرض حيث تظهر أعراض السكر أثناء الحمل، وذلك لأن المشيمة تفرز هرموناً مضاداً للأنسولين يساعد على ظهور الأعراض، والتي قد تكون مؤقتة أو تستمر في بعض الحالات.

السكري ليس مرضاً، والإصابة به ليست نهاية المطاف. ففي الحقيقة هو خلل في إفراز الأنسولين

وبالنسبة لسكر الأطفال فقد تكون الغيبوبة هي أول مؤشر لوجود المرض.
أعراض مرض السكري: العطش، نقص الوزن، عدم التئام الجروح والحكة.

ومع تقدم المرض وخاصة مع عدم الانتظام في العلاج تظهر أعراض جديدة مثل: مشاكل بالرؤية وضعف قوة الإبصار، الحكة وخاصة في منطقة الأعضاء التناسلية، تأخر التئام الجروح، التميل في الأطراف، الضعف الجنسي لدى الذكور وولادة مواليد كبيرى الحجم أو الإجهاض المتكرر لدى النساء.



إن عدم انتظام مريض السكر في العلاج أو عدم اتباع النظام الغذائي السليم قد يعرضه لخلل واضطراب في مستوى السكر بالدم من نقص أو زيادة لذا يجب أن نلفت الأنظار لأعراض نقص وزيادة السكر بالدم مع ضرورة التركيز على أن نقص السكر أكثر خطورة من زيادته إذ أن نقص السكر قد يؤدي إلى عواقب وخيمة للمريض.

◆ أعراض هبوط السكر:

الحالة مماثلة لشخص ظل يجري لفترة ثم سقط من الإعياء تبدأ هجأة وتحتاج إلى علاج سريع.

بحيث تكون كمية الأنسولين إما أقل من المطلوب أو كافية لكنها لا تقوم بدورها.

◆ العلاقة بين الأنسولين والسكري وكيفية الإصابة بالمرض:

يعد السكر الموجود في الدم المصدر الرئيس للطاقة ويحتوي جسم الإنسان الطبيعي حوالي ٧٠-١٠٠ مل لكل ١٠٠ مل من بلازما الدم وهي قابلة للزيادة والنقصان مع كمية الغذاء ونوعه الذي يتناوله الشخص.

ويقوم هرمون الأنسولين الذي تفرزه الغدة الصماء في البنكرياس بالعمل على إدخال الجلوكوز إلى داخل الخلية لكي تبدأ عملية التمثيل الغذائي للجلوكوز لإنتاج الطاقة الحرارية، ومن ثم الحفاظ على نسبة السكر بالدم بشكل متوازن. إذا هرمون الأنسولين مستوول عن جعل الجلوكوز بالدم في مستواه الطبيعي، فإذا نقص هرمون الأنسولين بالدم ارتفعت نسبة السكر بالدم عن ٨, ١ جرام بالألف وتقوم الكليتان بطرح الزائد في البول ومن هنا يسمى المرض بالبول السكري.

◆ أنواع مرض السكري:

النوع الأول: يعتمد على الأنسولين ويحدث في سن مبكرة وللوراثة دور مهم فيه.
النوع الثاني: لا يعتمد على الأنسولين ويصاحب السمنة، معظم المصابين به يعتمد في علاجه على الحمية والعقاقير المخفضة للسكر.
سكر ثانوي: يحدث بسبب مشاكل بالبنكرياس (التهاب، ورم) أسباب دوائية، سكر حمل.

◆ أعراض السكر:

كثيرة وأهمها العطش الزائد، التبول الكثير وخاصة بالليل، الشعور بالكسل والضعف والخمول وأحياناً لا توجد أعراض إنما يكتشف المرض مع إجراء فحص للدم لذا ينصح بفحص الشخص السليم وخاصة عند سن الأربعين كل عام.

والأعراض هي: هبوط عام، سرعة دقات القلب، شحوب اللون، عرق بارد، ألم بالمعدة والصداع، عدم الرؤية بوضوح، نعاس أو توهان.

ماذا تفعل؟ تناول شرباً أو طعاماً يحتوي على سكر ثم توجه إلى الطبيب فوراً.

◆ أعراض ارتفاع السكر في الدم:

كثرة التبول، شدة العطش، زغلة بالنظر، احتمال قيء، شعور بالتعب والإجهاد.

أسبابه: وقف أو إنقاص العلاج. عدم التقيد بالحمية. في حالة المرض أو ضغوط عصبية.

