

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

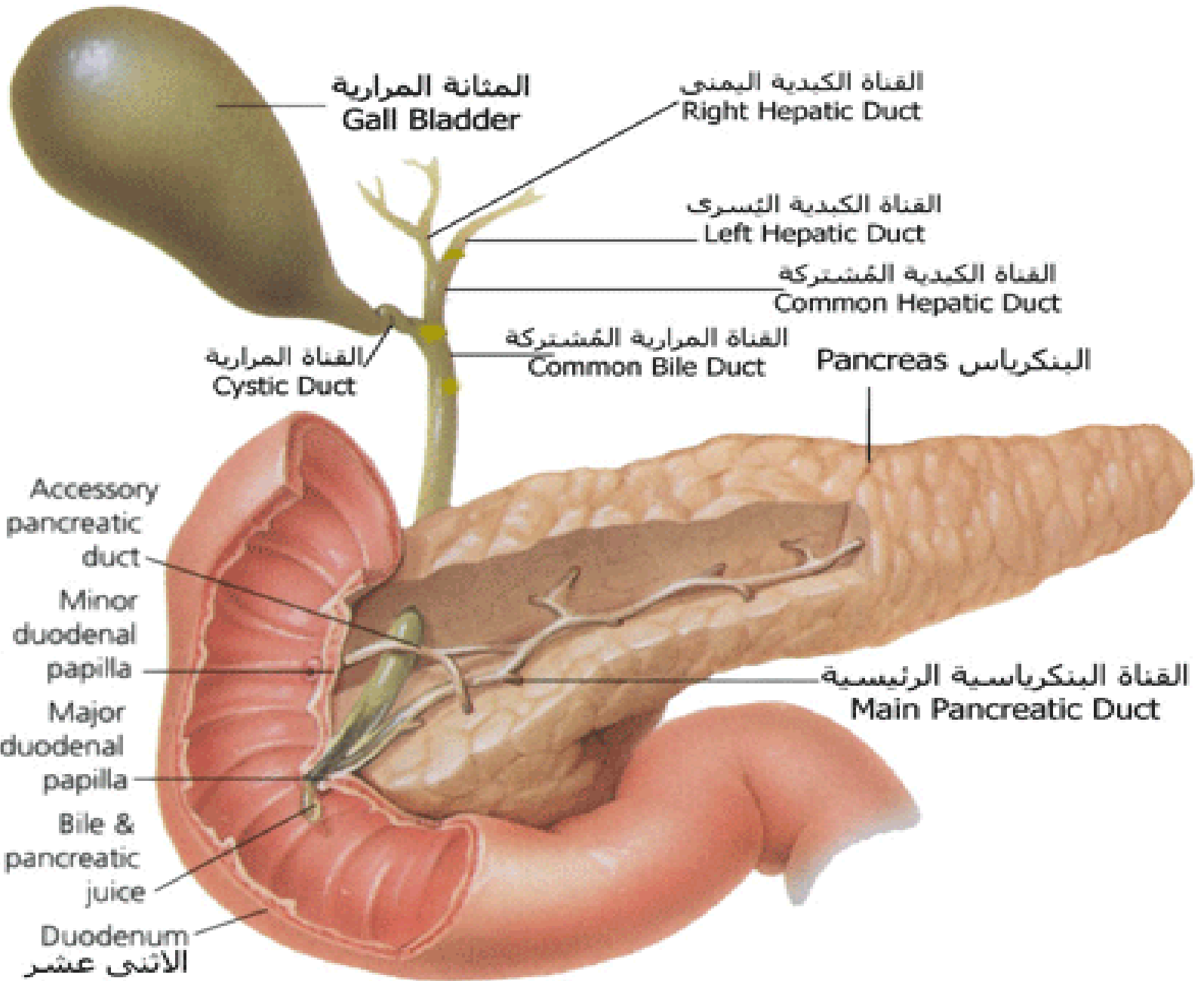


السكرى عند الأطفال و البالغين

د. الفت الشافعى

أستاذ مساعد العناية الحرجية

جامعة أسيوط



المثانة المرارية
Gall Bladder

القناة الكبدية اليمنى
Right Hepatic Duct

القناة الكبدية اليسرى
Left Hepatic Duct

القناة الكبدية المشتركة
Common Hepatic Duct

القناة المرارية
Cystic Duct

القناة المرارية المشتركة
Common Bile Duct

Pancreas البنكرياس

القناة
البنكرياسية
الغيبية
القناة
البنكرياسية
الغيبية

Accessory
pancreatic
duct
Minor
duodenal
papilla

Major
duodenal
papilla

Bile &
pancreatic
juice

Duodenum
الاثني عشر

القناة البنكرياسية الرئيسية
Main Pancreatic Duct

أنبورة
الاثني عشر
الغيبية

أنبورة
الاثني عشر
الرئيسية

عصاره
المرارة و
البنكرياس

البول السكرى

• تعريف مرض البول السكرى:

البول السكرى هو حالة مرضية تتميز بارتفاع أو انخفاض منسوب السكر فى الدم عن المعدل الطبيعى أو عدم فاعلية أنسولين جسم الإنسان وفى هذا المرض تتأثر عملية التمثيل الغذائى لكل من الدهنيات والبروتينات والمواد النشوية والسكرية ويؤدى الى مضاعفات خطيرة

البول السكرى

- البول السكرى هو من أكثر الأمراض المزمنة ويلية الربو ويكثر بين المراهقين والشباب فكل 400 أو 500 طالب أو طالبة بينهم طالب أو طالبة واحدة مصابة بالبول السكرى وذلك حسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية سنة 2006 فى مصر والجانب الوراثى هو السبب الرئيسى وهو مرض مزمن لا تشفى منه الطالبة أو الطالب وبالتالي فأن تعليمهم العناية الذاتية لتجنب المضاعفات هدف هام جدا.



أنواع-أسباب البول السكرى

- النوع الأول:

