

مضاعفات السكري



رفيق طريق..

إذا احترمته **أحسن** رفقتك، وإذا تجاهلته **أساء** رفقتك

توجد عدد من المضاعفات أو الأضرار الصحية التي تزيد احتمالية حدوثها لدى مرضى السكري، كما أن حدوث هذه المضاعفات ليس أمراً حتمياً، ويمكن للمصاب أن يحمي نفسه ويتبع بعض الإجراءات الوقائية لتقليل خطرها، وفي هذا الدليل نستعرض أبرز المضاعفات الناتجة عن مرض السكري وكيفية الوقاية منها أو التعامل معها توجد عدد من المضاعفات أو الأضرار الصحية التي تزيد احتمالية حدوثها لدى مرضى السكري، كما أن حدوث هذه المضاعفات ليس أمراً حتمياً، ويمكن للمصاب أن يحمي نفسه ويتبع بعض الإجراءات الوقائية لتقليل خطرها، وفي هذا الدليل نستعرض أبرز المضاعفات الناتجة عن مرض السكري وكيفية الوقاية منها أو التعامل معها

مضاعفات النوع الأول والثاني من السكري

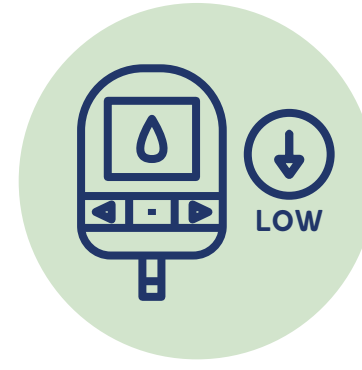
مضاعفات حادة



الحموضة
اليتونية



ارتفاع السكر
في الدم



نقص السكر
في الدم

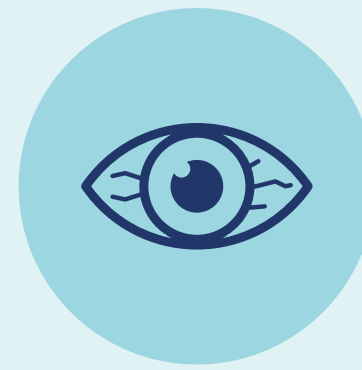
مضاعفات مزمنة



اعتلال عصبي



تصلب الشرايين



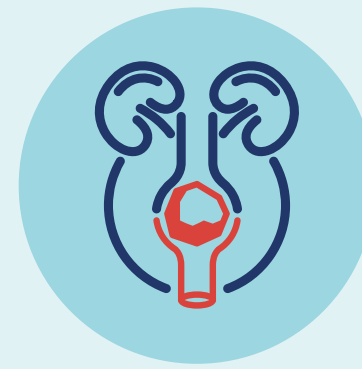
اعتلال شبكية
العين



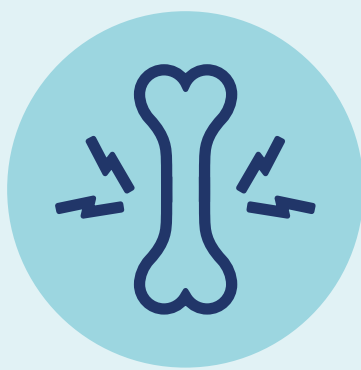
مشاكل صحة الفم