تحاليل مهمة لمريض السكري:

من المهم لمريض السكري استمرار متابعة حالته، فإلى جانب تحليل الدم المستمر لمتابعة نسبة السكر بالدم هناك تحاليل أخرى مثل:

تحليل البول: للزلال والصدئ والدم.

تحليل الدم: للدهون والكوليسترول ومعدلات تجلط الدم.

اتباع المريض لتعليمات طبيبه مع الحرص على الانتظام في العلاج = حياة بدون متاعب.

انتبه!!

قد لا يدرك كثير من الأشخاص أنه قد لا تظهر أية أعراض تذكر في مراحل المرض الأولى وبالرغم من ذلك فإن نسبة الإصابة بالمضاعفات تزداد نتيجة الارتفاع البسيط في مستوى السكر في الدم على مدى سنوات.

◆ مضاعفات مرض السكر:

١ تغيرات الأوعية الدموية الدقيقة:

● السكري والعين:

يؤثر السكر تأثيراً مباشراً على العدسة والشبكية، وتعتبر إصابة الشبكية من أخطر الأعراض لذا على مريض السكر زيارة طبيب العيون كل عام على الأقل كي يتلافى المضاعفات.

● الجهاز الدوري:

تصلب الشرايين - جلطة الشريان التاجي - جلطة بالمخ.

● الجهاز البولي:

التهاب الكليتين، الفشل الكلوي.

عدم السيطرة على السكري يؤدي إلى تخرب

العين.

● مضاعفات الكلى:

تحدث مضاعفات الكلى ببطء شديد، ويظل

المريض دون مشاكل لعدة سنوات، حيث تقوم الكلى في مريض السكر بعمل مضاعف فتعرض للإرهاق، كما يحدث تصلب في جدار الشعيرات الدموية. ونتيجة لهذه التغيرات تفرز الكلى مواد مهمة للجسم مثل البروتينات، وتحتفظ بمواد ضارة مثل البولينا والكرياتينين.



لذا فإن أول علامة على الإصابة وجود البروتين بالبول ويفضل عند إجراء التحليل أن تكون عينة الصباح. كذلك فإن شدة إصابة الكلى تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم والفشل الكلوي.

يكثر التهاب المسالك البولية في مرض السكر، وإهمال علاجها يؤدي إلى التهاب الكلى، وإذا أهمل علاج الالتهاب إلى الفشل الكلوي. لذا فإن علاج

ضغط الدم والتهاب المسالك البولية ضرورة للوقاية من مضاعفات الكلى.

٢ - تغيرات الأوعية الدموية الكبيرة:

يصاحب مرض السكر ارتفاع نسبة الدهون في الدم وارتفاع ضغط الدم، مما قد يؤدي إلى نقص في تغذية عضلة القلب وقلّة الدم الواصل إلى أعضاء الجسم. وتزداد الحالة سوءاً إذا كان مريض السكر من المدخنين. أيضاً قد يحدث انسداد في أحد شرايين القدم وتؤدي إلى أن يفقد المريض إحدى قدميه. لذلك على مريض السكر أن يمتنع عن التدخين وأن يتبع النظام الغذائي المناسب له. العلاج الصحيح والمبكر والمستمر يمنع حدوث المضاعفات.

● مضاعفات الأعصاب:

اعتلال الأعصاب الطرفية: تؤثر على الإحساس بالجلد والأطراف وانقباض العضلات. اعتلال الأعصاب اللاإرادية: وتؤثر على الجهاز الدوري والبولي والتناسلي والهضمي. التهاب المفاصل: قد تظهر الإصابة أحياناً مبكرة جداً وعادة ما تظهر بعد عدة سنوات من تطور المرض.

الجهاز التناسلي: الارتخاء والعقم.

الجلد: التهاب الجلد، دمايل، خرايج.

حتى لا تحدث المضاعفات: احذر ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع نسبة الدهون بالدم، السمّنة والتدخين.

◆ أساسيات الوقاية من المرض:

لا تكن بديناً، اختر غذائك، مارس الرياضة بانتظام، التحليل الدوري، الوراثة، تحاشي التوتر، تحاشي الحمل المتكرر على فترات متقاربة.

◆ الوقاية:

العلاج والسيطرة على السكر، التوازن الغذائي، ممارسة الرياضة، التوازن النفسي.