- تعجز خلايا البنكرياس عن افراز الأنسولين منذ اليوم الأول من ميلاد الرضيع ويكون السبب وراثيا (الام-الاب مريض سكر)

- النوع الثانى:

- 90% من المصابين بالنوع الثانى مرضى بدينون وفيه البنكرياس يفرز كميات قليلة من الأنسولين لا تكفى لاستهلاك الجلوكوز فى الدم

أنواع-أسباب البول السكرى

• النوع الثانى:

- أو الجسم لا يستعمل الأنسولين بطريقة فعالة وهذا النوع يحدث فى مرحلة عمر 45 سنة وغالبا ما يكتشف بالصدفة وقد ينتج البنكرياس لديهم كميات كبيرة من الأنسولين الا أن خلايا الجسم تقاوم فيرتفع السكر بالدم وهذه الحالة قد تكون وراثية بين بعض المرضى وهذا النوع قد يشفى منه المريض بعد التخسيس وتناول أطعمة متوازنة

أنواع-أسباب البول السكرى

- النوع الثانى- أسبابة:
- سرطان البنكرياس
- ازدياد نشاط الغدة الدرقية
- الذين يتناولون مركبات الكورتيزونات لفترات طويلة او ادوية إدرار البول -حبوب منع الحمل لسنوات طويلة - ادوية علاج الغدة الدرقية
- مضاعفات من الالتهاب الكبدى الوبائى

أنواع-أسباب البول السكرى

• النوع الثانى- أسبابه:

- النمط الثانى من مرضى السكرى يشكل الغالبية الساحقة من مرضى السكرى وهذا النمط لا يعتمد على هرمون الانسولين فى هذه الحالة يستمر البنكرياس فى افراز الانسولين قليلا .
- ومعالجة هؤلاء المرضى لا تحتاج الى الحقن بالأنسولين
- معظم هؤلاء المرضى يستطيعون ضبط معدلات الجلوكوز فى اجسامهم دون تعاطى الانسولين وذلك عن طريق اتباع اسلوب دقيق فى الغذاء او الوجبات الغذائية مع تعاطى سلفونيل يوريا
- (سيدوفاج -جليكوفاج -اماريل اقراص)



أنواع-أسباب البول السكرى

• النوع الثانى- أسبابه:

ومن الممكن ان يظهر هذا النمط من داء السكرى فى اى سن ولكن فى الغالب يظهر هذا المرض بعد سن الاربعين.