وأعراض الجلد



اعتلال كلوي



مشاكل في
المسالك البولية



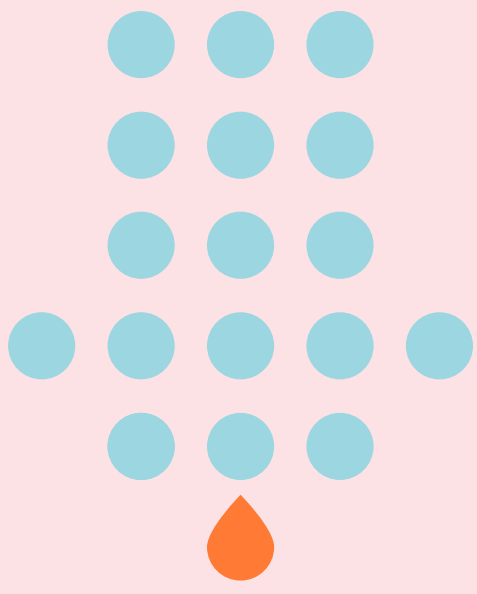
مشاكل في
العظام



المشاكل
النفسية

انخفاض معدل السكر في الدم

هي حالة مرضية تنتج عندما تقل
نسبة الجلوكوز عن **70** ملغم / دسل



ممارسة أنشطة بدنية
مجهدة



إهمال أو التأخر في تناول
الوجبات الغذائية



تناول جرعة زائدة عن
حاجة المريض



عدم تناول ما يكفي من الأطعمة
الغنية بالكربوهيدرات



الطريقة الصحيحة لاسعاف المصاب بالسكري عند التعرض لنوبة انخفاض السكر

انقر هنا لمشاهدة الفيديو



YouTube

حقنة الجلوكاجون

دواعي الاستخدام

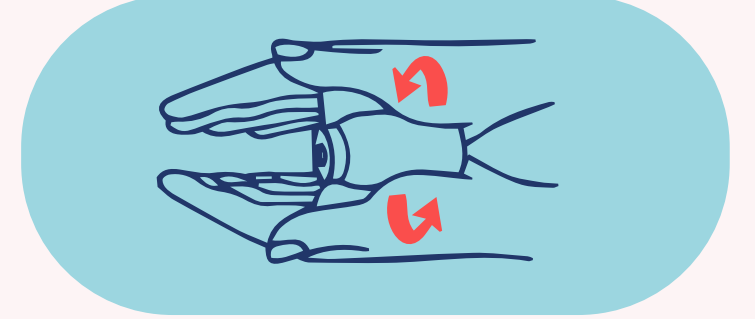
يستخدم لعلاج الانخفاض الشديد لمستويات السكر في الدم لدى المصابين بداء السكري في الأطفال والبالغين.

كيفية استخدام الدواء

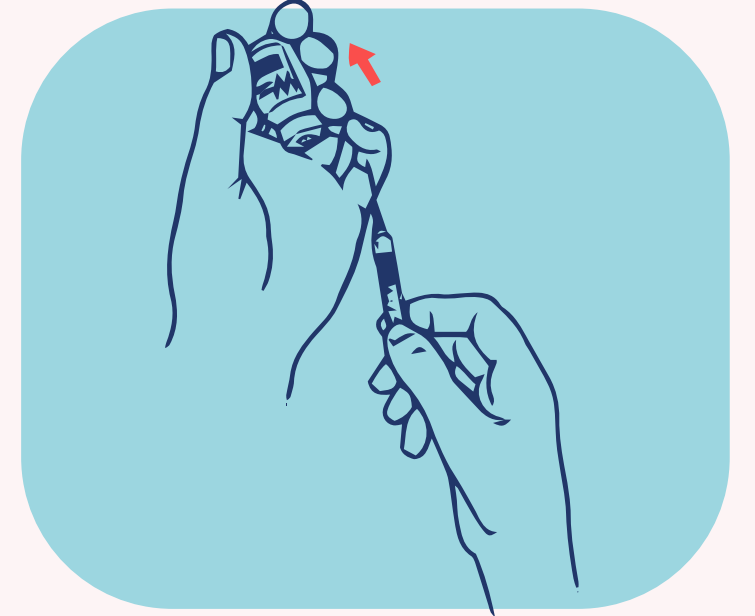
أزل الغطاء البلاستيكي من الزجاجة وأسحب غطاء الإبرة من الحقنة ثم أدخل الإبرة عبر السدادة المطاطية وقم بحقن كل السائل الموجود بالحقنة داخل الزجاجة. إذا كان وزن المصاب أقل من 20 يحقن المصاب بنصف السائل



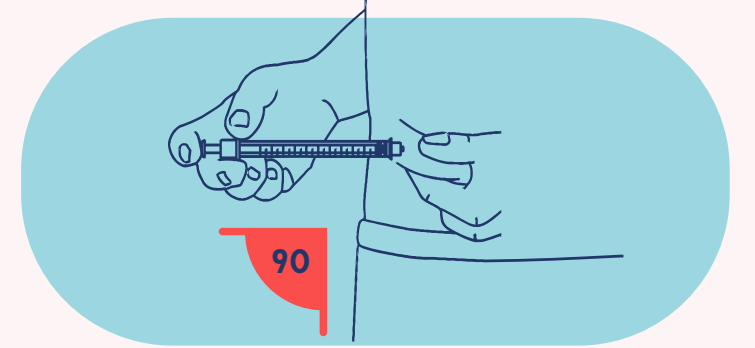
رج الزجاجة برفق حتى يتحلل الدواء تماما ويصبح المحلول متجانساً.



