

جزء لا يتجزأ من إدارة المسكري

- 1 - تساعدك في التحكم بالسكر
- 2 - بقياس مستوى السكر في الدم بنفسك دوراً فعالاً في التحكم بالسكري و ستمكنك إحصائيات السكر من تعديل علاجت بشكل أفضل
- 3 - تساعدك في التعرف على أعراض انخفاض أو ارتفاع السكر بالدم
- 4 - الحد من مخاطر المضاعفات التي تحدث مضاعفات السكري الحادة والبرمجة
- 5 - يمكنك تجنب الوقاية من انخفاض أو ارتفاع معدلات السكر بالدم
- 6 - قياس مستوى السكر بالمنزلة سهل عليه سبله هناك أنواع متعددة من أجهزة قياس السكر التي يمكن أن تقيس مستوى السكر بالدم وهذه الأجهزة دقيقة و سهلة. ليس على كل صاحب سكر أن يقرأ بنفسه على عدد من قنطرة السكر يعتمد على نوع السكري و علاجه و مستوى آلاة الدمدي. الأشخاص المصابين بالسكري النوع الأول أو النوع الثاني و يتعاظمون ابر الأسيولين يعتبرن فحص السكر بالدم مهما جداً لهم.

كم مرة تفحص السكر المنزلي :

سيقوم طبيبك بإرشادك على عدد و أوقات الفحوصات المطلوبة في اليوم أو في الأسبوع . وهذا يعتمد على نوع السكري و نظام العالج.

أفضل أكل:

- 1 - كلما شعرت بتعب أعراض انخفاض أو ارتفاع السكر في الدم
- 2 - عدم يتم تغير نوع الدواء أو الجرعة
- 3 - خلال أيام المرض الطويل
- 4 - السيدات الحوامل المصابات بالسكري أو سكري الحمل
- 5 - إذا عدا تفقد السيطرة لإنسالة طفولة
- 6 - إذا عدا تفقد السيطرة للظفران لم تستطع على السكري
- 7 - إذا كان نوع مملكت قد يعرض للظفران لم تستطع على السكري
- 8 - قبل التمارين الرياضية و بعدها
- 9 - إذا قمت بتغييرات في نظام العلاج.



أن تستعمل كل النتائج دوماً على دفتر المراقبة الذاتية الخاص بك مهم جداً حيث يوفر لفرق الرعاية الصحية صورة واضحة عن قراءات السكر لديك.

نعمت لواجهة السكر

أخذت منخبة الصحة العالمية شعار السكر ومضاعفات شاعرا ل يوم الصحة العالمي لسنة 2017. وقد تم تحديد مضاعفات السكر كواحدة من أهم المضاعفات التي يجب مراقبتها والوقاية منها. فما هي مضاعفات السكر ولماذا نقلق من هذه المضاعفات؟
 ندرس مضاعفات السكر التي نوعين: النوع الحاد والذي يجب مواجهته بصورة طارئة وسريعة على سبيل المثال انخفاضات السكر الشديدة وارتفاعات السكر الشديدة إضافة إلى القويمة الكيتونية ويخشى الأطباء كثيراً على المريض من هذه المضاعفات. ومن جانب هذه المضاعفات التي إلتزاماً بخصته علاجية واضحة وذلك من خلال تقيم حالة المريض وإعانة الرعاية المناسبة طبياً خاصة وتطبيق غذائه الوصفي.