ولهذا النوع من داء السكرى نمطان فرعيان يتوقفان على وزن جسم المريض معظم مرضى هذا النوع من السكرى من ثقيلى الوزن ويبدو ان اجسامهم تفرز كمية كافية من الانسولين

وفى بعض الاحيان تزيد معدلات هذا الافراز عن الوضع الطبيعى ولكن مع الاسف تقوم اجسامهم بمقاومة فعل ضبط الجلوكوز بمعنى وجود الانسولين مع تعطيل وظيفية او تعطيل الجهاز الذى يضبط معدلاته فى الدم.

أنواع-أسباب البول السكري

- النوع الثاني- أسبابه: اما مرضى هذا النمط من السكري والذين لآتزيد اوزانهم عن الوضع الطبيعي فاعن اجسامهم لا تفرز كمية كافية من الانسولين وفي الحالتين هو مريض بداء السكري.



أثر الوراثة

- ما الذى يجعل البنكرياس يقلل من افرازه من هرمون الانسولين ؟
- ما هى الاسباب التى تكمن وراء ذلك؟
- هذه الاسباب ليست معروفة على وجه الدقة واليقين
- ولكن الدراسات التى اجريت على التوائم وهم اصحاب الاستعدادات الوراثية الواحدة عند الميلاد
- اوضحت ان هناك عاملا وراثيا او سببا وراثيا يكمن وراء انتقال المرض او الاستعداد للإصابة به من الاباء والأجداد الى الذرية
- ونتأكد من ذلك من انتقال احد التوأمين ليعيش فى بيئة بعيدة ومختلفة عن شقيقة ومع ذلك يصابان بالسكري معا على الرغم من اختلاف الظروف البيئية



أثر الوراثة

- في معظم حالات داء السكري يرث الانسان نوعا ما من القابلية للمؤثرات البيئية تلك التي تؤثر في انتاج او افراز الانسولين
- فالمرض في حد ذاته لا ينقل ولكن القبلية او الاستعداد للاصابة به اذا ما توافرت الظروف البيئية او التهيو او الجذور او الاصول او البذور التي تجعلها البيئة تظهر او لا تظهر
- البيئة تقدم المادة الخام او الاستعداد العام ويبقى دور الظروف البيئية.



اسباب الاصابة بالسكرى

- -الوجبات الغذائية التى تحتوى على نسب عالية من السكر والدهون
- -التعرض للضغوط النفسية او الجسمية او الانفعالات كالقلق والضيق والخوف والحزن والفشل والإحباط
- زيادة انتاج نوع من البروتين ذلك الذى يقوم بآء عاقه هضم او تمثيل السكر والمواد النشوية

تأثير بكتيريا هيليوباكتر بيولورى التى فى تجويف الفم والإصابة
بالسكري (جامعة أشتوتجارد يناير 2008)



النفخ فى الطعام والشرب والبكتيريا التى تسبب السكرى للأطفال

حركه تلقائية عند الكثير ..وهى النفخ على الطعام الساخن لتبريده
هى تتكرر يومياً عند الكثير اطفالنا كل صباح أتعلم أن النبى
صلى الله عليه وسلم نهى عن هذا الفعل والدراسات التى أجريت فى
المانيا جامعة أشتوتجارد أثبتت خطر ذلك بمتابعة 2360 طفل
اعمارهم تراوحت بين 3-16 سنة لمدة خمس سنوات وعاداتهم

الغذائية فى تناول الطعام الساخن للتعرف على سبب أصابتهم
بالسكرى بدون وجود سبب وراثى فى العائلة أو اصابتهم بالبدانة
أو تناولهم للوجبات السريعة التى تحتوى على الدهون الحيوانية
بنسبة عالية.

