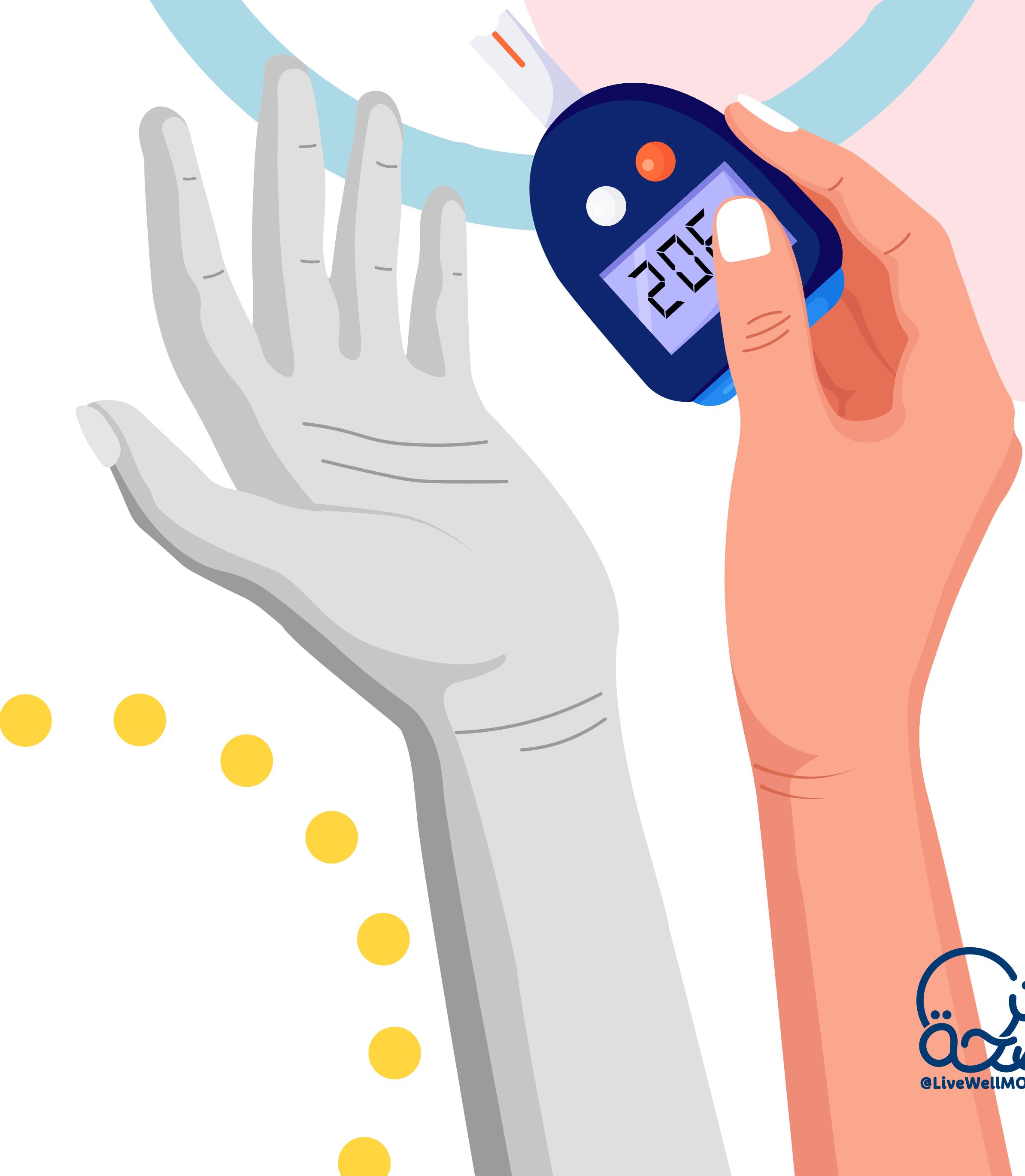


مضاعفات السكري



رفيق طريق..

إذا احترمته **أحسن** رفقتك، وإذا تجاهلتة **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 ويتبادر بعض الإجراءات الوقائية لتقليل خطرها، وفي هذا الدليل نستعرض أبرز المضاعفات الناتجة عن مرض السكري وكيفية الوقاية منها أو التعامل معها. توجد عدّة احتمالية حدوثها لدى مرضى السكري، كما أن حدوث هذه المضاعفات ليس أمراً حتمياً، ويمكن للمصاب أن يحمي نفسه ويتبادر بعض الإجراءات الوقائية لتقليل خطرها، وفي هذا الدليل نستعرض أبرز المضاعفات الناتجة عن مرض السكري وكيفية الوقاية منها أو التعامل معها.

