



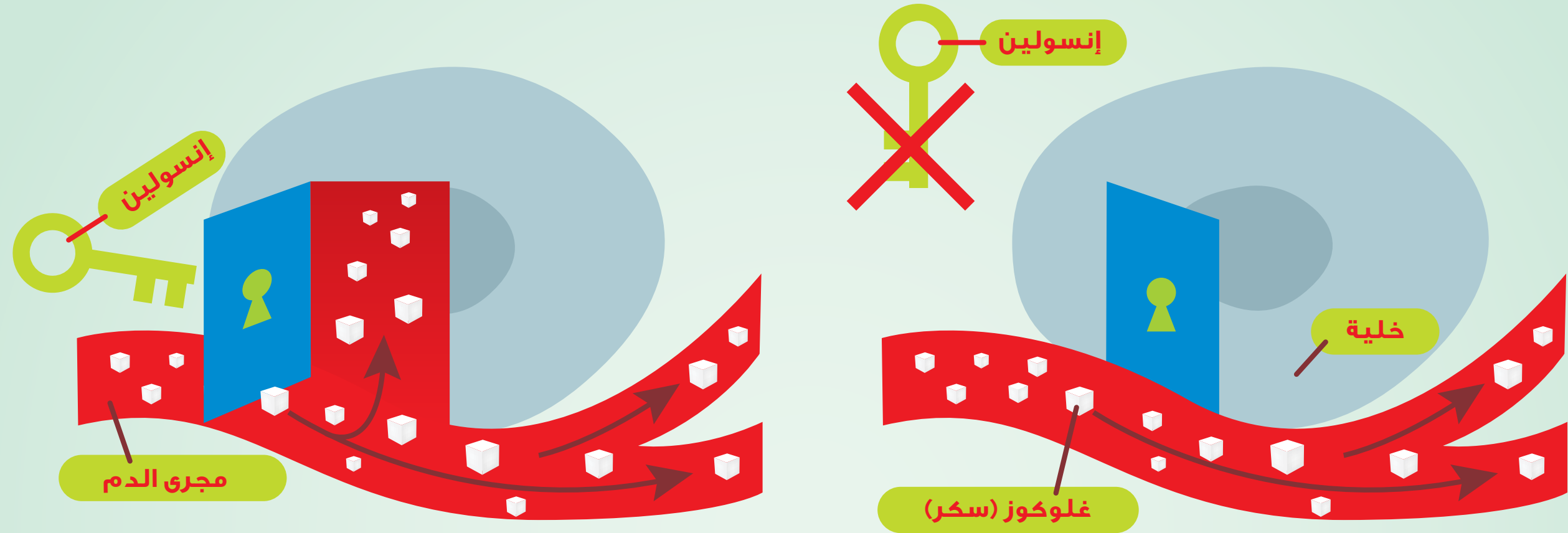
قصة داء السكري

القصة الحقيقية لداء السكري

نصيحة أساسية الأشخاص المصابين بالسكري من روش ديابيتيس كير

ما هو داء السكري؟

السكري هو داء مزمن يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم على مدى فترة طويلة، وهو يحدث عندما لا ينتج البنكرياس ما يكفي من الإنسولين أو عندما لا تستجيب خلايا الجسم بشكل صحيح للإنسولين .