والحقيقة العلمية التي قام ببحثها فريق من جامعة
أشتوتجارد بألمانيا ونشرت في يناير 2008 تقول.. انه
توجد في اجسامنا بكتيريا صديقه.. بعكس تلك الضارة وهي
تساعد الجسم على مقاومة بعض الامراض.. وهي توجد في
الحلق.. لكن حين يقوم الانسان بالنفخ في الطعام أو الشراب
بقصد التبريد.. تخرج (بكتيريا هيليوباكتر بيلورى) هذه
البكتيريا مع الهواء الخارج من جوف الانسان ولكن بمجرد
لامستها لسطح ساخن تتحول الى بكتيريا ضارة مؤدية
الى الاصابة بالسرطان وتكون سبب في اضطراب وظيفة
البنكرياس لإفراز الانسولين وأصابتنا بمرض السكرى

أنواع-أسباب البول السكرى

• النوع الثالث:

- اسبابه تغيرات فى الهرمونات أثناء الحمل وبعد الولادة
- يختفى مرض البول السكرى وتكون هذه السيدة أكثر عرضة لحدوث مرض السكرى فى أى وقت

الحمد لله الملك الوهاب





البدانة عند الاطفال والمراهقين
والبول السكري



البول السكري والبدانة عند الأطفال والبالغين



- حذرت دراسة علمية حديثة أجراها باحثون متخصصون في جامعة كليفلاند اوهايو على 3210 من المراهقين- المراهقات المصابين بالسكري ونشرت في مارس 2007 من تزايد خطر إصابة الأطفال والمراهقين في الأجيال الجديدة بداء السكري وذلك بسبب تراكم الدهون في أجسامهم إضافة الى وجود تاريخ عائلي للإصابة بالمرض .