◆ إجراءات وقائية هامة أخرى يجب مراعاتها:

يتوجب عليك إخطار الطبيب فوراً إذا لاحظت وجود أي تورم أو طبقة كثيفة قاسية من الجلد أو مسامير القدم أو تشقق في الجلد أو علامات تدل على وجود التهابات، لا تمسح حافي القدمين أبداً تجنباً لأية إصابات محتملة. انتعل الأحذية المريحة والجوارب النظيفة، تجنب رياضات الجوارب التي تضغط على الساقين والمزودة بريابط من أعلاها. لا تلبس السراويل الثقيلة الضيقة على الفخذين. عند تضميد الجروح تجنب المطهرات المهيجة للجلد كاليود وافينول وحامض الساليسيليك. عند استعمال مقلّمة الأظافر حاول قص أظافر أصابع اليدين والرجلين متجنباً الأطراف، يفضل قص الأظافر بعد الحمام عندما تكون ليثة. تفحص قدميك بانتظام واستشر طبيبك حالاً إذا شعرت بأي خدر أو برودة في قدميك.



عالج فوراً الجروح والكشوش وبفسلها وتضميدها باستعمال ضمادة جافة ومعقمة. لا تشد الضماد بإحكام على الجروح أو التورمات. اغسل

رجليك يومياً بصابون لطيف وماء فاتر. نشفها تماماً ثم افركيها ببودرة التلك. تجنب التدخين فإنه يؤثر سلباً على جريان الدم إلى القدمين. امش أو مارس الرياضة بانتظام أو مارسهما معاً لتحسين الدورة الدموية.

السيطرة على السكري تكفل حماية الأعضاء النبيلة.

◆ الطفل ومرض السكر:

يبدأ بطريقة حادة

● الأعراض: عطش شديد، بول كثير (تبول لا إرادي)، النحافة.

● إذا مرت دون ملاحظة بعد أيام أو أسابيع قد يصاب الطفل بغيوبة السكر.

● احتمالات المضاعفات أكثر إذا كان التحكم في المرض ضعيف.

● المرض في حد ذاته لا يمنع النمو على شرط تزويد الجسم بالكمية اللازمة من الأنسولين لذلك يجب ألا يكون النظام الغذائي المتبع قاسياً لذا يجب التركيز على أهمية دور الأسرة.

◆ الوسائل العلاجية لمرض السكر:

● مستوى السكر بالدم: إذ يجب فحص مستوى السكر بالدم بانتظام.

● الدواء: بالأنسولين أو الحبوب المخفضة للسكر وذلك من خلال الفحص المستمر ووصفة الطبيب.

● ممارسة الرياضة: والتي تعمل على تخفيض مستوى السكر بالدم بالإضافة إلى تحسين الدورة الدموية.

● الوجبات المنظمة: من خلال انتقاء الطعام الصحي والبعد قدر الإمكان من السكريات والنشويات.

● المعرفة: بالإطلاع المستمر على أخبار المرض والتقدم في علاجه فضلاً عن الوقاية المختلفة من مضاعفات المرض.

◆ أمور مهمة يجب أن يعرفها مريض السكري:

التعرف إلى أعراض زيادة السكر وكيفية التعامل معها، كيفية اختيار الغذاء الصحي، كيفية أخذ الأنسولين أو كيفية تناول الحبوب المخفضة للسكر، كيفية اختبار وتسجيل مستوى السكر بالدم والأجسام الكيتونية بالبول، كيفية ضبط الأنسولين مع الغذاء أو الاثنان مع التغييرات من ممارسة الرياضة أو العادات الغذائية، كيفية التصرف عند حدوث أي مرض آخر. كيفية الحصول على العلاج وكيفية حفظه.

◆ غذاء مريض السكر:

إن التخطيط للوجبات يشمل اختيار الأطعمة الصحية، تناول كمية صحيحة من الطعام وأكل الوجبات في الأوقات المناسبة.

وهناك قوائم مختلفة من الأطعمة خاصة لمرضى السكري يمكن أن يتبعوها. مثلاً: خبز، لحم وبدائله، خضراوات، فاكهة، الحليب أو منتجاته ودهون. كل صنف في القائمة به كمية متساوية من الكربوهيدرات، الدهون، البروتينات، والسعرات للكمية المقدمة.