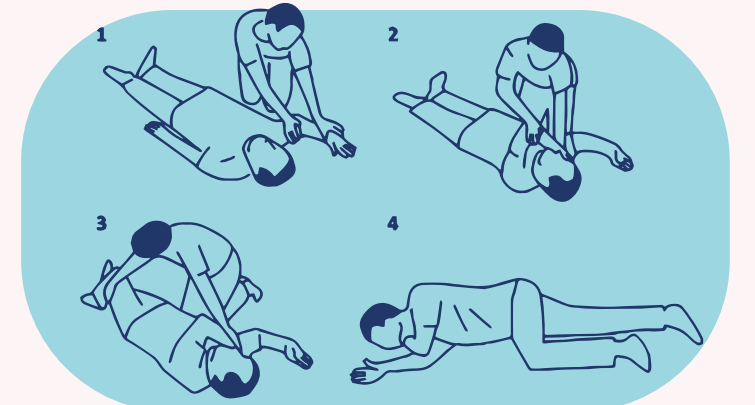
تحقق من وجود المكبس لأسفل بالكامل، احتفظ بالإبرة في السائل ثم اسحب جميع المحلول في الحقنة مرة واحدة وببطء لا تقم بإخراج المكبس من الحقنة كما من المهم أيضا إخراج الفقاعات الهوائية داخل الحقنة وذلك بدفع المكبس قليلا وتوجيه الإبرة للأعلى لتفريغ أي هواء تم تجميعه في الجزء العلوي من الحقنة.



قم بحقن الجرعة أسفل الجلد أو في العضلة.



اقلب الشخص فاقد الوعي على الجانب الآخر لتجنب الاختناق.



قم بإعطاء الشخص المصاب وجبة خفيفة عالية السكر بمجرد أن يستعيد وعيه ويصبح قادر على البلع.



ماهي الآثار الجانبية لحقنة الجلوكاجون



أعراض تحسسية من
الدواء أو أحد مكوناته
(ألم احمرار، تورم، حكة).



صداع



الإحساس بالقيء أو
الإسهال



تهيج الجلد مكان
إعطاء الإبرة



شحوب بالجلد



زيادة في ضربات
القلب.