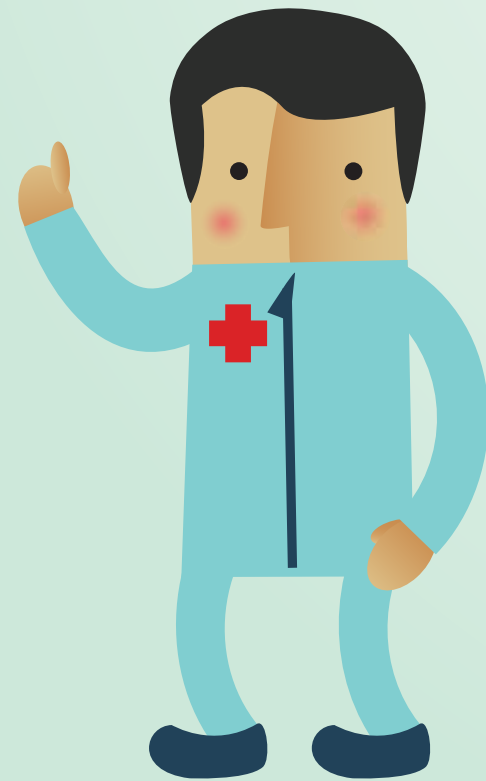
لماذا الإنسولين مهم؟



الإنسولين هو هرمون ينتجه البنكرياس ويساعد في الحفاظ على المستويات الطبيعية للسكر في الدم. ينتقل الطعام عبر الجهاز الهضمي ويتم تكسير البروتينات والدهون والكربوهيدرات الموجودة فيه إلى أصغر مكوناتها لتمكين الامتصاص. عندما نتناول الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات (مثل الخبز والأرز والبطاطا والسكر والحلويات) يتم تكسيرها إلى غلوكوز (نوع من السكر). ويتمثل دور الإنسولين في تسهيل امتصاص الكربوهيدرات وخاصة الغلوكوز من الدم إلى خلايا الكبد والدهون والعضلات الهيكلية، حيث يتم في هذه الأنسجة تحويل الغلوكوز / السكر الممتص إلى طاقة للجسم.

ماذا يحدث في جسمك إذا كنت مصاب بالسكري؟

عند الإصابة بالسكري فإن جسمك سيكون غير قادر على معالجة السكر بشكل صحيح، إما لأن البنكرياس لا يستطيع إنتاج كمية كافية من الإنسولين أو لأنه لا يعمل بشكل صحيح وفي كلا الحالتين فإن الغلوكوز سيبقى في الدم عاجزاً عن الدخول إلى الخلايا وبالتالي ستصبح نسبة السكر في الدم مرتفعة في الجسم.



النوع الأول

يحدث عندما يتوقف البنكرياس عن إنتاج الإنسولين.

يبدأ السكري من النوع الأول عادةً في وقت مبكر من الحياة ويعتمد علاجه على أخذ جرعات منتظمة من الإنسولين والتي غالباً ما يتم إعطاؤها إما عن طريق الحقن أو باستخدام مضخة الإنسولين.

تعد المراقبة المنتظمة لنسبة الغلوكوز في الدم في المنزل مهمة جداً للأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الأول.

داء السكري من النوع الأول هو حالة نادرة حيث تبلغ نسبة المصابين به من مجموع الأشخاص المصابين بالسكري من ٥ إلى ١٠٪ فقط.

لا يمكن كبح أو منع السكري من النوع الأول



عدم وضوح
في الرؤية
(رؤية مشوشة)



التعب الشديد



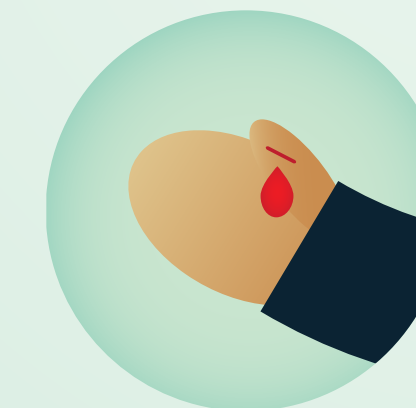
فقدان الوزن
بشكل مفاجئ



كثرة التبول
وخاصة في الليل



الجروح التي
تلتئم ببطء



زيادة العطش



إذا لم يتم تشخيص إصابتك داء السكري ولكنك تعاني من أي من الأعراض المذكورة أعلاه أو جميعها، فحدد موعداً لرؤية طبيبك لاستشارته. واعرّف أيضاً أنه ليس كل الأشخاص المصابين بداء السكري سيختبرون هذه الأعراض.

أنواع السكري الأكثر شيوعاً

النوع الثاني

وهو الحالة التي يكون فيها البنكرياس قادراً على إنتاج الإنسولين لكن هذه الكمية تكون إما غير كافية لتلبية احتياجات الجسم أو أنه لا يتم استخدامها بشكل صحيح.

يبدأ السكري من النوع الثاني عادةً في عمر متأخر، ويعتبر شائعاً جداً حيث يصاب به حوالي ٩٠ إلى ٩٥% من الأشخاص المصابين بداء السكري.