مضاعفات السكري

مضاعفات النوع

الأول والثاني من السكري

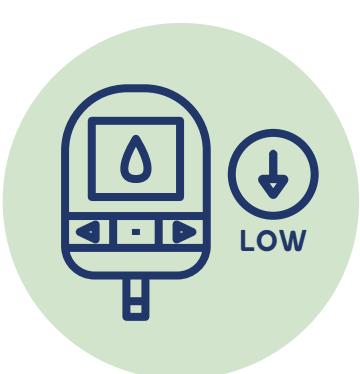
مضاعفات حادة



الحموضة
الكيتونية



ارتفاع السكر
في الدم



نقص السكر
في الدم

مضاعفات مزمنة



اعتلال عصبي



تصلب الشرايين



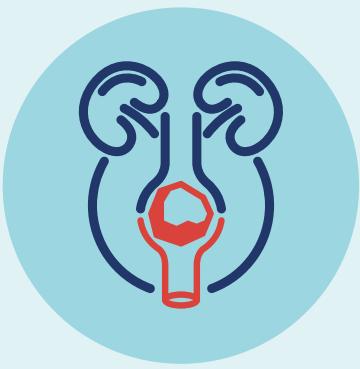
اعتلال شبكيّة
العين



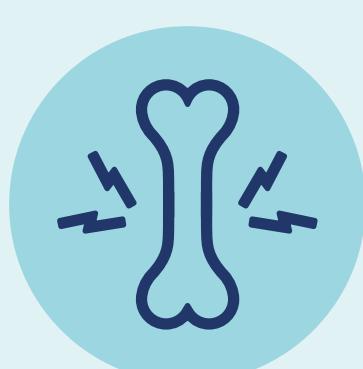
مشاكل صحة الفم
وأمراض الجلد



اعتلال كلوي



مشاكل في
المسالك البولية



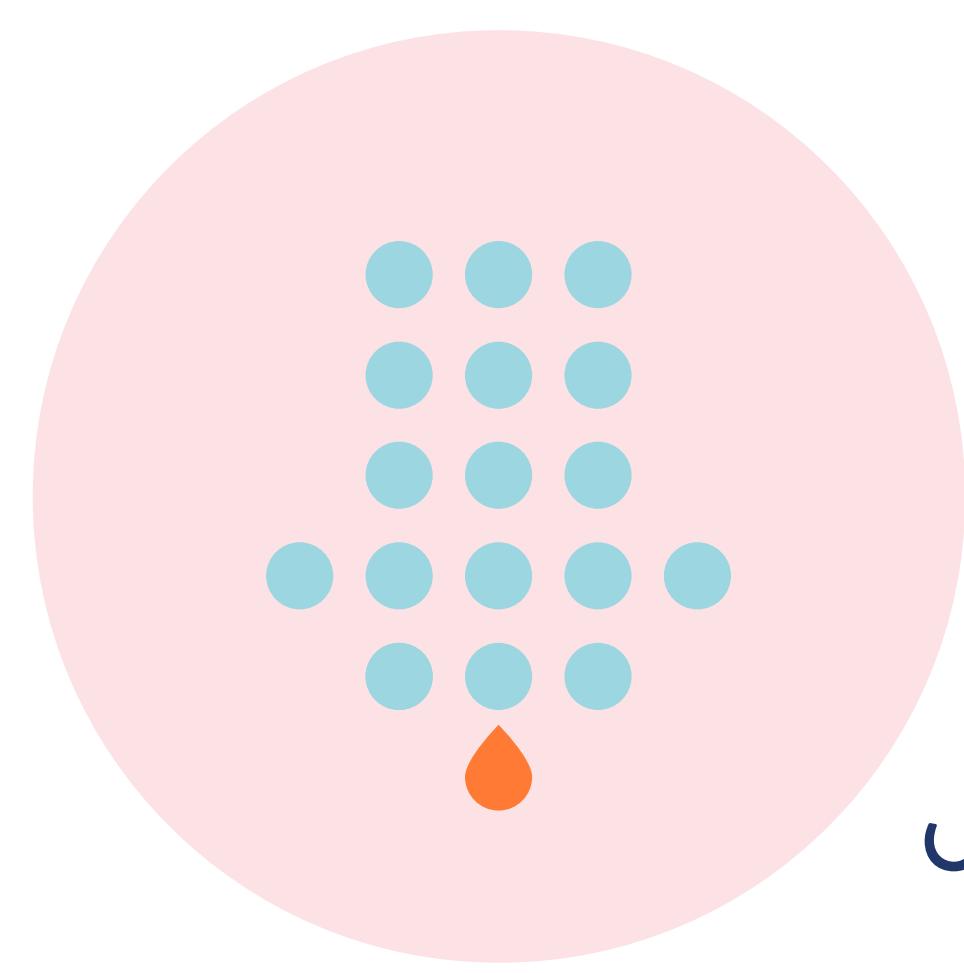
مشاكل في
العظام



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 بالكاربوهيدرات



