

المساعده مثل: السمنة، قلة الحركة، زيادة الضغط النفسية والوراثة.



## أعراض مرض السكر؟

- كثرة التبول.
- العطش وجفاف الحلق.
- نقص الوزن رغم وجود الشهية.
- الشعور بالتعب لأقل مجهود.
- التهابات جلدية.
- بطء التئام الجروح.



### كيفية تشخيص السكري؟

بالإضافة لوجود الأعراض يتم تأكيد المرض بعمل عدة تحليل منها سكر عشوائي وسكر صائم والهيوجولين السكري وكذلك تحليل السكر بالبول.



الغيباب او الطفولة.



2. النوع الثاني: كان يُسمى سابقاً داء السكري غير المعتمد على الإنسولين أو داء السكري الذي يظهر في مرحلة الكهولة ويحدث بسبب عدم فعالية استخدام الجسم للإنسولين. وتحدث في معظمها نتيجة لفرط الوزن والخمول البدني.



3. سكر الحمل: هو فرط سكر الدم الذي تريد فيه قيم جلوكوز الدم على المستوى الطبيعي، دون أن تصل إلى المستوى اللازم لتشخيص داء السكري، ويحدث ذلك أثناء الحمل والنساء المصابات بالسكر الحلي أكثر تعرضاً لاحتلالات حدوث مضاعفات الحمل والولادة، كما أنهن واطفالهن أكثر تعرضاً لاحتلالات الإصابة بداء السكري من النوع 2 في المستقبل.



### ما هي اسباب داء السكري؟

السبب الرئيسي غير معروف كما هو الحال ف النوع الاول ولكن هناك بعض العوامل



## داء السكري



اعداد/

م/ رانيا السبيد محمد

ما هو داء السكري ؟

مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج نسولين بكمية كافية، أو عندما يعجز الجسم عن استخدام الفعّال للإنسولين الذي ينتجه. والإنسولين هو هورمون ينظم مستوى السكر في الدم.

ماهي انواعه؟

1. النوع الاول: كان يُعرف باسم داء السكري المعتمد على الإنسولين أو داء السكري الذي يبدأ في مرحلة



#### 4) المتابعة الدورية والعناية بالقدم:

- ✓ المتابعة مع الفريق المختص بتتبع حالة السكري ومستوى الجلوكوز في الدم.
- ✓ تقلد القدمين عاريتين من أي ندوب حمرام أو أي جروح أو بثور، وإن تعرض روية أسفل القدم يتم استخدام المرآة.
- ✓ غسل القدمين بشكل يومي والتجفيف جيداً خصوصاً بين الأصابع.