lovely0smile.com

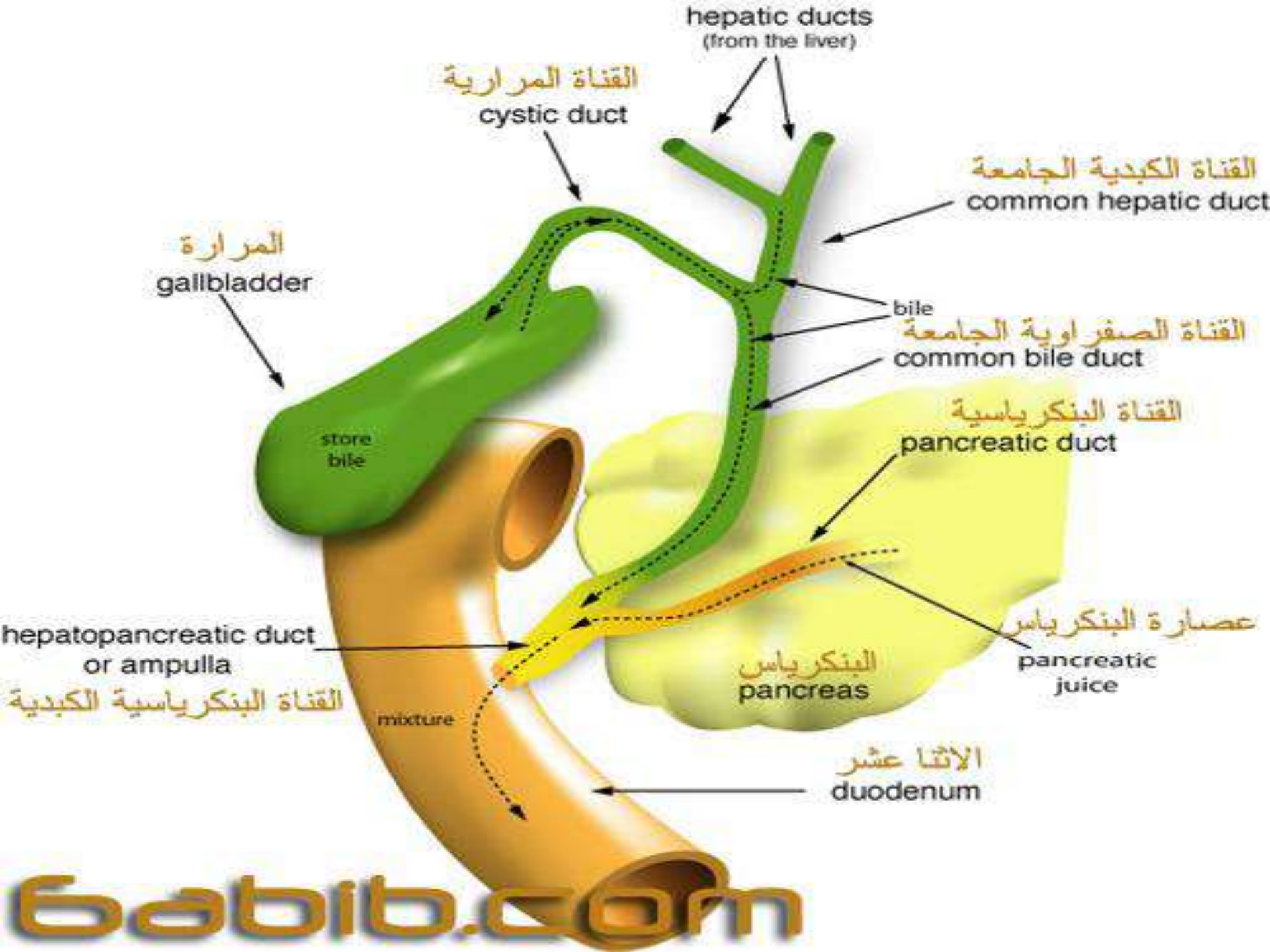
السكرى عند الأطفال والبالغين

- صداقة مرض السكرى السبيل الوحيد لمواجهة والتقليل من أثاره الصحية السلبية.
- سكرى الأطفال والبالغين سببة عجز الجسم عن افراز هرمون الانسولين المفرز من البنكرياس الذى يتحكم فى مستويات السكر فى الدم.
- فى تقرير لأبحاث القيت فى مؤتمر السكرى عند الاطفال والمراهقين بكلية الطب جامعة الكويت فى 15 يوليو 2007 أكدت ان الوراثة والبدانة متهمان رئيسيان وراء اصابة الأطفال والمراهقين بمرض السكرى بنسبة 68%.

السكرى عند الأطفال والبالغين

- السكرى هو معاناة للابناء والآباء والأمهات أيضا ولكنة مرض مثل كل الأمراض ويلزم المصاب به طوال العمر وهنا لامناص الا بصداقة والتعامل معه بآهتمام وعناية ومودة .
- تتأثر عملية التمثيل الغذائى لكل من الدهون والبروتينيات والمواد النشوية وأحيانا يؤدي الى مضاعفات خطيرة .





أعضاء جسم الإنسان وسكر الجلوكوز

- تعتمد ثلاثة أعضاء نشيطة جدا في جسم الإنسان على سكر الجلوكوز وهي:

- -خلايا المخ:

حيث تستهلك 70% من الجلوكوز في حالة سكون العضلات عن الحركة والنشاط وإذا قلت نسبة الجلوكوز في المخ عند حد معين تختل بسرعة مراكز الإدراك والتركيز والوعي فتحدث حالة فقدان الوعي .



أعضاء جسم الإنسان وسكر الجلوكوز

- تعتمد ثلاثة أعضاء نشيطة جدا في جسم الإنسان على سكر الجلوكوز وهي:
 - كرات الدم الحمراء:
 - تستخدم الجلوكوز في نقل الأوكسجين وتصله من الرئتين الى الأنسجة بسرعة فائقة لا تتعدى ثواني..