الطريقة الصحيحة لسعاف المصاب بالسكري عند التعرض لنوبة انخفاض السكر

انقر هنا لمشاهدة الفيديو



YouTube

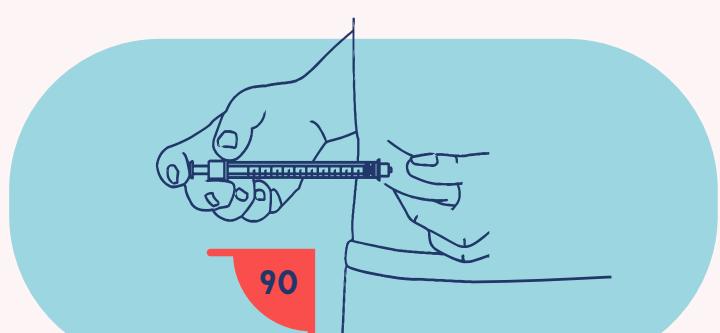
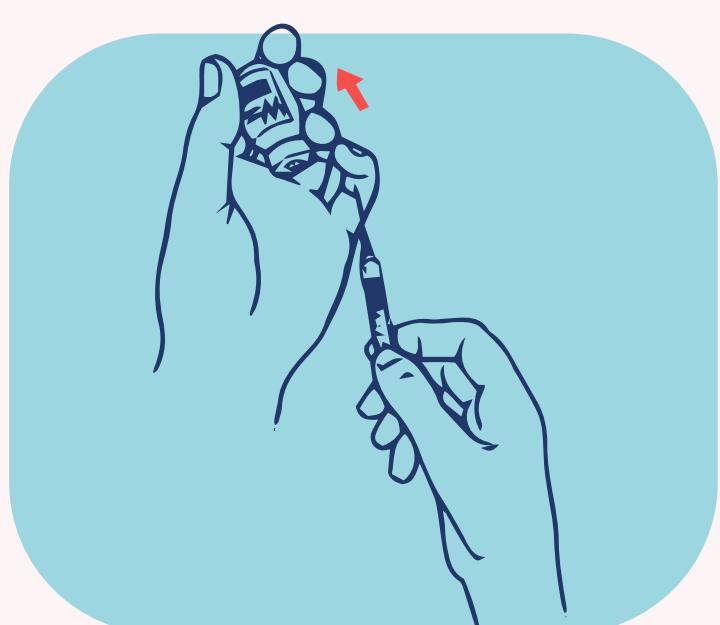
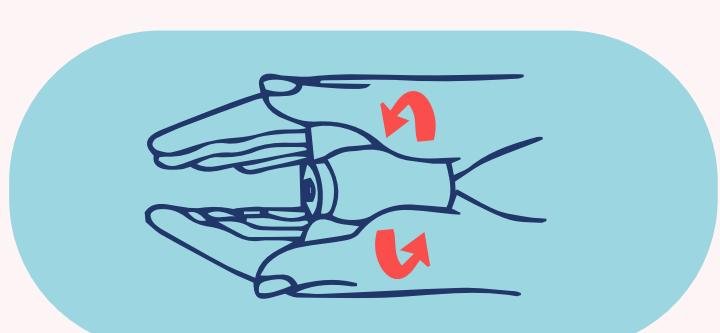
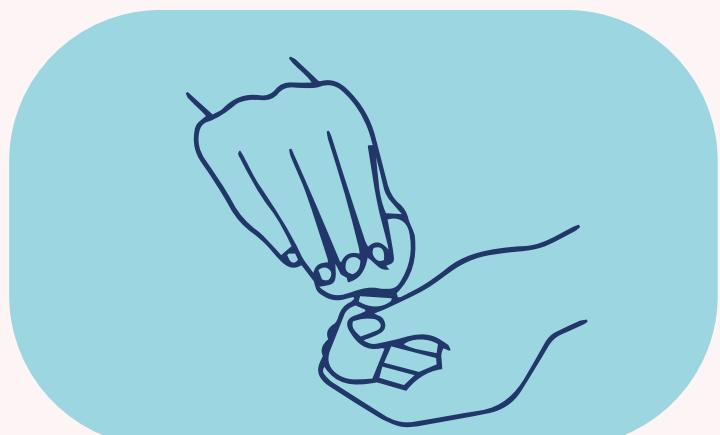
حقنة الجلوكون

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



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.

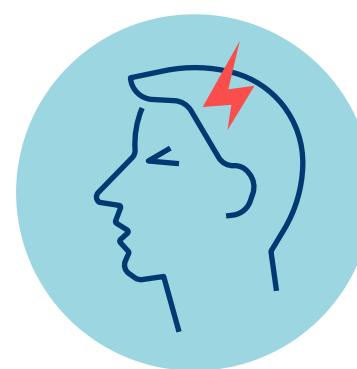
انخفاض السكر



ما هي الآثار الجانبية لحقنة الجلوكون



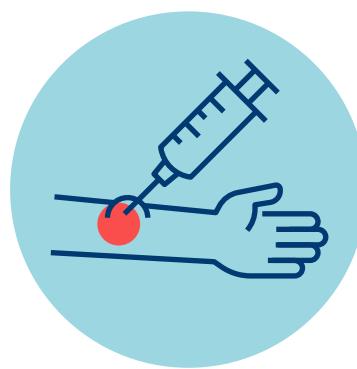
أعراض تحسّسية من
الدواء أو أحد مكوناته
(ألم أحمرار، تورم، حكة).