موانع استخدام حقنة الجلوكاجون

وجود تحسس منه
أو أحد مكوناته

متى يجب زيارة الطبيب بعد أخذ حقنة الجلوكاجون ؟



طفح جلدي
واحمرار بالبشرة



فقدان الوعي



صعوبة بالتنفس

طريقة حفظ الدواء

يحفظ في درجة حرارة لا تتجاوز

25

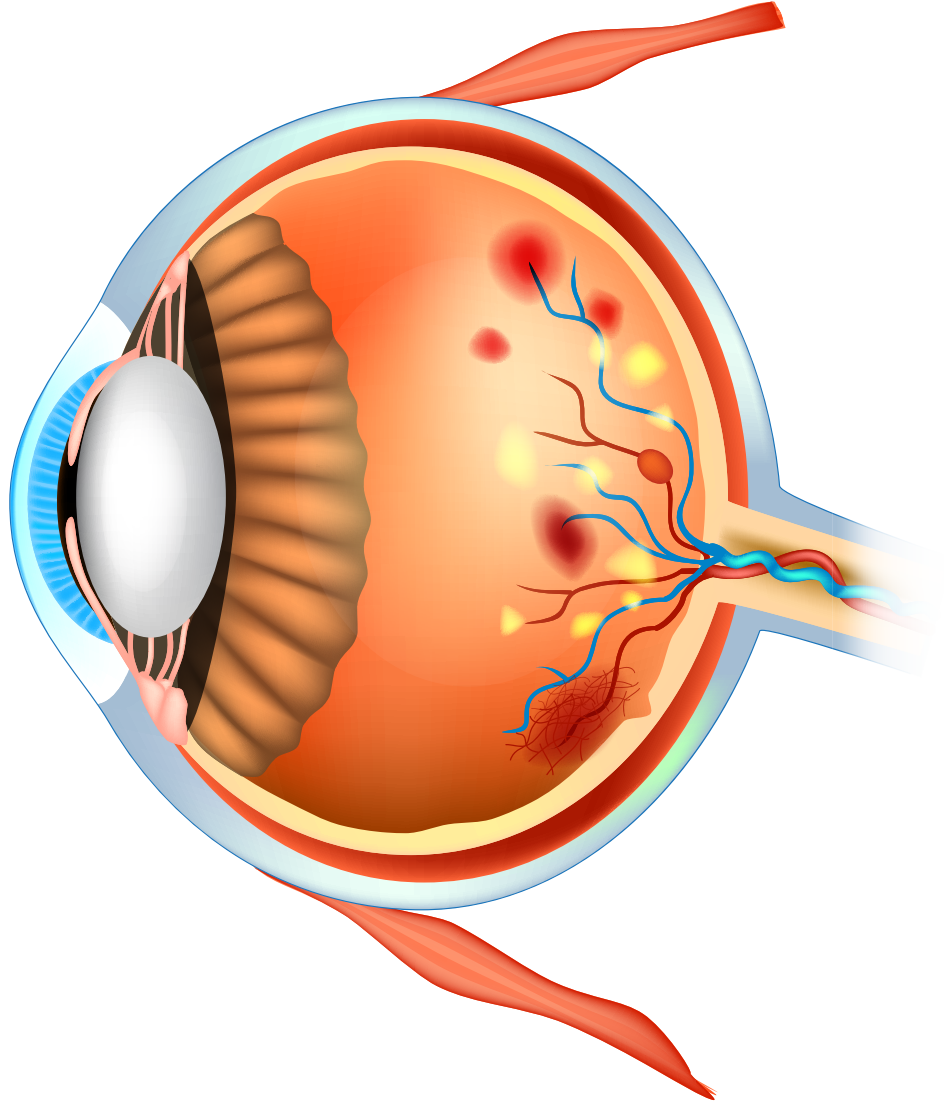
درجة مئوية

كما يجب الحماية من
الضوء والحرارة.



اعتلال شبكية العين

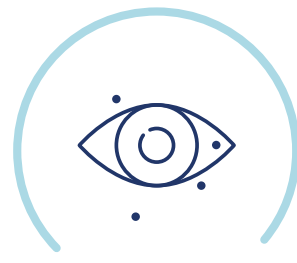
من أحد المضاعفات التي قد
يسببها داء السكري



يصاحب اعتلال شبكية العين:



ألم داخل
العين



ظهور أجسام متحركة أو
وميض أو عتمة في مجال البصر

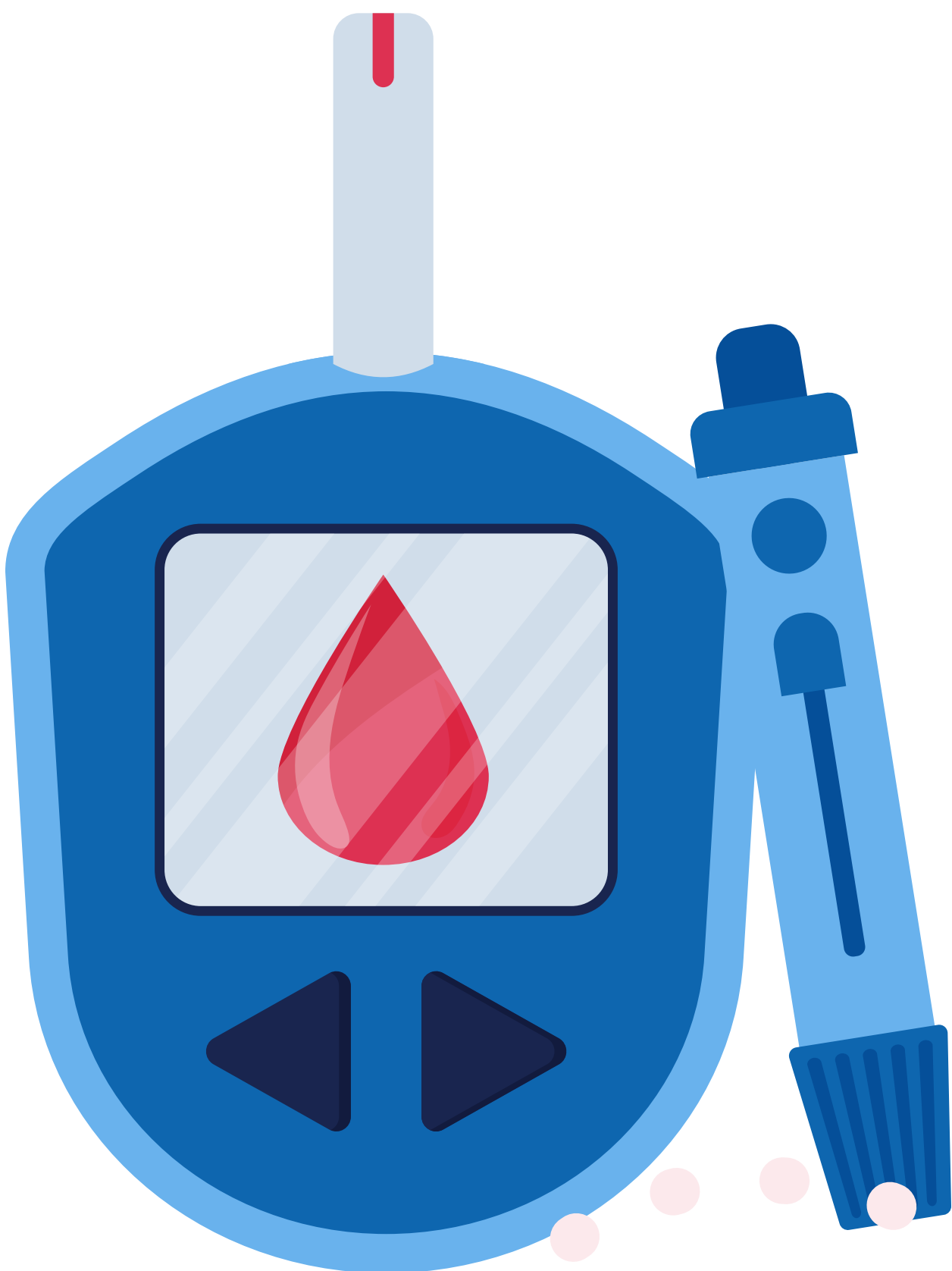


ضعف تدريجي أو
مفاجئ في النظر

قد لا تظهر هذه الأعراض إلا في مراحل متقدمة

• يجب مراجعة طبيب العيون عند
بداية تشخيص مرض السكري
بشكل دوري

• الوقاية تكون بالمحافظة على
مستوى السكر والتحكم في
ضغط الدم المرتفع



إذا لم تتم معالجته:

يؤدي إلى تضرر شبكية العين وقد يؤدي للعمى

يجب زيارة

الطبيب عند:

- الفحص الدوري مرة كل سنة
- تدهور الرؤية تدريجيًا
- فقدان الرؤية المفاجئ
- تشوش الرؤية
- ظهور ألم أو احمرار في العين

يتم تشخيصه

من خلال:

- تصوير الشبكية
- التصوير البصري المقطعي التوافقي (OCT)
- تصوير الأوعية الدموية بالفلوريسين
- تخطيط الساحة البصرية

تتم معالجته من خلال:



المراحل الأولى:

قد لا يحتاج إلى أي علاج

الحالات المتقدمة :

التثخير الضوئي

بالليزر



التثخير الضوئي

والجراحة المجهرية.



حقن العين

بدواء مضاد للعائبة، أو
يأخذى مشتقات الكورتيزون
ذات التحرر البطيء، أو بمزيج
من الإثنين معاً.



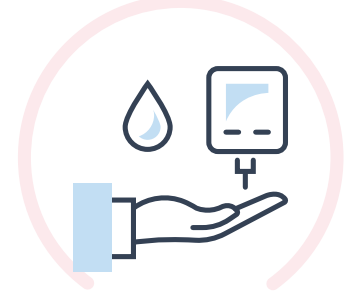
للوقاية منه:



حافظ على
المستويات الطبيعية
للكوليسترول



استخدم الأدوية
الموصوفة من
الطبيب بشكل صحيح



حافظ على
المستويات الطبيعية
للسكر في الدم



حافظ على نمط
حياة صحي



افحص نظرك مرة كل
سنة مع طبيب العيون

الفحص الدوري يساعد في اكتشاف
اعتلال الشبكية وعلاجه مبكراً



القدم السكرية

داء السكري والعناية بالقدمين

يصاب مرضى السكري بالعديد
من المشاكل في القدمين،

حتى المشاكل البسيطة
قد تتطور وتسبب مضاعفات خطيرة،

ومشكلة القدم السكرية تحدث غالبًا عند تلف أعصاب
القدمين (اعتلال الأعصاب السكري).



أعراض وعلامات اعتلال الأعصاب السكري في الأطراف

غالبًا ما تصيب القدمين والساقين أولاً ثم يتلوهما اليدين والذراعين، حيث تزداد حدة في المساء، وتشمل:



قد تزداد حدة الإحساس
(مثل عدم تحمل وزن غطاء السرير
عند تغطية القدمين)



الشعور بالتنميل



الخدر وفقدان الشعور
بالألم والحرارة



فقدان التوازن
والتناسق



فقدان المرونة
(خاصة مفصل القدم)



ضعف العضلات



تغير لون الجلد



ظهور مشاكل في القدمين
مثل: التقرحات، العدوى، التشوه،
ألم في العظام والمفاصل

متى يجب رؤية الطبيب؟



عند عدم التئام
الجروح أو سوء
حالتها



عند تأثير التنميل،
والضعف، والألم على
الحياة اليومية



عند وجود تقرحات،
حتى لو كانت
بسيطة

تأثير داء السكري على القدمين

فقدان الإحساس بالألم والبرودة والحرارة



تشوه القدم:

تغير شكل القدم عند ارتداء حذاء ضيق لفترة طويلة



السبب: اعتلال الأعصاب السكري

تغيرات في الجلد:

مع مرور الوقت، قد تبدأ القدم بالجفاف؛ مما ينتج عن ذلك تقشرها وتشققها



السبب: تلف الأعصاب المسؤولة عن ترطيب القدم

مسمار القدم:

يتكون مسمار القدم بسرعة وبكثرة عند المصابين بداء السكري، وقد يتطور ويزداد سماكة ويتحول إلى قرحة بالقدم



السبب: الضغط الشديد على القدم

تقرحات القدم:

تحدث غالبًا في مقدمة الجهة السفلية من القدم أو باطن إبهام القدم، وتظهر التقرحات على جانبي القدم غالبًا بسبب مقاس الحذاء غير المناسب



السبب: يحدث بسبب عدم التئام الجروح أو إصابتها بالعدوى

تأثير داء السكري على القدمين

ضعف الدورة الدموية:

يؤدي ذلك إلى عدم قدرة القدم على محاربة العدوى
والشفاء منها



السبب: لأن داء السكري يعمل على تضيق
وزيادة سمك الأوعية الدموية

الغرغرينا:

هي حالة تحدث عند موت الأنسجة



السبب: عدم وصول الدم بشكل كامل إلى
الخلايا أو الإصابة بعدوى شديدة

البتر:

يحدث في المراحل المتقدمة من التهاب القروح



السبب: فقدان الإحساس، وضعف الدورة الدموية



علاج قدم السكري

العلاج غير الجراحي



يمكن معالجة تشوه القدم باستخدام الجبيرة أو الجبس الطبي



استخدام المضادات الحيوية عند الإصابة بالعدوى



تنظيف الجروح وتغطيتها بالشاش



التحكم بالفرغرينا بالأدوية المناسبة



استخدام الأحذية الطبية

العلاج الجراحي



البتر الجزئي للمنطقة المصابة بالفرغرينا أو البتر الكامل



قد تتم معالجة العدوى الشديدة عن طريق إزالة الأنسجة الملتهبة أو بترها



معالجة تشوه القدم بعملية لتصحيحها وتجميلها

مضاعفات السكري

الوقاية والعناية بالقدمين

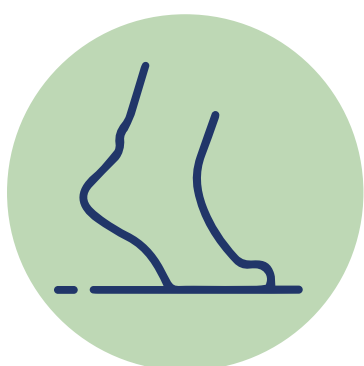
التحكم بمستوى
السكر بالدم



الفحص الذاتي للقدم، وذلك عن طريق:



البحث عن آثار للجروح والكدمات ومناطق الضغط
والاحمرار ومشاكل الأظافر، ويمكن استخدام المرآة
عند الفحص



التحقق من
الإحساس في كل
قدم



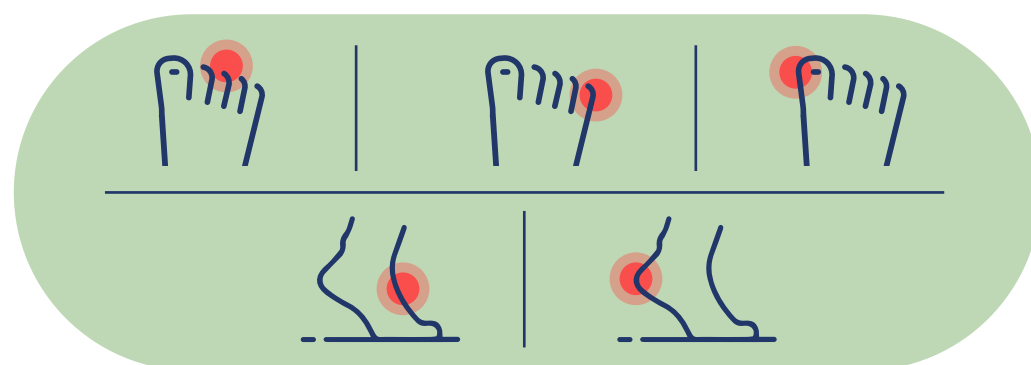
فحص ما بين
الأصابع



تحسس كل قدم
ومدى تورمها
(الانتفاخ)



تجنب محاولة علاج أي
شيء بدون استشارة
الطبيب



التركيز على المناطق الستة
التالية في باطن كل قدم

طرف الإبهام، وباطن الإصبع الصغير
(الخنصر)، وباطن الإصبع الأوسط، والكعب،
وحدود الجزء الأمامي من القدم