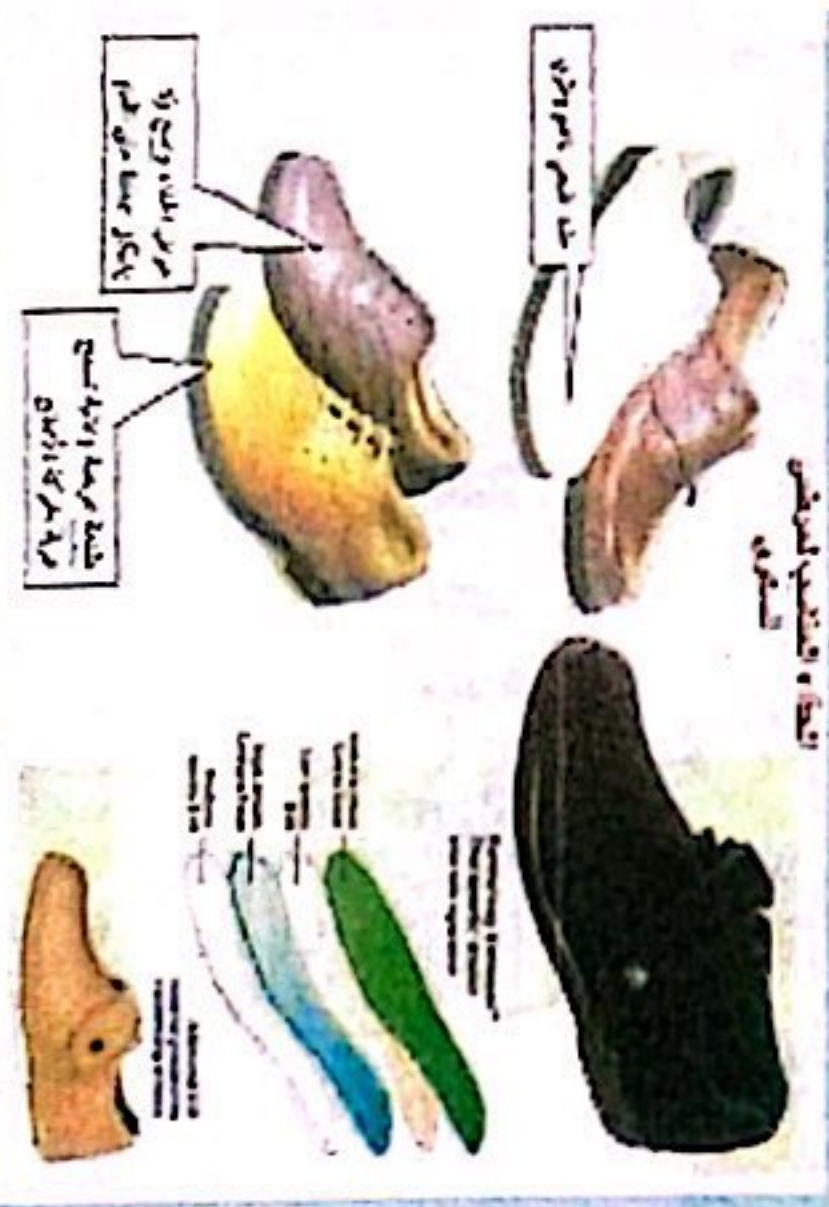


✓ الحفاظ على نعومة ملمس البشرة باستخدام المرطبات.

- ✓ تعليم الأطفال بشكل دوري.
- ✓ لبس الجوارب والحذاء طوال اليوم. لحماية القدم من البرودة.

#### ❖ مواصفات الحذاء الجيد:

- ✓ ان يكون واسع ومرشح ومن وذات المقاس المناسب
- ✓ ان يكون مبطناً من الداخل مثل الاحذية الرياضية.
- ✓ ان لا يكون مديماً من الامام.
- ✓ لا تستخدم حذاء بدون جوارب.
- ✓ تجنب استخدام الاحذية ذات الكعب العالي او المفتوحة من الامام.



#### 2) ممارسة الرياضة:

ممارسة الرياضة مهمة جداً لمرضى السكري مثل المشي السريع أو الركض أو استعمال الدرج بدلاً من استخدام المصعد. فهي تحسن عمل الأنسولين ويستطاعتها الحد من الحاجة إلى استعمال الأدوية. ولكن الحذر والقيام بها بالطريقة الصحيحة عليكم أن تأخذوا معكم بعض من عصير الفواكه، أو حبات من الحلوى ، وذلك تحسباً لحالة انخفاض مستوى السكر في الدم وأنتم بعيدون عن البيت