صداع



الإحساس بالقيء أو
الإسهال



تهيج الجلد مكان
إعطاء الإبرة



شدوب بالجلد



زيادة في ضربات
القلب.

موانع استخدام حقنة الجلوكون

وجود تحسّس منه
أو أحد مكوناته

متى يجب زيارة الطبيب بعد أخذ حقنة الجلوكاجون ؟



طفح جلدي
واحمرار بالبشرة



فقدان الوعي



صعوبة بالتنفس

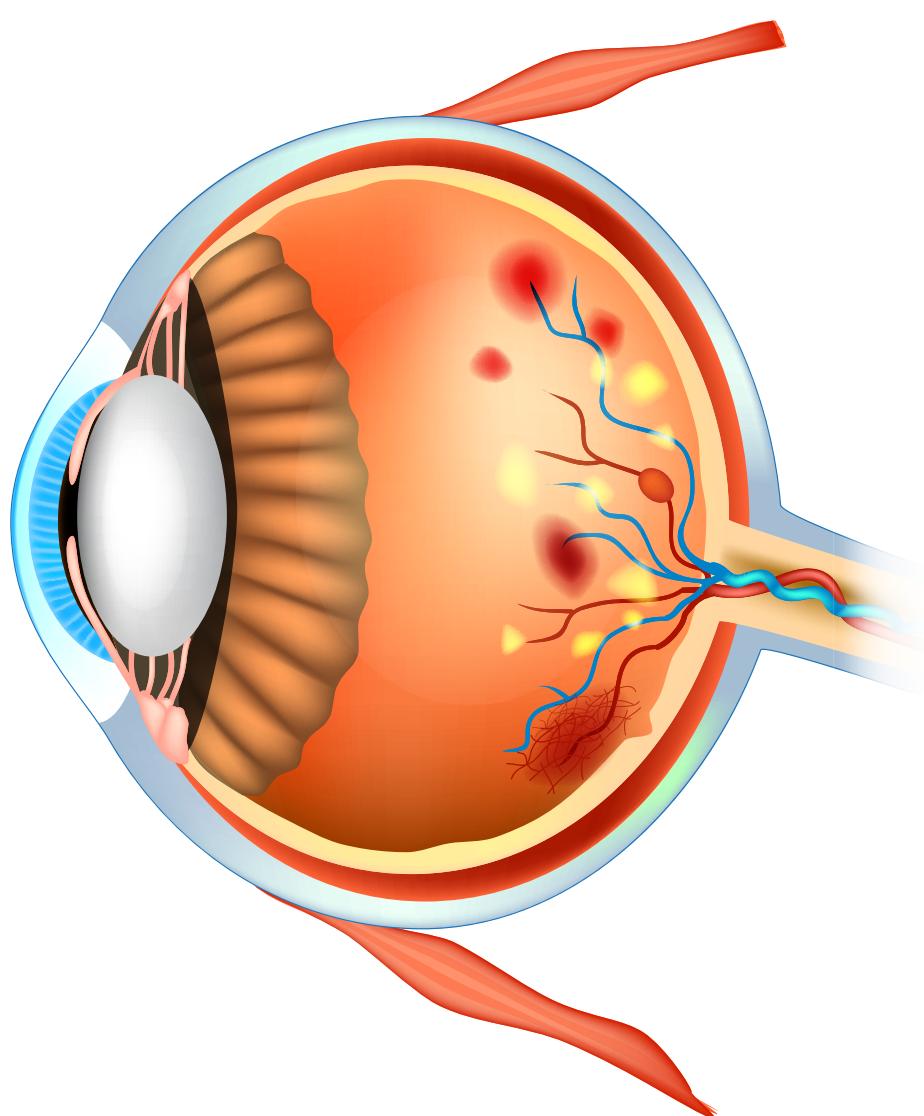
طريقة حفظ الدواء

يحفظ في درجة حرارة لا تتجاوز

25
درجة مئوية



كما يجب الحماية من
الضوء والحرارة.