أما بالنسبة للنوع المزمن حيث يمكن التعامل معه على مدى سنوات وأعوام وتتعدى مراحل مضاعفاته بصورة متسعة وتتغلغل إلى أعضاء وأجزاء جسم الإنسان وتآثر على العين والأذن والبعدة والخلط والفورون والمثالي والصلبية والحسية والفورون الحسية والشرشانية القلبية فإذا علمت وزارة الصحة لإجابة الأمراض على أسئلة وأعلى أسبوعاً ما يلي:
 علمت وزارة الصحة على وضع استراتيجياتها وبرامجها لمواجهة الأمراض المزمنة وعلى رأسها مرض السكري من خلال القيام بعدة توعية تهم عدد من الفرق مسئولون الورق والإدارة الصحيون في المناطق والمقيم بالتحكم مضاعفات مرض السكر كما قامت بإشراك الجهات المركزية للسكر والمنتشرة في جميع أرجاء المملكة الحضرية وتم من خلالها توظيف فريق صحي متكامل مؤهل مكون من الكوادر الطبية ومعلمي الأندية والمعلمين على مستوى عالي من الخبرة والتدريب لمواجهة هذا المرض وتم إنشاء أندية أبحاث متخصصة للفحص المر بعدد (4 عيادات) موزعة بالحدود الشمالية لفحص المر للتحليله دون حدوث مضاعفات السكري. الجين وعقد الاجتماعات التي تهمه التعاون بين قسم العيون مع عيادات العيون وحصل العيادات التابعة للوزارة التي تفتتح أبوابها لتقبل المصابين بعيون خالصة الشكية بشكل دوري. حيث يتاح للمريض وبشكل أسهل على كل من فحص الشكية وذلك كل أربعة إلى ستة أشهر ومن خلال فحص الشكية وضغطها وازرة الصحة تلك حالات العمى لمرضى السكر وازدادت نسبة الكشف المبكر للأمراض الشكية بنسبة أكثر من 80% وإوليت مصلحة الجبرين المتمثلة بوزارة الصحة بتوفير الأوعية الخاصة لمرضى السكري.



ويشجع للمريض أن يحد من مضاعفات السكر بنفسه وذلك عن طريق العناية بالصحة السليم والتزامه بنمط الحياة الصحية السليم والمتمثلة بممارسة الرياضة بنمط الحياة الصحي واتباع نظام التغذية السليم والالتزام بالمتابعة الطبية من قبل الطبيب له ولوالديه بالتميز التزاماً جدياً بالتحقق العاجلة الوصفي في حالات عدم تحسن السكر مع العلاج.



الدكتورة عبير المنصور
 مساعدة عيادات السكري بالرعاية الصحية الأولية

وريقيات صحية

تصدرت مؤخراً عن إدارة تعزيز الصحة - مملكة البحرين
 العدد 18 (أكتوبر) 2016

داء السكري وأنواعه

ومن أنواع مرض السكري الرئيسية هي:

- السكري من النوع الأول
- السكري من النوع الثاني
- سكري الحمل

السكري من النوع الأول

السكري من النوع الأول وهو نوع نسيه منه % 1 من إجمالي المرضى المصابين بالسكري. مرض ذاتي المناعة (Autoimmune disease) (مرض الذاتية المناعة عبارة عن أمراض المناعة حيث يقوم جهاز المناعة في الجسم ضد أحد أجزاء الجسم. تحدث تفرقة بين جهاز المناعة بمضادة خلايا "جهاز" المسؤولون في إنتاج الأسيولين (insulin) في البنكرياس ويقوم بتدميرها. ونتيجة لذلك ينتج البنكرياس كمية قليلة جداً من الأسيولين. أو قد لا ينتج الأسيولين على الإطلاق حتى الأم المرضع ما هو السبب الذي يجعل جهاز المناعة في الجسم يهاجم خلايا بيتا. ولكن يعتقد أن العوامل المسببة لهذا المرض تشمل العوامل الذاتية الوراثية العوامل البيئية الفيروسيات. والعوامل الجينية. وفي معظم الأحيان مرض السكري ينتج عن تفاعل بين العوامل الوراثية والبيئات. تظهر أعراض مرض السكري من النوع الأول خلال فترة زمنية قصيرة وتتمسك من الأعراض العظيمة الشديدة وكثرة التبول النوع الأول المتواصل. انخفاض الوزن. تشوش الرؤية. والتعب الشديد. أو ما لا يتم تشخيص الإصابة بمرض السكري من النوع الأول ومضاعفاته. فقد يدخل المريض في حالة من الكيتوية. من الممكن أن تؤدي التي وفات تتعرف هذه الظاهرة باسم الحماض الكيتوني. DKA – Diabetic ketoacidosis

السكري من النوع الثاني

النوع الثاني من مرض السكري يعتبر من أكثر أنواع مرض السكري انتشاراً بين الناس. وهو يحتل نسبة تتراوح بين % 90 و % 95 من إجمالي المرضى المصابين بمرض السكري.