#### 3) اخذ الدواء بانتظام (الحقن الذاتي لحقن الانسولين):

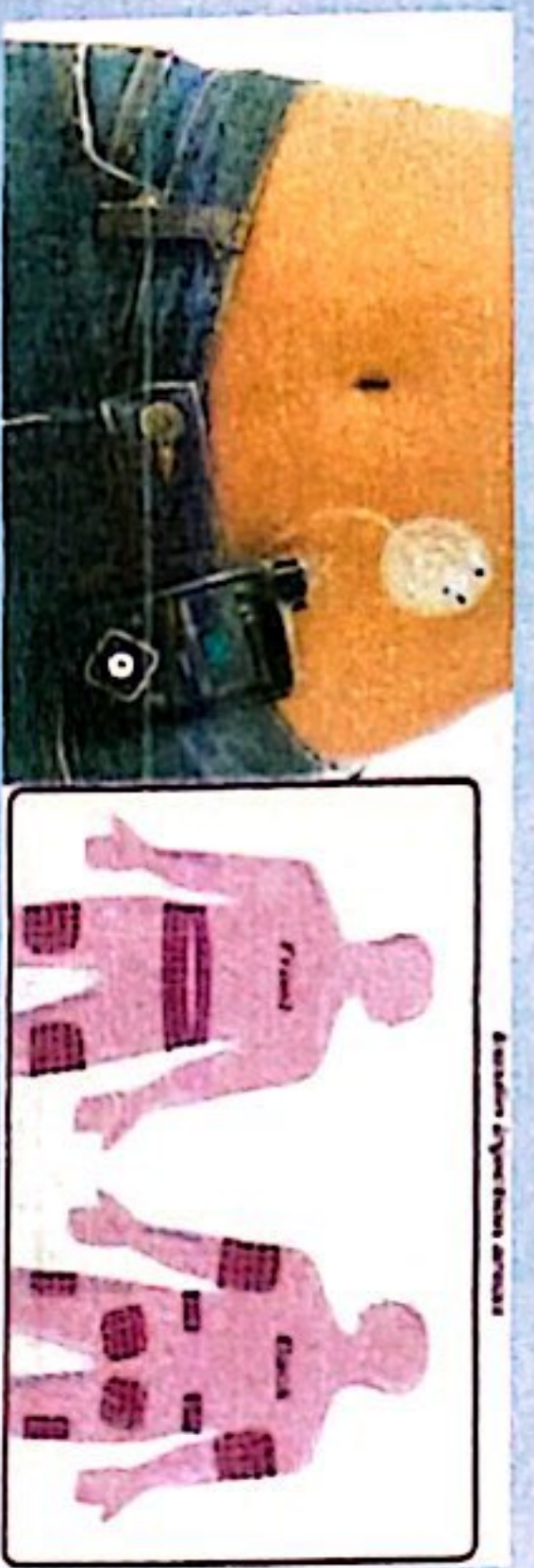
لا يمكن تناول الأنسولين عبر الفم لخفض سكر الدم؛ لأن إنزيمات المعدة ستحلل الأنسولين ويصبح دون قيمة. لذلك يمكن استخدامه عن طريق:

(الحقن). يمكن استخدام إبرة رفيعة أو قلم أنسولين لحقن الأنسولين تحت الجلد أو



(مضخة الأنسولين) ترتدي هذا الجهاز، الذي يساوي حجمه حجم هاتف محمول، على جسمك من الخارج. يوصل أنبوب خزان الأنسولين بقطرة يتم إدخالها أسفل جلد بطنك يتم برمجتها بواسطة الطبيب

اماكن حقن الانسولين تحت الجلد موضحة بالصورة:



#### طرق الوقاية والعلاج:

- تناول الطعام الصحي
- ممارسة الرياضة
- اخذ الدواء بانتظام (حقن الانسولين-او الاقراص)
- المتابعة الدورية



#### 1) الغذاء الصحي:

ان يحتوي على جميع العناصر الغذائية من دهنيات وبروتينات ونشويات ولكن بنسب محددة ومعقولة. و لا يجب الإسراف في تناول النشويات وكذلك الدهون فالدون تحول إلى الجليكوجين وتُخزن في الكبد ومن ثم تتحول إلى جلوكوز وتذهب إلى الدم.

من المسموح لمرضى السكري تناول المشروبات ولكن الخالية من السكر مثل النعناع والليمون والينسون و عصير الطماطم وحتى مياه الصودا. وكما يجب تناول الخضار مثل السبانخ الفاصولياء الخضراء والقرنبيط والبانجان والكوسا والكرفس والبامية، البصل والثوم والطماطم والفجل والخس والخيار