هناك العديد من عوامل الخطر للإصابة بالسكري من النوع الثاني (انظر الصفحة التالية) وقد وجد أنه من الممكن الوقاية منه باتباع نمط حياة صحي والحفاظ على وزن طبيعي للجسم.



يُعالج السكري من النوع الثاني بأدوية عن طريق الفم لخفض نسبة الغلوكوز في الدم (وفي بعض الحالات بالإنسولين)، ومن خلال اتباع نمط حياة صحي ومراقبة نسبة الغلوكوز في الدم بالمنزل. ومن المهم أيضاً التحكم بنسبة الكوليسترول وبضغط الدم.

سكري الحمل

يحدث هذا النوع من السكري لدى النساء الحوامل اللواتي لم يعانين من داء السكري من قبل ولكن لديهن مستويات عالية من السكر في الدم أثناء الحمل ويكون ذلك عادةً في الثلث الثاني أو الثالث من الحمل. ويبدأ سكري الحمل عندما لا يكون الجسم قادراً على استخدام الإنسولين بشكل صحيح (مقاومة الإنسولين) أو عندما لا ينتج البنكرياس كمية كافية من الإنسولين، وبالتالي لا يتم استخدام الغلوكوز في الدم بكفاءة. وفي حال عدم القدرة على ضبط مستوى السكر بشكل جيد أو عدم التعرف على المرض فإن هذه الحالة ستؤثر سلبياً على كل من صحة وسلامة الأم والجنين.

بالنسبة لمعظم النساء المصابات بسكري الحمل، عادةً ما تعود مستويات الغلوكوز في الدم إلى طبيعتها بعد الولادة بفترة وجيزة، ولكن تبقى الأم معرضة بشكل كبير للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني في مرحلة عمرية لاحقة وبالتالي فإن المتابعة المنتظمة مهمة.



ما هي العوامل المساعدة للإصابة بداء السكري من النوع الثاني؟

- وجود أحد أفراد الأسرة مصاباً بداء السكري
- زيادة الوزن
- عادات الأكل السيئة
- اتباع أسلوب حياة مستقر
- العمر (٤٥ سنة وما فوق)
- نسبة كوليسترول عالية
- ارتفاع في ضغط الدم

كيف يمكنك التحكم في السكري؟

تعد كل من المراقبة الذاتية لنسبة الغلوكوز في الدم (SMBG) واختبار الهيموجلوبين السكري (السكر التراكمي) أمران بالغ الأهمية لمراقبة التحكم بنسبة السكر في الدم ولإدارة السليمة لمرض السكري. حيث ستساعدك هذه المعلومات أنت والفريق الطبي الخاص بك على تقييم مدى فعالية العلاج المتبع وتحديد ما إذا كنت بحاجة إلى تغييرات في علاجك أم لا.