أعضاء جسم الإنسان وسكر الجلوكوز

- تعتمد ثلاثة أعضاء نشيطة جدا في جسم الإنسان على سكر الجلوكوز وهي:
- خلايا نخاع العظام





السكرى عند الأطفال والبالغين



• لكي نستمر حياة هذه الطفلة
او المراهقة يجب أن تأخذ
الأنسولين عن طريق الحقن
ويجب أن تتعلم كيف تعطى
حقنة الأنسولين لنفسها وكيف
تعيش مع مرضها المزمن في
أمان بدون مضاعفات ولذلك
فإن معرفة المريض معلومات
عن مرضه مهم جدا فيما
يسمى تثقيف المريض صحيا.



المضاعفات يمكن السيطرة عليها

صرح الأستاذ الدكتور سمير حلمي أسعد أستاذ الغدد الصماء بجامعة الإسكندرية

في مؤتمر الغدد الصماء

بكلية الطب بكليفلاند أوهايو مارس 2008

المضاعفات يمكن السيطرة عليها

• كل المضاعفات التي يمكن أن يتعرض لها المريض يمكن السيطرة عليها بقليل من الصبر حتى لا يصل لهذه المضاعفات على الاطلاق .

• أهم ما يمكن أن يتسبب فيه مرض السكر وهى الأوعية الدموية فيمكننا أن نقول أن مرض السكر هو مرض الأوعية الدموية بشقيها أى الأوعية الدموية الكبرى والصغرى معا .

المضاعفات يمكن السيطرة عليها

- فمرض السكر يصيب الأوعية الصغرى بالاعتلال مما يؤثر على كل من شبكية العين والكلى مما يؤدي الى الوصول الى مرحلة الفشل الكلوى أو يؤدي الى انفصال فى الشبكية ..
- وفى النهاية يمكن أن يؤدي الى التهاب فى الأعصاب الطرفية .. أيضا يمكن لمرض السكر أن يؤثر على الأوعية الدموية الكبرى فيعرض المريض الى ذبحة صدرية .

المضاعفات يمكن السيطرة عليها

- فالسكر يعد من أخطر الأسباب التي يمكن أن تؤدي لقصور في الشريان التاجي وهذه من أهم المشاكل التي يمكن أن تصيب الشرايين الكبرى .
- ففي الغالب المصابون بالسكر من النوع الثاني لا يعلمون أنهم مصابون به إلا بعد عدة سنوات إذ ان السكر ليست له أعراض قوية تلفت نظر المريض وتدفعه لمتابعة حالته.

المضاعفات يمكن السيطرة عليها

- فأعراض السكر هادئة وبسيطة جدا في البداية وبالتالي فعند الوقوف عليها والتأكد منها يمكن أن يكون قد مرت عدة سنوات على الإصابة به وبالتالي يكون استمرار السكر مع المريض طوال هذه الفترة قد أدى لعدد من المشكلات التي من أهمها وأدقها على الإطلاق هي تعرض المريض لذبحة صدرية صامتة أى ذبحة لاتحمل الا ما قوية مثل المعتادة وذلك نتيجة السكر الذي يصيب الأوعية الدموية وأعصاب الأوعية الدموية مما يؤدي الى عدم شعور المريض بالألم .

المضاعفات يمكن السيطرة عليها

- فالسكر قد قام بتدمير العصب الذي يمكن أن يعلن عن الألم حال وجودة وبالتالي فلا بد من المتابعة الجيدة حتى يمكن السيطرة على هذه النوعية من التطورات القاسية التي يمكن أن يتعرض لها المريض دون الشعور بمقدمات .
- وبالتالي فلا بد وأن نتعامل من الإنذار بذبحه صدرية على أنها ذبحة صدرية صامتة ولا بد من متابعة الحالة بحذر
- بل وأن يراعى المريض نفسه ويلتزم بالتعليمات الطبية في مثل هذه الحالات حتى يتجنب المضاعفات التي يمكن أن يتعرض لها.

