

# النشرة الإلكترونية #تعزيز\_الصحة

نوفمبر 2021



تعرف على

## داء السكري

و الفحوصات الدورية لمريض السكري

# تعريف داء السكري

هو مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج الأنسولين بكمية كافية أو عندما يعجز جسم الإنسان عن الاستخدام الفعال للأنسولين الذي ينتجه من أجل امتصاص الجلوكوز من قبل خلايا الجسم، فيؤدي إلى زيادة مستوى السكر في الدم.

## أنواع داء السكري

- عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج الأنسولين بكمية كافية
- يصيب الأطفال والشباب البالغين



- يحدث عادة بسبب عدم فعالية استخدام الجسم للأنسولين أو مقاومة خلايا الجسم للأنسولين
- عادة ما يكون نتيجة للزيادة في الوزن أو السمنة أو الخمول البدني



- هو ارتفاع سكر الدم عن المستوى الطبيعي خلال الحمل

- عادة يرجع مستوى السكر الى المعدل الطبيعي بعد الولادة

- النساء المصابات بسكري الحمل أكثر تعرضاً لاحتمال حدوث مضاعفات الحمل والولادة

- النساء اللاتي اصبن بسكري الحمل واطفالهن أكثر عرضة للإصابة بالسكري من النوع الثاني مستقبلاً



# أعراض داء السكري

الإحساس  
بالتعب



العطش  
والجوع المستمر



بطء في  
التئام الجروح



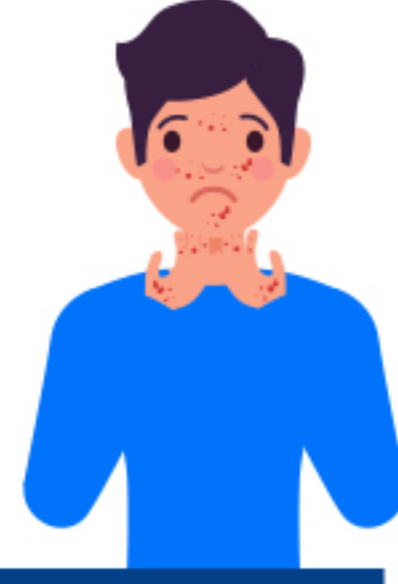
التغيرات  
في حدة البصر



فرط  
التبول



حدوث  
التهابات متكررة  
في الجلد، المثانة  
والمهبل



## الوقاية من داء السكري

• المحافظة  
على الوزن الصحي.



• ممارسة  
النشاط البدني المعتدل لمدة 30 دقيقة خمسة أيام  
في الأسبوع على الأقل.



• اتباع  
نظام غذائي صحي مع الحد من المواد السكرية  
والدهون المشبعة.



• تجنب  
تعاطي التبغ، حيث إن التدخين يزيد من مخاطر  
الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية.



# الفحوصات الدورية لمريض السكري

الفحص السريري لدى الطبيب والممرضة المختصة

- قياس ضغط الدم
- قياس الوزن والطول
- تخطيط القلب وخاصة لكبار السن أو عند وجود أعراض



## فحص القدم

- القدم السكري هي إحدى المضاعفات التي يتعرض لها مريض السكري
- تؤدي إلى الاعتلال العصبي وفقدان الإحساس بالأطراف وقد تصل إلى بتر القدم
- الوقاية مهمة وتتم عن طريق العناية الذاتية بالقدم بشكل يومي و الفحص الدوري لدى المختصين



## تحليل الدم والبول وبالأخص

- وظائف الكلى
- الدهون والكوليسترول
- السكر التراكمي (الهيموجلوبين السكري)
- تحليل بول للكشف عن الألبيومين المجهرية



# الفحوصات الدورية لمريض السكري

## فحص شبكية العين

• اعتلال شبكية العين السكري هو أحد مضاعفات داء السكري التي قد تصيب العينين.

• في البداية قد لا يسبب اعتلال الشبكية السكري أي أعراض أو ربما يسبب أعراض بسيطة ولكن قد يصل الأمر عند اهمال العلاج الى فقدان البصر

• الوقاية تتم من خلال الكشف المبكر الدوري لشبكية العين.

## المتابعة مع أخصائي التغذية

• الحمية الغذائية الخاصة لكل مريض سكري هي أولى الخطوات للتغلب على السمنة وبالتالي السيطرة على معدل السكري

• الإمتناع عن تناول الوجبات السريعة واستبدالها بالطعام الصحي مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبقول واللحوم الخالية من الدهون ومنتجات الألبان والأسماك والدواجن.

• إختيار الطعام الذي يحتوي على نسبة عالية من العناصر الغذائية بدلاً من الطعام الغني بالسعرات الحرارية العالية

• الإبتعاد عن الدهون المشبعة والأطعمة السكرية والمشروبات الغازية والأطعمة المصنعة.



صحتكم  
تهمنا

تعزيز  
الصحة  
Health Promotion