اعتلال شبکية العین

من أحد المضاعفات التي قد يسببها داء السكري

يصاحب اعتلال شبکية العین:



الم داخل
العين



ظهور أجسام متحركة أو
وميض أو عتمة في مجال البصر

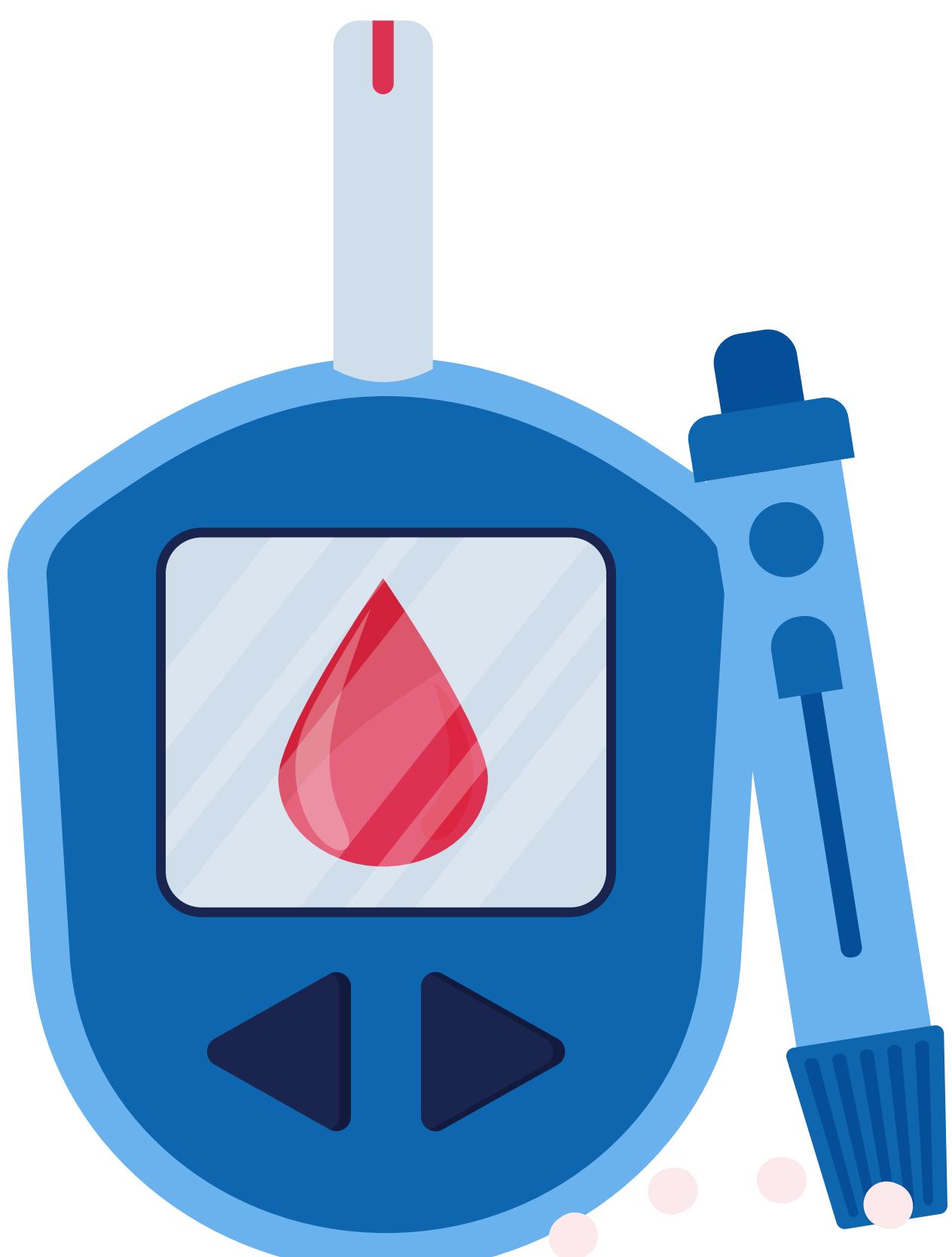


ضعف تدريجي أو
مفاجئ في النظر

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

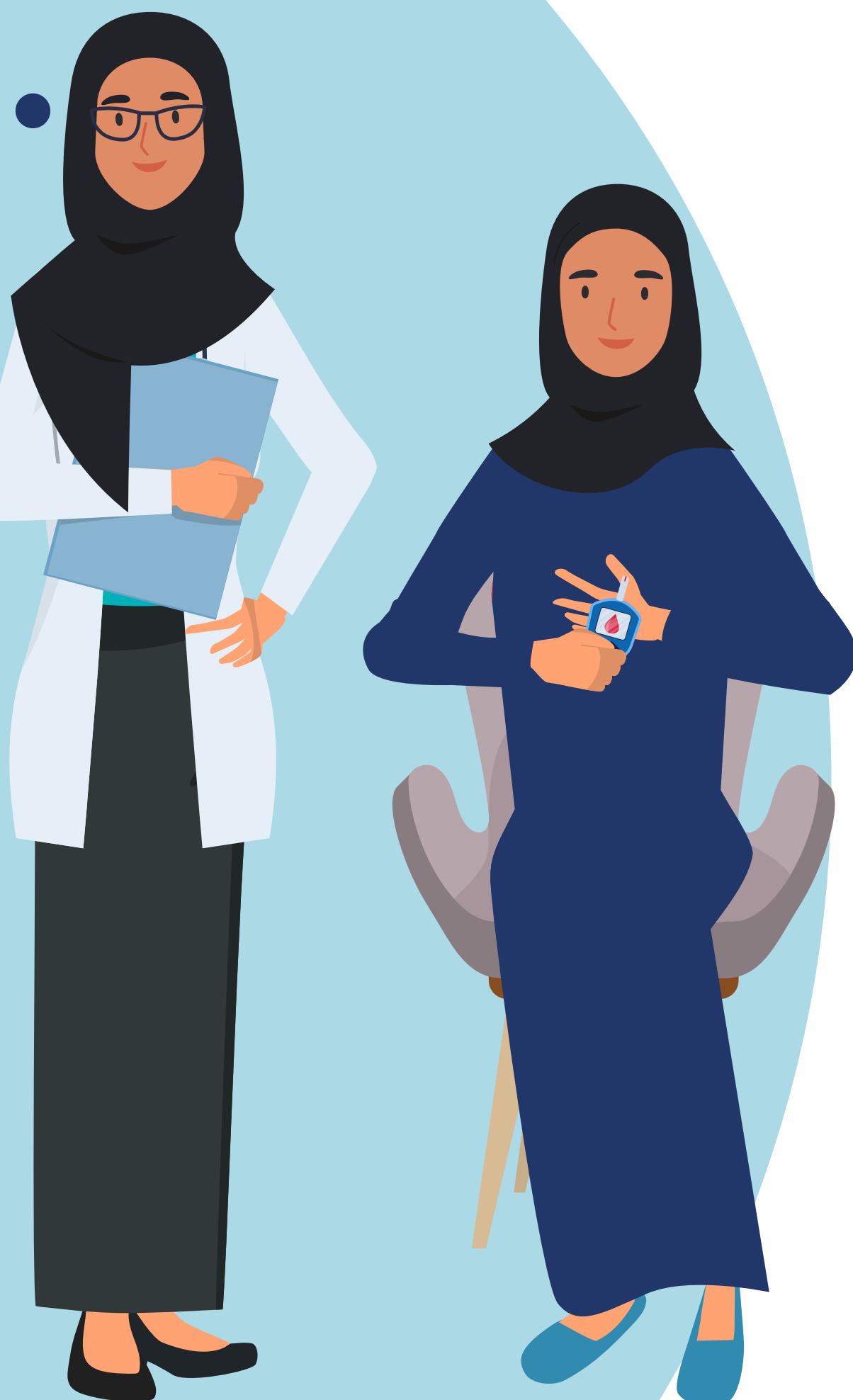


إذا لم تتم معالجته:

يؤدي إلى تضرر شبكيّة العين وقد يؤدي للعمى

يجب زيارة
الطبيب عند:

- الفحص الدوري مرتّبًا كل سنة
- تدھور الرؤية تدريجيًّا
- فقدان الرؤية المفاجئ
- تشوّش الرؤية
- ظهور ألم أو أحمرار في العين



يتم تشخيصه
من خلال:

- تصوير الشبكيّة
- التصوير البصري المقطعي التواافقي (OCT)