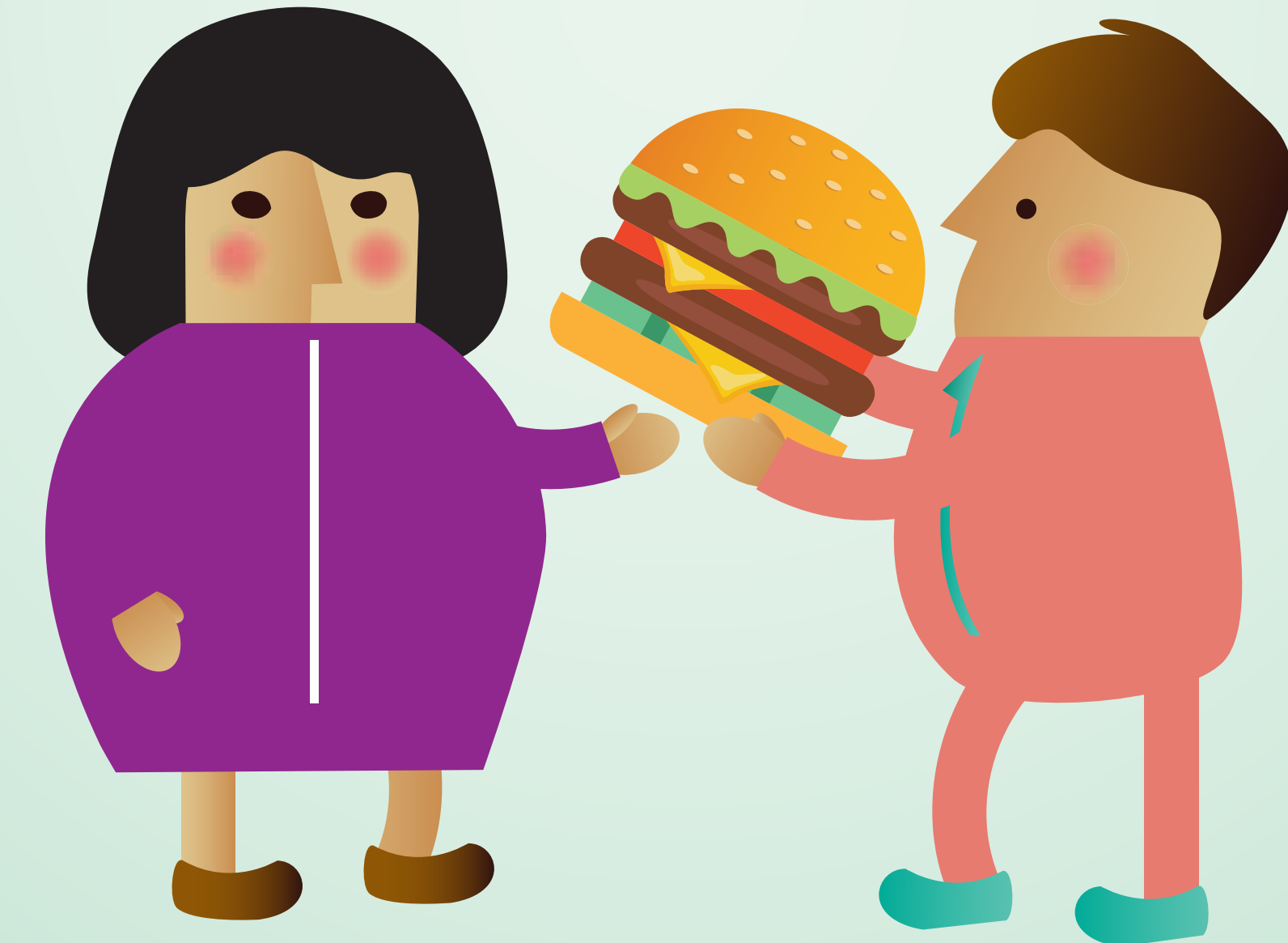
المراقبة الذاتية لنسبة الغلوكوز في الدم SMBG

يتم إجراء المراقبة الذاتية لنسبة السكر في الدم SMBG من خلال استخدام مقياس السكر، فهو يمنح صورة فورية لما يحدث ويسمح بالتصرف بسرعة في حال حصول انخفاض ارتفاع في مستوى السكر في الدم. سيخبرك فريق الرعاية الصحية الخاص بك عن نسبة غلوكوز الدم التي ينبغي تحقيقها.



اختبار الهيموجلوبين السكري (السكر التراكمي)

يخبرك اختبار الهيموجلوبين السكري (السكر التراكمي) بمدى التحكم في مستويات الغلوكوز في الدم خلال الـ ٢٣ شهرًا الماضية، وهو اختبار يتم إجراؤه في المختبر، ومن الناحية المثالية يجب إجراؤه ٣ مرات في السنة. سيخبرك فريق الرعاية الصحية الخاص بك بنسبة الهيموجلوبين السكري (السكر التراكمي) المستهدفة.



ما هي مضاعفات داء السكري؟

ارتفاع السكر في الدم

عندما ترتفع نسبة السكر في الدم إلى ما فوق الـ ١٨٠ ملغم / ديسيلتر (١٠ مليمول / لتر)، ويحدث بسبب إما تناسي تناول جرعة الدواء، أو تناول كمية كبيرة من الكربوهيدرات لا يمكن للجسم أو للدواء التعامل معها، أو بسبب المرض. ويمكن أن يسبب ارتفاع السكر في الدم أعراضاً عديدة مثل الشعور بالعطش الشديد أو التبول بشكل متكرر أو التعب الشديد، ومع ذلك، في بعض الأحيان قد يعاني الشخص من ارتفاع السكر من دون أي أعراض.