مضاعفات السكري

العناية بالقدمين، وذلك عن طريق



ينصح بتجفيفها عن طريق الطبقة بالمنشفة والتركيز على التجفيف بين الأصابع



تجنب نقع القدمين في الماء



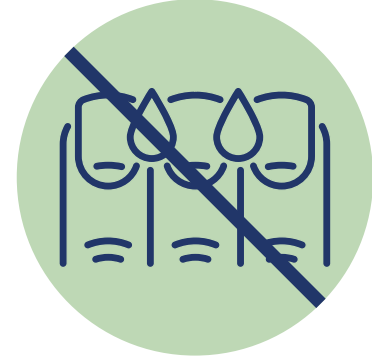
غسلها يوميًا بالماء الدافئ والصابون، والتحقق من درجة حرارة الماء قبل استخدامه



تقليم الأظافر بشكل مستقيم وتجنب قص زوايا الظفر لتفادي الجروح



إبلاغ الطبيب فورًا عن أي مشكلة تحدث للأظافر



ترطيبها بالكريمات المرطبة وتجنب وضع الكريم بين الأصابع



المحافظة على تدفئتها عن طريق ارتداء الجوارب، وتجنب تعريضها لأي مصدر حرارة (مثل: الدفايات)



تجنب وضع قدم فوق الأخرى لفترة طويلة؛ لأنه يمنع من تدفق الدم إلى القدمين



تجنب استخدام المعقمات والمراهم والكمادات الساخنة والأدوات الحادة للقدمين



عدم تعريضها بشكل مباشر للثلج والمطر



ارتداء جوارب واسعة عند النوم



تجنب التدخين

عند ارتداء الجوارب والأحذية



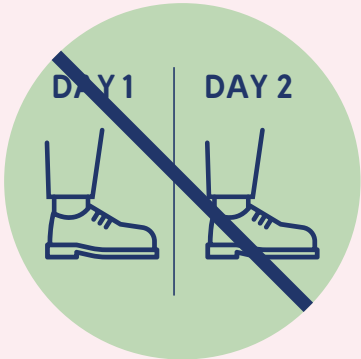
اختيار الحذاء بعناية
وتجربة مقاسه في
نهاية اليوم حيث
يزداد حجم القدم



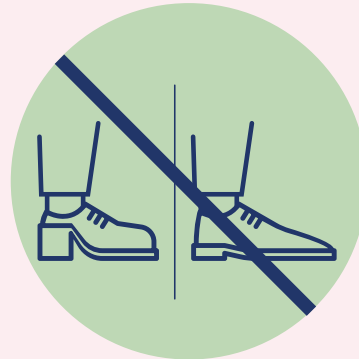
تجنب ارتداء
الأحذية
المفتوحة



تجنب المشي
حافي القدمين



تجنب تكرار ارتداء
لبس الحذاء الواحد
كل يوم



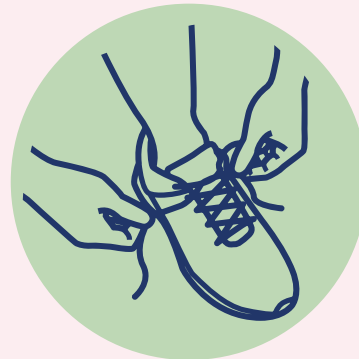
تجنب الأحذية ذات
الطرف المدبب
وكذلك ذات الكعب
العالى، واختيار الحذاء
ذي الطرف الواسع



التأكد من أن الحذاء
مريح قبل شرائه
والتحقق من مقاسه
جيداً



ارتداء جوارب نظيفة
وجافة وتغييرها كل
يوم، وتجنب ارتداء
الجوارب المثقوبة



شد رباط
الحذاء باعتدال



تحسس الحذاء من
الداخل باليد قبل
ارتدائه

كيف يعتني المصاب بالسكري بصحة فمه وأسنانه؟

التحكّم بمستوى السكر في الدم وضبطه قدر
الإمكان.



استخدام خيط الأسنان مرة واحدة يوميًا على
الأقل.



زيارة عيادة الأسنان كل ٦ أشهر، للفحص والتأكد
من سلامة الفم من التسوس والترسبات الجيرية.



تنظيف الأسنان بفرشاة ناعمة ومعجون مدعم
بالفلورايد مرتين على الأقل يوميًا.



لا بد من استشارة مشتركة بين طبيبك وطبيب
الأسنان عند أي إجراء جراحي بالفم.