إن التخطيط للوجبة يعتمد على نوع السكر فإذا كان من النوع الأول فإنه من الأهمية الالتزام بمواعيد الوجبات وكميات وأنواع الأصناف كي يسمح هذا بالتوازن بين الطعام والأنسولين للعمل سوياً لتنظيم السكر بالدم، فإذا كان من النوع الثاني فإن القاعدة الأساسية المهمة هي تخفيض الوزن بالإضافة إلى الغذاء الصحي المتوازن. وفي كل الأحوال يجب استشارة أخصائي التغذية للتخطيط لوجباتك.

◆ ممارسة الرياضة لمريض السكر:

إن ممارسة الرياضة في غاية الأهمية لمريض السكر إذ أنها تساعد في تنظيم كمية السكر بالدم وحرق الزائد من السعرات الحرارية والدهون للحصول على الوزن المثالي.

إنها تحسن الصحة العامة من خلال تحسين سريان الدم وضغط الدم، أيضاً تزيد من مستوى الطاقة وتقلل التوتر كما أنها تزيد من القدرة على التعامل مع الضغوط النفسية. كما يجب استشارة الطبيب المعالج قبل البدء ببرنابج رياضي.

وهناك عدة اعتبارات:

اختر رياضة مناسبة لعمرك وكفاءتك البدنية، مارس الرياضة كل يوم وهي نفس الوقت قدر المستطاع، قم بقياس مستوى السكر بالدم قبل وبعد ممارسة الرياضة، احمل معك كمية من السكر أثناء أو بعد التمرين، اشرب سوائل بكميات كبيرة لكن دون سكر أثناء وبعد التمرين. أي تغيير في شدة أو مدة التمرين الذي تمارسه قد تستوجب غذاء أو علاج للمحافظة على مستوى السكر بالدم في المعدل المناسب.

◆ العناية بالقدمين:

إن مريض السكري قد يتعرض للكثير من المشاكل بقدميه بسبب تلف الأوعية الدموية للقدمين سواء الكبيرة منها أو الصغيرة، تلف الأعصاب وضعف القدرة على مقاومة الميكروبات.

قد يصبح سريان الدم بالقدمين ضعيفاً كما قد لا يشعر المريض بإصابة قدميه نتيجة لتلف الأعصاب مما ينتج عنه تلوث الجرح ثم موت الجلد والأنسجة الأخرى مما يستلزم بترها.

إن على مريض السكر تبني نظام يومي لفحص قدميه كما يلي:

- افحص القدمين يومياً وخاصة المقدمة، الجانبيين، الكعب وبين الأصابع واستشر طبيبك عند ظهور أي تقرحات أو تغيرات أو علامات للتلوث.
- اغسل القدمين يومياً بالماء الدافئ والصابون مع تجفيفها جيداً خاصة بين الأصابع، مع ملاحظة أن الصابون القوي قد يتلف الجلد كما يجب مراعاة اختبار

حرارة الماء قبل استخدامها إذ قد تسبب حرقاً للجلد.

- تحاشي وضع زجاجات ماء حارة أو ما شابه للقدمين.
- ارتداء جوارب خاصة في الطقس البارد حتى تتجنب لسعة البرد.
- ضع دهان أو كريم على القدمين بعد غسلهما، إذ أن جلد مريض السكر يكون جافاً وقد يتشقق، مما قد يؤدي إلى الإصابة بالميكروبات.
- حافظ على راحة القدمين بارتداء الحذاء المناسب والمريح، و افحص الحذاء من الداخل باستمرار حتى تتفادى وجود أي شيء يداخله قد يؤدي القدمين. وقم بخلع الحذاء بعد 5 ساعات من ارتدائه لتغيير نقاط الضغط على القدمين.
- ارتد جوارب نظيفة غير ضاغطة يومياً.
- ارتد الحذاء باستمرار ولا تخلعه إلا قبل النوم، إذ أن ضعف البصر وتلف الأعصاب قد يعيقك من اكتشاف الجروح الصغيرة.
- اغمر قدميك بالماء الدافئ قبل قص الأظافر وقصها مستقيمة.
- مارس الرياضة يومياً لتحسين الدورة الدموية بالقدمين، وتحاشي الجلوس مترعاً أو الوقوف في وضع ثابت لمدة طويلة.
- راجع الطبيب عند أي مشكلة بالقدمين، واسأله عن كيفية العناية بالقدمين.
- أقلع عن التدخين إن كنت مدخناً، لأن التدخين يعيق سريان الدم بالقدمين.
- السمرة قد تعيق مريض السكر من أن يفحص قدميه بانتظام، لذلك يمكنه الاعتماد على شخص آخر للقيام بذلك.