في داء السكري من النوع الأول، قد يؤدي ارتفاع السكر في الدم غير المنضبط وغير المعالج إلى حالة خطيرة جداً تسمى الحمض الكيتوني السكري (DKA) أو إلى ظهور مضاعفات السكري طويلة الأمد. وفي كل الأحوال يعتمد علاج ارتفاع السكر على الأسباب التي أدت إليه.

انخفاض السكر في الدم

"انخفاض السكر في الدم" يعني أن مستوى الغلوكوز في الدم منخفض جداً لأقل من ٧٠ ملغم / ديسيلتر (٣.٩ مليمول / لتر)، ويمكن أن يحدث بسبب أخذ جرعات زائدة من الإنسولين أو من أدوية السكري الأخرى أو بسبب تخطي تناول الوجبات الغذائية أو الإفراط في شرب الكحول. ويؤدي انخفاض السكر في الدم إلى الشعور بالجوع والتعرق والدوار والارتعاش والصداع وفقدان التركيز وفي حالات النقص الشديد فقد تحدث تغيرات في السلوك أو ارتباك أو نوبات وبالتالي إلى حوادث وإصابات وغيبوبة في بعض الأحيان. ويمكن علاج نقص سكر الدم الخفيف عن طريق تناول كميات صغيرة من الكربوهيدرات سريعة المفعول (مثل السكر أو العصائر)، كما سيساعد الفحص المتكرر لسكر الدم بالإضافة إلى وجود خطة إدارة جيدة إلى تجنب حدوثه.

استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك فيما يتعلق بعلامات وأعراض ارتفاع ونقص السكر في الدم وتأكد من وجود خطة لإدارة أي من الحالتين التي قد تواجهك.



١. اتبع خطة غذائية صحية ومتوازنة.

قم بتناول الأطعمة النشوية الغنية بالألياف والحبوب الكاملة والفواكه والخضروات والبروتينات الخالية من الدهون وكمية صغيرة من الدهون الصحية يومياً. وقلّل من تناول الكربوهيدرات المكررة والسكر والأطعمة والمشروبات المحتوية على السكر والأطعمة الدهنية. وإذا لزم الأمر قم باستشارة أخصائي تغذية لتزويدك بخطة طعام فردية.

٢. كن أكثر نشاطاً ومارس الرياضة البدنية.

مارس التمارين الرياضية الهوائية المعتدلة الشدة لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل ٥ أيام في الأسبوع، وقم بممارسة تمارين المقاومة من ٢-٣ مرات في الأسبوع. وحاول أن تتمتع بحياة نشطة خلال النهار فاستخدم الدرج بدلاً من المصعد عندما يكون ذلك ممكناً.



٣. افحص سكر الدم بانتظام.

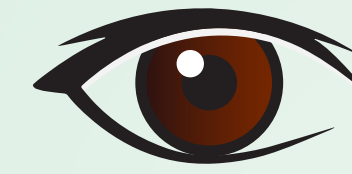
تعد المراقبة الذاتية لنسبة الغلوكوز في الدم (SMBG) جزءاً مهماً من إدارة داء السكري، ويعتمد تكرار قياس نسبة السكر في الدم على نوع السكري الذي تعاني منه وعلى الدواء الذي تتناوله. سينصحك طبيبك بعدد المرات التي يجب أن تقوم فيها بالفحص.



المضاعفات طويلة الأمد

تتطور المضاعفات طويلة الأمد لداء السكري تدريجياً، فكلما طالت مدة إصابتك بالسكري قل التحكم في نسبة الغلوكوز لديك، كلما زاد خطر تعرضك لهذه المضاعفات.

■ أمراض العين



■ الأمراض القلبية الوعائية التي يمكن أن تؤدي إلى نوبة قلبية أو سكتة دماغية



■ التهابات القدم السكرية



■ تلف الأعصاب



■ مشاكل في صحة الفم



■ أمراض الكلى



الحفاظ على نسبة السكر في الدم ضمن النطاق المستهدف يساعد على منع وتأخير هذه المضاعفات وينصح باستشارة أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك لضمان إجراء فحوصات دورية.