الكبد والكلى والقلب فى خطر

فى مؤتمر السكرى عند الأطفال والبالغين

بكلية الطب جامعة أشتوتجارد يناير 2008

صرحت أستاذة السكر بجامعة الاسكندرية الدكتورة نجوى لاشين

الكلية في خطر

- مرض السكر اذا لم يهتم المريض به سواء كان بتنظيم الغذاء والمحافظة على الوزن وعلى اسلوب منظم في الحياة اليومية يمكن أن يعرض نفسه الى العديد من المخاطر التي يمكن أن يتجنبها تماما ولايصل اليها على الاطلاق لكن في حالي الاهمال سواء في الناحية التنظيمية أو الدوائية بمعنى أن المريض عندما يشعر بتحسن وتذهب عنه أسباب المرض يتوقف عن تناول الدواء من تلقاء نفسه أو يقلل جرعاته دون الاستشارة يمكن أن يعرض نفسه للعديد من المضاعفات .

الكلى فى خطر

- ما يمكن أن يصيب الكلى نتيجة الإصابة بالسكر كدرجة من درجات المضاعفات وذلك لأن الكلى تعتمد فى تغذيتها وعملها على الأوعية الدموية الدقيقة والسكر إذا أهمل فى الاهتمام به والتعامل معه على أنه ليس له أهمية يحول هذه الأوعية الى أوعية معتلة غير قادرة على أداء وظيفتها العادية وفى هذه الحالة يبدو ذلك على شكل تسرب زلال من النوع الدقيق وهذا النوع من الزلال يعد احدى علامات اصابة شرايين الكلى وربما كافة شرايين الجسم الدقيقة .

الكلية فى خطر

- وبالتالى فلا بد من اهتمام مريض السكر عامة بعمل تحليل زلال دقيق وذلك بشكل سنوى حتى يمكن الكشف عن حالة الكلية مبكرا وحتى لا يتعرض لمضاعفات كبيرة يمكن ايضا السيطرة عليها والحد منها مما قد يصيب المريض بفشل كلوى أو بولينا فى الدم أو كراياتين الدم وكلها أمراض خطيرة يصعب السيطرة عليها.

الكلية في خطر

- وبالتالي كلما استطعنا السيطرة على نسبة السكر في الدم من خلال الادوية الحديثة مثل عقار روزيجلتازول - أفانديا الذي يعد طفرة قوية جدا في السيطرة على مستوى السكر في الدم .
- **فضبط السكر في الدم الى جانب ضبط ضغط الدم بالإضافة الى الاقلال من نسبة الزلال في الدم وذلك من خلال أدوية محددة لتقليل الزلال يمكننا من أن نعبر بمرضى السكر الى مرحلة الأمان.**

الرابطة العالمية للسكر فى يناير 2008 أكدت أن

السكر ليس مرضا ولكن حالة

السكر ليس مرض ولكنة حالة

- الشخص الذى يعانى من حالة السكر يمكنة أن يزاول كافة الأنشطة الحياتية اليومية بداية من العمل العادى اليومى مرورا بالأعباء القيادية الكبيرة والأعمال الذهنية بل واليدوية أيضا .



السمنة السبب الرئيسى لحالة السكرى



السمنة السبب الرئيسى لحالة السكرى

- اسلوب الغذاء المدمر والوجبات السريعة التى تحتوى على دهون حيوانية بنسبة عالية جدا الذى انتشر على مستوى العالم وأيضا انتشار الرفاهية المبالغ فيها .
- تحولت الالعاب الى الكومبيوتر والجلسة أمام التليفزيون وتحريك العالم بالريموت كنترول وبالتالي تحول الناس من ممارسة الرياضة الى الجلوس لساعات طويلة أمام التليفزيون والكومبيوتر وبالتالي فأن عدم الحركة أو عدم ممارسة الرياضة تؤدى الى عدم حرق السكر مع عدم توافر الانسولين الذى يقوم بذلك فى عدم توافرة وهنا يتزايد السكر مع قلة الحركة وقلة افراز البنكرياس مما يؤدى الى ارتفاع نسبة السكر فى الدم.