- تصوير الأوعية الدموية بالفلوريسين
- تخطيط الساحة البصرية

تم معالجته من خلل:



المراحل الأولى:

قد لا يحتاج إلى أي علاج

الحالات المتقدمة :

التخدير الضوئي

بالليزر



التخدير الضوئي

والجراحة المجهرية.



حقن العين

بدواء مضاد للعائية، أو
بإحدى مشتقات الكورتيزون
ذات التحرر البطيء، أو بمزيج
من الإثنين معاً.



الوقاية منه:



حافظ على
المستويات الطبيعية
للكوليسترون



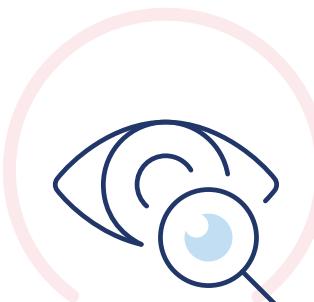
استخدم الأدوية
الموصوفة من
الطبيب بشكل صحيح



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،

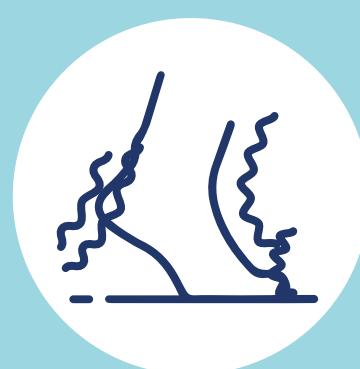
حتى المشاكل البسيطة
قد تتطور وتسبب **مضاعفات خطيرة**،