ما هي خيارات علاج السكري؟

داء السكري من النوع الثاني

بالإضافة إلى اتباع نمط حياة صحي، سيصف لك طبيبك دواءً فمويًا لخفض نسبة الغلوكوز في الدم يتناسب واحتياجاتك، وفي كل متابعة تجربها مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك سيتم إعادة تقييم الأدوية وتعديلها إذا لزم الأمر.

أقراص تساعد على زيادة كفاءة عمل الإنسولين

- بيجوانيدات (ميتفورمين)
- ثيازوليدين ديون (جليتازونات مثل بيوجليتازون)

أقراص تبطئ دخول الغلوكوز إلى الدم بعد الأكل

- مثبطات ألفا غلوكوزيداز (مثل أكاربوز)

- مثبطات السلفونيل يوريا (مثل جليكلازيد)
- ميغليتينيد (مثل ناتيجلينيد)
- DPP-4 (مثل جليبتين و سيتاجليبتين).

أقراص تساعد البنكرياس على إنتاج المزيد من الإنسولين

حقن الإنسولين

يمكن استخدام حقن الإنسولين للأشخاص المصابين بالسكري من النوع الثاني والذين لا ينتجون كميات كافية من الإنسولين (انظر الصفحة التالية للحصول على أمثلة على الإنسولين).

أقراص تزيد من إفراز الغلوكوز عن طريق الكلى والبول

- مثبطات ناقل صوديوم/غلوكوز SGLT2 (أدوية الجليفلوزين مثل إمباغليفلوزين)

- نظائر ناهضات مستقبلات الببتيد GLP-1 (مثل ليراجلوتيد، وإكسيناتيد)