يرتبط هذا النوع من السكري. عادة بالتقدم بالسن السمنة الزائدة والوراثة وتاريخ العائلة الطبي من المرض. وفاله الخيطة. وفي هذا النوع يقوم البنكرياس بإنتاج كمية كافية من الأسيولين. غير أن الجسم السبب غير مفهومة حيث لا يكون الأسيولين قادراً على استخدام الأسيولين بشكل فعال والاستفادة منه. وتعرف هذه الحالة باسم "مقاومة" الأسيولين. ويقتصر مرض السكر بالأعراض الشبيهة بزيادة نسبة الجلوكوز. زيادة الشعور بالعطش. زيادة الشعور بالجوع. عدم وضوح الرؤية وحدوث العشى الليلي. ببطء التئام الجروح. زيادة العطش والجوع. الشعور بالتعب. الشعور بالارتباك لمدد طفولة بدون أي مبررات. الشعور بالتهليل في أسفل القدمين. الإصابة بالعدوى الجذسي عند الرجال.

سكري الحمل

تصاب المرأة بسكري الحمل خلال فترة الحمل فقط. وفي % 9 من الحالات فإن المرض يختفي عقب ولادة الطفل. بينما في حوالي % 5 من النساء يبقى المرض مهن بعد ولادة الطفل.

مضاعفات مرض السكري.

يمكن أن يستتبع داء السكري مع مرور الوقت. في إلحاق الضرر بالقلب والأوعية الدموية والعيدين والكلية والأعضاء.

العلاج:

- تركزت على التغييرات البسيطة المتعلقة بنمط المعيشة في الوقاية من داء السكري النوع الثاني أو تأخير ظهوره. والمساعدة على الوقاية من داء السكري من النوع الثاني ومضاعفاته. ينبغي على الأشخاص اتباع نمط حياة صحي.
- العمل على بلوغ الوزن الصحي والحفاظ عليه.
- تجنب تناول السكريات والدهون المشبعة.
- تجنب تعاطي التبغ. حيث أن التدخين يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلبية الوعائية.
- استخدام الأدوية كالمضاد للحموضة والأسيولين في حالة السكر النوع الثاني أما النوع الأول فيكون عن طريق حقن الأسيولين فقط.
- يتلقى الدكتورون إلتزاماً بالتعليم.
- استشارة طب عائلة وأخصائيه السكر

هل يتجنب حملتنا الإعلامية؟

@HealthPromob
للمزيد .. تفضل بزيارتنا



ان فحص قاع العين بصورة دورية من الامة بما كان اذ يمكن من خلاله تشخيص الكثير من الامراض العامة والمرمنة و هو من الامور الضرورية للوقاية من مضاعفات الكثير من هذه الامراض و من اهمها مرض السكر واعتلال الشبكية السكري.

ان مرض السكر يؤدي الي اعتلال الشبكية السكري وهو مرض يجب علينا اكتشافه في مراحله المبكرة حتى يمكننا التعامل معه و الحد من مضاعفاته و التي قد تصل الي حد الانفصال الشبكي و احياناً فقدان النظر الكامل اذا ما اهمل علاجه حيث ان مرض السكر يحدث تغيرات في اوعية الشبكية و تحدث هذه التغيرات بعد اعوام من الاصابة بالسكري و يصاحب ذلك حدوث ما يطلق عليه امهات الدم الصغيرة و الذي قد تسبب ترفيقاً في شبكية العين و في السائل الزجاجي.

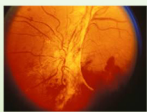
كما ان الوعية الدموية الموجودة في شبكية العين هي جزء من اوعية الجسم لذلك فان اي التغيرات في اوعية الجسم يحدث تغيراً مشابهاً في اوعية الشرايين للعينين و مثال على ذلك تصلب الشرايين و ارتفاع ضغط الدم و ما يصاحبه من تغيرات في قطر الوعية الدموية اذ يصغر قطرها و يتغير لونها و تصبح غير منتظمة.