مشاكل الفم والأسنان الأكثر شيوعًا لدى المصابين بالسكري

التهاب اللثة والأنسجة الداعمة
(تحدث نتيجة إهمال تنظيف الأسنان وتراكم البلاك
والجير وبالتالي انحسار اللثة وتخلخل الأسنان)



حساسية الأسنان
(نتيجة انحسار اللثة)



جفاف الفم
(يقل إفراز اللعاب بسبب اضطراب الغدد اللعابية)



تسوس الأسنان
(تكثر بسبب جفاف الفم وإهمال العناية بالأسنان)



الالتهابات الفطرية وتقرحات الفم
(يصبح الفم بيئة مناسبة لنمو البكتيريا، نتيجة
لجفاف الفم وإهمال العناية)



السكري وقيادة السيارة



قيادة السيارة للمصاب بالسكري

القيادة تتطلب تركيز مستمر في جميع الأوقات وقد يتعرض المصاب بالسكري لبعض الأزمات مثل: (مشاكل الرؤية أو انخفاض السكر) أثناء القيادة التي قد تؤدي إلى حوادث مرورية

لذلك تأكد من

تجنب فحص السكري أو استعمال الانسولين أثناء القيادة، وتوقف جانباً للقيام بذلك.



إذا كنت ذاهب مع مرافق فتأكد من معرفته ما ينبغي عليه فعله عند تعرضك لأي طارئ من انخفاض أو ارتفاع في السكر.



حمل بطاقة توضح إصابتك بالسكري ورقم هاتف شخص يمكن الاتصال به عند الحاجة



تجنب الرحلات الطويلة من دون استعداد، وتأكد من التوقف كل ساعة أو ساعتين للمشي قليلاً



الاحتفاظ بالحلوى أو عصير أو وجبة خفيفة لحالات انخفاض السكر



ضبط مستويات السكر لتجنب المضاعفات



لسلامتك من حوادث الطرق
المرورية راقب صحتك
باستمرار وعش بصحة



يقولون...

أبرز المفاهيم الخاطئة عن السكري



مفاهيم خاطئة عن السكري

X

الإصابة بالسكري تمنع الشخص من ممارسة حياته الطبيعية

للا: السكري لا يمنع الشخص من ممارسة حياته، حيث يمكن التعايش معه والسيطرة عليه

X

تم تشخيصي بالنوع الثاني من السكري وقد وصف لي الطبيب الأنسولين مباشرة، ولكنني لا أريد أن أتناول الأنسولين حتى لا أعتاد عليه

للا: لا يوجد ما يسمى التعود على الأنسولين وعدم التوقف عن تناوله وقد يلجأ الطبيب لعلاج مرضى السكر من النوع الثاني بالأنسولين مباشرة في حال الارتفاع الشديد في سكر الدم وابتداءً النمط المعيشي السليم من الحماية الغذائية والرياضة وتناول الأدوية الفموية سيقوم الطبيب بإيقاف الأنسولين تبعاً للحالة

X

سكر الحمل هو حالة ارتفاع مؤقتة في السكر خلال فترة الحمل فقط، وليست سبباً للإصابة بالسكري لاحقاً

للا: بينت الدراسات أن سكر الحمل هو أحد عوامل الخطورة للإصابة بالنوع الثاني من السكري



مفاهيم خاطئة عن السكري

X

مريض السكري ما يحتاج يقيس السكر بالبيت

للاطلاع: أثبتت الدراسات أن مراقبتك لقياس السكري تزيد من نسبة تحكمك بالمرض وتقلل احتمالية المضاعفات لديك.

X

ما دام سكرك منتظم؛ فما يحتاج تتابع مع الطبيب بشكل دوري

للاطلاع: يجب المتابعة الدورية لمريض السكري مع الطبيب لفحص العيون والكلى والأعصاب وغيرها.

X

يمكن منع الإصابة بالسكري من النوع الأول والثاني

للاطلاع: أجريت العديد من الدراسات حول وسائل منع الإصابة بالسكري من النوع الأول وفشلت في منع الإصابة به، أما النوع الثاني فيمكن منعه عبر الحماية الغذائية وتقليل الوزن وتغيير نمط الحياة.

X

يستطيع المصاب بالسكر من النوع الأول العلاج عبر الحماية الغذائية وتغيير نمط الحياة فقط

للاطلاع: مريض السكر من النوع الأول يحتاج الأنسولين مدى الحياة.



هل أعجبك هذا الملف؟

هنا تجد المزيد



LiveWellMOH



LiveWellMOH



@LiveWellMOH



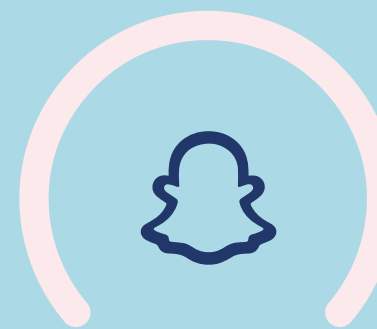
@LiveWellMOH



@LiveWell



LiveWellMOH



LiveWellMOH