حقن تبطئ عملية الهضم وتساعد على خفض مستويات السكر في الدم وفقدان الوزن

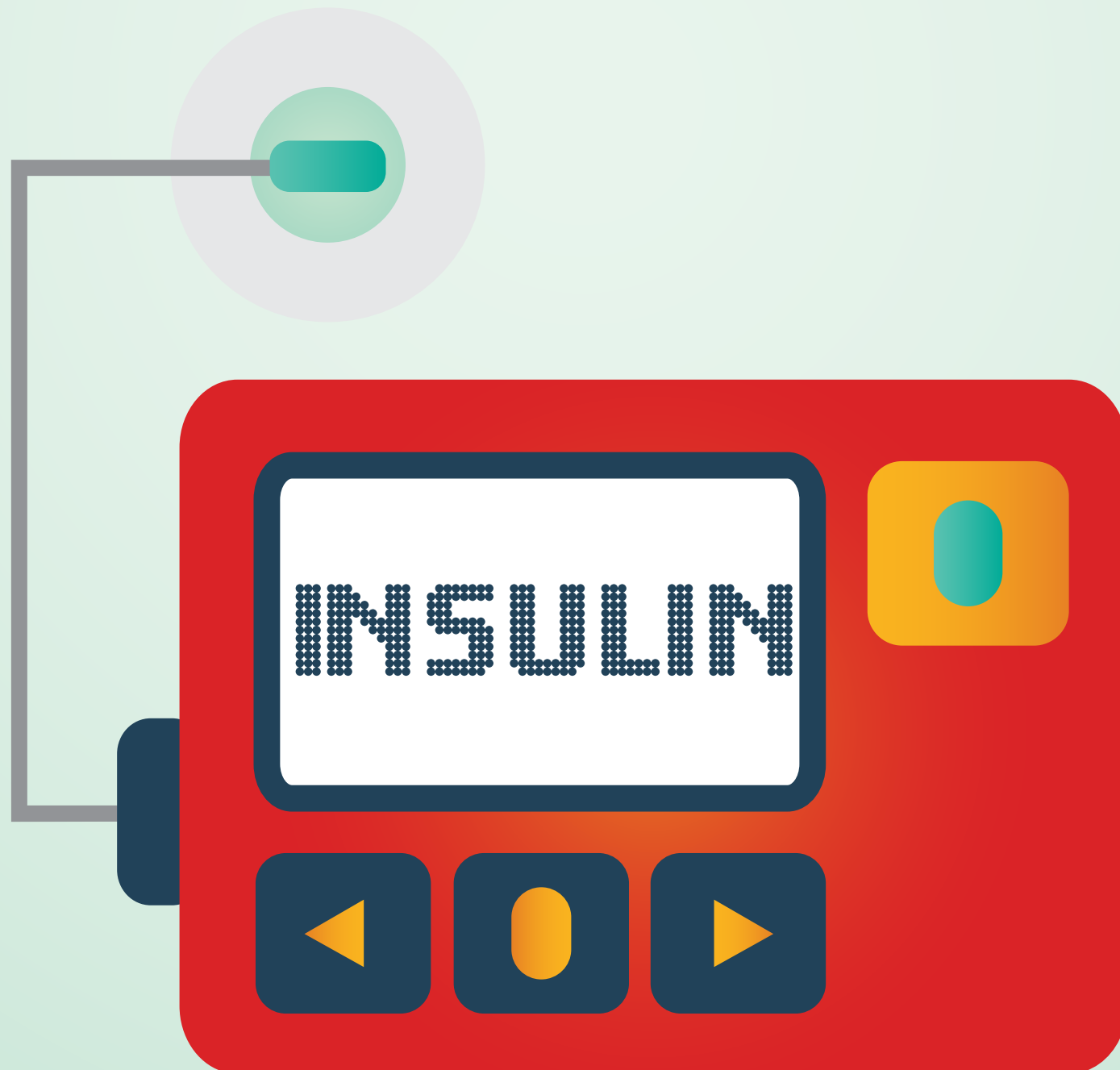
علاج الإنسولين

داء السكري من النوع الأول والثاني

يعتبر الإنسولين العلاج الأساسي لداء السكري من النوع الأول. ويمكن أيضاً استخدامه لعلاج السكري من النوع الثاني. وتتوفر عدة أشكال مختلفة من الإنسولين للإنسولين الحيواني، والإنسولين البشري ونظائر الإنسولين ويمكن أخذها إما عن طريق الحقن أو باستخدام القلم أو مضخة الإنسولين ولكل منها مزايا وعيوب.

العلاج بمضخة الإنسولين

تعمل مضخة الإنسولين كعمل البنكرياس في الجسم، حيث تتم برمجتها لإيصال الإنسولين بشكل مستمر على مدار ٢٤ ساعة في اليوم لتلبية حاجة الجسم. وهي عبارة عن جهاز صغير يتم توصيله بالبطن أو الفخذ عبر إبرة دقيقة، ويجد الكثير من الناس أن استخدام المضخة يمكن أن يساعد في تحسين القدرة على ضبط مستوى السكر في الدم وتقليل حالات نقص سكر الدم الشديد.



هناك أربعة أنواع رئيسية من الإنسولين:



خطة رعاية الأشخاص المصابين بالسكري

خطة الرعاية الخاصة بك

تعتبر رعاية داء السكري مسؤولية مشتركة بينك وبين فريق الرعاية الصحية الخاص بداء السكري، ويجب أن تعملوا معاً على وضع خطة الرعاية الفردية.

يجب أن تشمل خطة الرعاية مايلي:

■ معدل الهيموجلوبين السكري (السكر التراكمي) المتفق عليه.

■ نصائح حول النظام الغذائي والتمارين الرياضية.

■ معلومات عن خيارات العلاج المختلفة.

■ نصائح حول وتيرة مراقبة نسبة السكر في الدم والنسبة المستهدفة.

■ فحوصات منتظمة (ضغط الدم ونسبة الدهون في الدم، والعينين والقدمين والكلية).

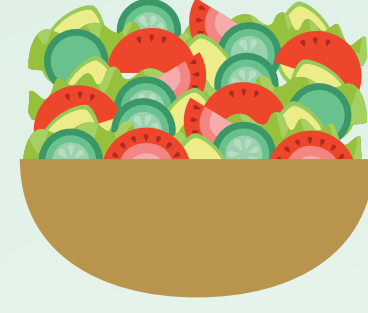
■ نصائح حول عدد المرات التي يجب أن تزور فيها الطبيب.