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



أعراض وعلامات اعتلال الأعصاب السكري في الأطراف

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

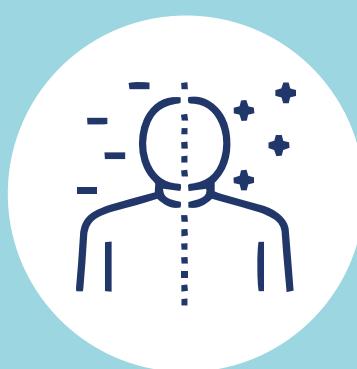


قد تزداد حدة الإحساس

(مثل عدم تحمل وزن غطاء السرير
عند تغطية القدمين)

الشعور بالتنميل

الخدر وفقدان الشعور
بالألم والحرارة



فقدان التوازن
والتناسق

فقدان المرونة

(خاصة مفصل القدم)

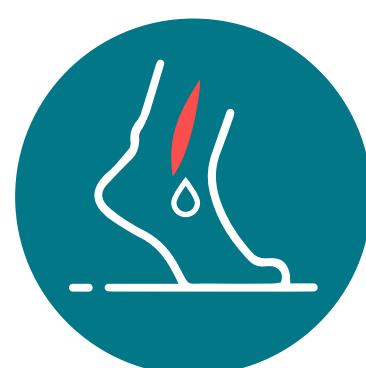
ضعف العضلات



تغير لون الجلد

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

متى تجب رؤية الطبيب؟



عند عدم التئام
الجروح أو سوء
حالتها

عند تأثير التنميل،
والضعف، والألم على
الحياة اليومية

عند وجود تقرحات،
حتى لو كانت
بسيئة

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 ويزاد سماكة ويتحول إلى قرحة القدم



السبب: الضغط الشديد على القدم

تقرحات القدم:
تحدث غالباً في مقدمة الجهة السفلية من القدم أو باطن إبهام القدم، وتظهر التقرحات على جنبي القدم غالباً 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 تضييق وزيادة سمك الأوعية الدموية

الغرغرينا:

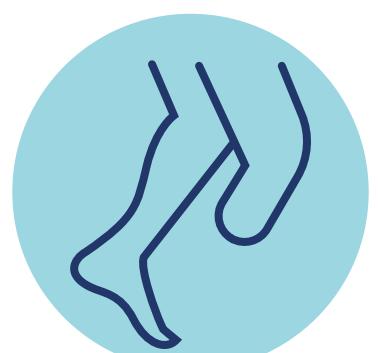
هي حالة تحدث عند موت الأنسجة



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

البتر:

يحدث في المراحل المتقدمة من التهاب القرorch



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 وتطهيرها بالشاش

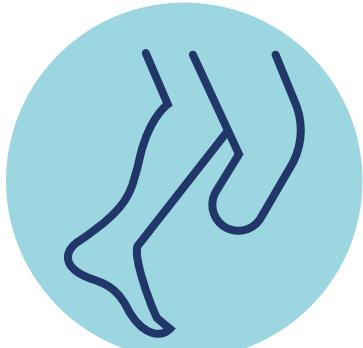


التحكم بالغرغرينا بالأدوية المناسبة



استخدام الأحذية الطبية

العلاج الجراحي



البتر الجزئي للمنطقة المصابة بالغرغرينا أو البتر الكامل



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



معالجة تشوه القدم بعملية لتصحيفها وتجديدها

الوقاية والرعاية بالقدمين

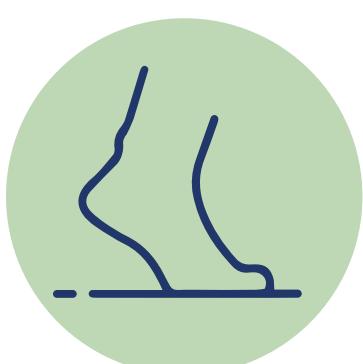
التحكم بمستوى
السكر بالدم



الفحص الذاتي للقدم، وذلك عن طريق:



البحث عن آثار للجروح والخدمات ومناطق الضغط
والاحمرار ومشاكل الأظافر، ويمكن استخدام المرأة
عند الفحص