و من خلال فحص العينين يمكننا رؤية قرص العصب البصري كما يمكننا رؤية النقطة المنصرة و كذلك الوعية و الشرايين و حيث ان العصب البصري وقرصه الموجود في قاع العين مغلف بأغشية هي اغشية تكمله للأغشية المبطنة والمحيطه بالمخ و التي تسمى بالأم الحاقية و الام العنكبوتية و الام الحنون ونظراً لامتداد هذه الأغشية حول العصب البصري نفسه لذلك عندما يحدث اي ارتفاع للضغط داخل الجمجمة يحدث توذم حول قرص العصب البصري و لذلك يجب فحص قاع العين و خصوصاً اذا ما رافق ذلك صاع مزمن وقيء.

وقد يشكو الانسان من انخفاض حدة الرؤية مع عدم القدرة على فتح العينين في الضوء و الم.

و للجمع الصحة و السلامة...

و هذه بعض الامثلة التي توضح اهمية فحص قاع العين و اكتشاف بعض الامراض العامة.



صور توضح اعتلال الشبكية السكري

د. عبد الصاحب احمد
رئيس و استشاري قسم العيون
مجمع السلمانية الطبي

فحص العين و اهميته في اكتشاف مرض السكر و اعتلال الشبكية السكري

القدم السكرية
قدم السكري هو مرض خطير يصيب القدمين وهو احد مضاعفات مرض السكري. يحدث عادة نتيجة الاحمال وعدم العناية المطلوبة للقدمين فارتفاع نسبة السكر في الدم لفترة زمنية طويلة يؤدي الي تلف الاعصاب الطرفية مما يسبب الاعتلال العصبي السكري، حيث اكدت الدراسات ان حوالي ٥٠% من مرضى السكري يصابون بخلل عصبي الي حد ما وغالباً ما يشتكي المريض من تنميل و الشعور بالحساس و خدر اللبر و الحرقه او حتى ضعف الاحساس بالأم.

كما يتعرض مرضى السكري الي نوع اخر من الاعتلال وهو الاعتلال الشرايين الذي يصيب الشرايين الطرفية للساقين والقدمين، حيث يحدث نقص في التروية الدموية لأطراف نتيجة التضيق الشرايين مما يعرضها للتلف والالتعاقات المتكررة وعادة يشتكي المريض من الالام في الساق والقدمين و التشنج بمرورهم و تقرحات او جروح بطئية الإنتنام و يمكن تورم في القدم . لكن هل كل مريض بالسكري سوف يصاب بعدد الامراض ؟؟ طبعاً لا فهذا يعتمد علي حجم العناية واهتمامه الذي يوليه المريض بنفسه و مدى حرصه علي اتباع نمط حياه صحي لحمايه نفسه من مضاعفات السكري عامه و القدم السكري خصوصاً.

يعتبر السكري السبب الرئيسي لقطع الأطراف السفلي والتي يمكن منعها بالمراقبة المنتظمة والعناية الجيدة بالقدم.

اذا ما هي الخطوات المطلوبة لكي يتجنب المريض القدم السكرية:

الفحص فديمت يومياً مع الحفاظ عليها نظيفة، قص الأظافر بشكل مستقيم وتجنب طفر الجوانب، لا تستخدم المواد الكيماوية او الادوات الحادة لإزالة المسامير اللحمية مثلاً، حافظ على جلد القدم طرياً باستخدام الكريمات المرطبة للقدم مع تجنب وضعها بين الاصابع، احرص على ارتداء الأحذية المناسبة والمرحة واخيراً تجنب المشي حافي القدمين .

احرص على اجراء الفحص الدوري عند الطبيب وحافظ علي ان يكون مستوى السكري طبيعياً او قريب منه وحاول ان تمارس اي نوع من الرياضة المناسبة باستمرار مع تجنب القفر والركض السريع.

و بذلك ات تساهم في تقليل نسبة بتر الاقدام الذي يشكل داء السكري المسبب الاول لها بنسبه تتراوح بين ٦٠% الي ٧٠% .

بقلم الدكتورة نجاه شبيب
استشارية طب عائلة واطشبة السكر