السيطرة على السكري

قد يكون التحكم في السكري لديك أمراً صعباً في بعض الأحيان، ولكن المراقبة المنتظمة والتحكم الجيد في نسبة الغلوكوز في الدم واتباع نظام غذائي / نمط حياة صحي يمكن أن يساعدك في البقاء بصحة جيدة.

نصائح للبقاء في صحة جيدة

■ مارس التمارين الرياضية بانتظام.



■ تناول المزيد من الأطعمة غير المصنعة والغنية بالألياف (مثل الخبز الكامل والخضروات) وقلل من الأطعمة الدسمة والسكرية

■ ابتعد عن التدخين أو أوقفه.



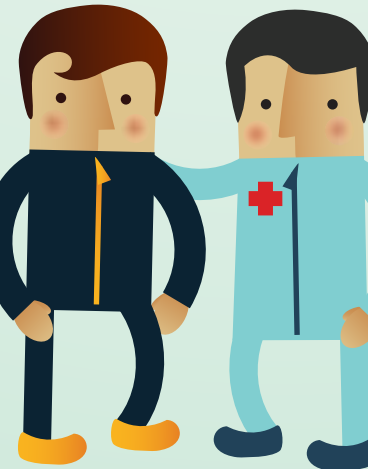
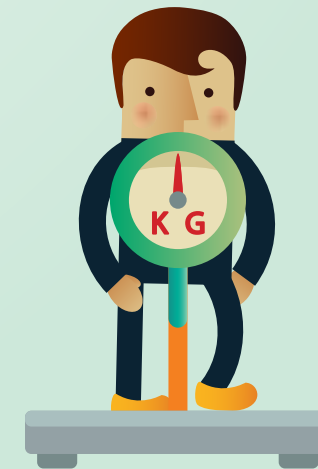
■ قم بفحص ضغط الدم والعين والأسنان مرة واحدة على الأقل في السنة.

■ احتفظ بسجل لنتائج اختبارات غلوكوز الدم.



■ افحص قدميك بانتظام وانتبه إلى الجروح والكدمات.

■ حقق أو حافظ على الوزن المثالي لجسمك.



■ تحدث إلى طبيبك إذا كنت غير متأكد أو تحتاج إلى مشورة بخصوص أمر ما.

تذكر دائماً:



- النظام الغذائي الصحي وممارسة الرياضة مهمان للغاية لجميع الأشخاص المصابين بالسكري.
- يساعدك الضبط الجيد لنسبة الغلوكوز في الدم على التحكم بالمرض ويقلل من الإصابة بالمضاعفات.
- تعد المراقبة المنتظمة لنسبة الغلوكوز في الدم جزءاً أساسياً من إدارة السكري. احتفظ بسجل لنتائج مستوى السكر في الدم بشكل منتظم ومتسق حتى تتمكن من مناقشتها مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك.
- احصل على متابعة منتظمة مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك.



References:

1. International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas, 9th edn, Brussels, Belgium: 2019. Available from: <https://diabetesatlas.org/en/>
2. Diabetes Technology: Standards of Medical Care in Diabetes-2021. American Diabetes Association. Diabetes Care. 2021; 44(Suppl1):S85-S99.
3. The Society of Endocrinology, Metabolism and Diabetes of South Africa Type 2 Diabetes Guidelines Expert Committee. The SEMDSA 2017 Guidelines for the Management of Type 2 Diabetes Mellitus. JEMDSA. 2017;22(1)(Supplement 1):S1-S192.
4. International Diabetes Federation (IDF). Global guideline on self-monitoring of blood glucose in non-insulin-treated type 2 diabetes. 2009. [updated 2009; cited 2019 Nov 9]. Available from: http://www.idf.org/webdata/docs/SMBG_EN2.pdf.

لمزيد من المعلومات يرجى التواصل مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك.

روش ديابيتيس كير ميدل إيست ش م ح © 2021
جميع الحقوق محفوظة
روش ديابيتيس كير ميدل إيست ش م ح
ص. ب. 263990 - المنطقة الحرة جبل علي
دبي - الإمارات العربية المتحدة
www.rochediabetescareme.com
ACCU-CHEK هي علامة تجارية لشركة روش