التحقق من
الإحساس في كل
 القدم



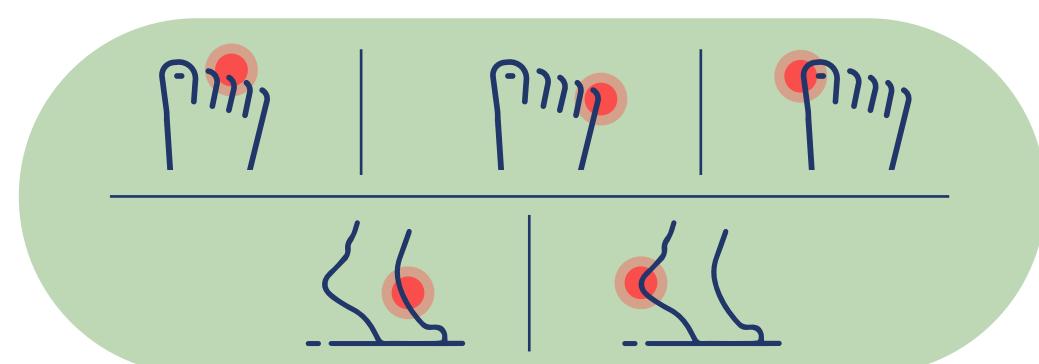
فحص ما بين
الأصابع



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



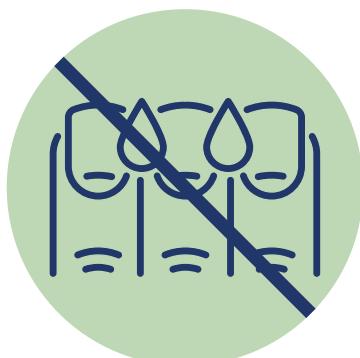
ينصح بتجفيفها عن طرق الطبلبة بالمنشفة والتركيز على التجفيف بين الأصابع



تجنب نقع
القدمين في
الماء



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



تقليم الأظافر بشكل مستقيم وتجنب قص زوايا الظفر لتفادي الجروح

إبلاغ الطبيب فوراً
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: الدفایات)

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

مضاعفات السكري



عند ارتداء الجوارب والأحذية



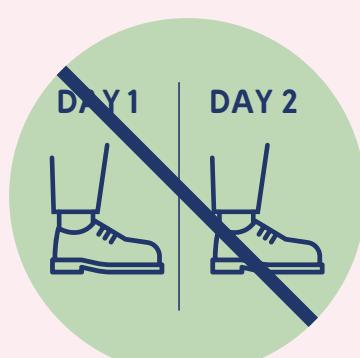
اختيار الحذاء بعناية
وتجربة مقاسه في
نهاية اليوم حيث
يزداد حجم القدم



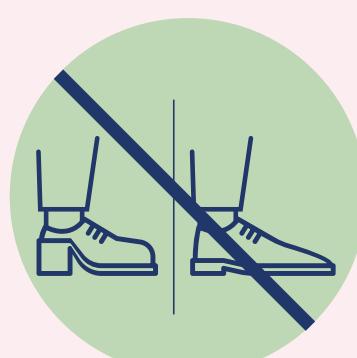
تجنب ارتداء
الأحذية
المفتوحة



تجنب المشي
حافي القدمين



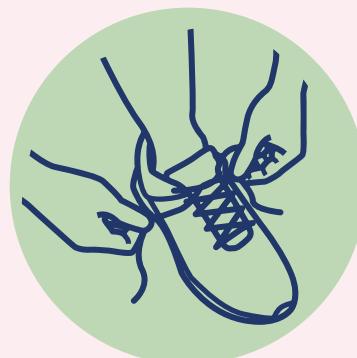
تجنب تكرار ارتداء
لبس الحذاء الواحد
كل يوم



التأكد من أن الحذاء تجنب الأحذية ذات
مريخ قبل شرائه الطرف المدبب
والتحقق من مقاسه وكذلك ذات الكعب
العالي، و اختيار الحذاء
ذي الطرف الواسع جيداً



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



شد رباط
الحذاء باعتدال



تحسس الحذاء من
الداخل باليد قبل
ارتدائه

كيف يعتني المصايب بالسكري بصحة فمه وأسنانه؟

التحكم بمستوى السكر في الدم وضبطه قدر الإمكان.



استخدام خيط الأسنان مرة واحدة يومياً على الأقل.



زيارة عيادة الأسنان كل 6 أشهر، للفحص والتأكد من سلامة الفم من التسوس والترسبات الجيرية.



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



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



مضاعفات السكري



مشاكل الفم والأسنان الأكثر شيوعاً لدى المصابين بالسكري

التهاب اللثة والأنسجة الداعمة
(تحدث نتيجة إهمال تنظيف الأسنان وتراكم البلا克
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



داء السكري

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 جانبياً 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 الحاج



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



يُفْوِلُونَ...

أَبْرَزُ الْمَفَاهِيمُ الْخَاطِئَةُ عَنِ السُّكْرِيِّ



مفاهيم خاطئة عن السكري

الإصابة بالسكري تمنع الشخص من ممارسة حياته الطبيعية



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



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

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



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

(())

للللل: يثبتت الدراسات أن سكر الحمل هو أحد عوامل الخطورة للإصابة بالنوع الثاني من السكري



مفاهيم خاطئة عن السكري

مريض السكري ما يحتاج يقيس السكر بالبيت

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

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

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

يمكن منع الإصابة بالسكري من النوع الأول والثاني

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

يستطيع المصاب بالسكري من النوع الأول العلاج عبر الحمية الغذائية وتغيير نمط الحياة فقط

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



هل أعجبك هذا الملف؟

هنا تجد المزيد



LiveWellMOH



LiveWellMOH



@LiveWellMOH



@LiveWellMOH



@LiveWell



LiveWellMOH



LiveWellMOH