السمنة فى منطقة البطن والسكرى

مؤتمر الغدد الصماء

كلية الطب-كليفيلاند أهايو مارس 2008

السكر والسمنة والاستعداد الوراثي

- الاستعداد الوراثي والسمنة في منطقة البطن بصفة خاصة تعد من أهم أسباب السكر من النوع الثاني الناتج عن نقص لمناعة الأنسولين فقد أثبتت الأبحاث التي أجريت في كليفلاند أوهايو وأشتوتجارد ونشرت في يناير 2008 أن نسبة 50% من مرضى السكر يعانون من السمنة في منطقة البطن بشكل خاص وبالتالي فقد أصبحت السمنة المركزية من أهم مضاعفاتها السكر أو القابلية لظهور مرض السكر وعندما تنبأ الباحثون لهذه الحقيقة بدأوا في البحث عن وسائل لإزالة هذا العارض المتمثل في السمنة حول البطن.

السكر والسمنة والاستعداد الوراثي

- فكانت الرياضة هي الحل الأول الى جانب الغذاء الصحي والبعد عن كل ما يزيد الوزن وجاءت النتائج لتؤكد أن نقص الوزن والغذاء الصحي هو السبيل الأمثل للبعد عن الاصابة بالسكر أو على الاقل تأجيل الاصابة به.

السكر والسمنة والاستعداد الوراثى

- ثم جاءت المرحلة الثانية من خلال العقاقير عندما ثبت أن روزيجلتازول الذى يقلل من السمنة الى جانب تحسين حساسية الجسم للانسولين وقد تم تأكيد ذلك من خلال الدراسة التى اجريت فى جامعة اشتوتجارد ونشرت فى ديسمبر 2007 وأطلق عليها الحلم والتى اكدت قدرة أفانديا على تحسين حساسية الجسم تجاه الأنسولين وبالتالي فقد جاءت النتائج مباشرة جدا لمرضى السكر .

السكر والسمنة والاستعداد الوراثى

- التى أكدت أنه قادر على خفض نسبة السكر بنجاح كبير دون الحاجة الى قائمة ممنوعات على المريض تجعله يشعر بالرفض من الرضوخ لكل هذه الممنوعات بالقليل منها وذلك من خلال استبدال هذه الممنوعات بأفانديا الذى يمكن تناولة مرة واحدة فى اليوم لضبط نسبة السكر طوال اليوم.

السكر والسمنة والاستعداد الوراثى

- وفى هذه الحالة يمكن لمريض السكر أن يأكل كل شيء بحذر أقل كثيرا من السابق وبقلق أقل من حدوث أى مضاعفات وبالتالي فقد جاء هذا العقار بمثابة الانقاذ لهؤلاء النوعية من المرضى المتمردين.
- وبالتالي من السهل جدا أن نقلل من مضاعفات المرض ويتم ذلك من خلال السيطرة الدائمة على نسبة السكر بالدم وأيضا علاج وضبط ضغط الدم.

السكر تدفان



السكر شقان

- **للسكر شقين:** الاول سكر أكل والثانى سكر الجسم وفي الماضى كنا نضغط على المريض حتى يتخلى عن سكر الأكل والسيطرة من خلال العقار على سكر الجسم ولكن فى السنوات الأخيرة اتضح مؤخرا أن مرض السكر ليس نتيجة نقص كمية الأنسولين التى يفرزها البنكرياس فى الجسم ولكن أيضا أصبح نواة للأنسولين الذى يفرزه البنكرياس أيضا .

السكر شقان

- وفي السنوات الأخيرة أصبحت هناك أقراص تخفف من مقاومة الأنسولين مثل أفانديا التي أكدت فاعليتها في تخفيض سمنة البطن التي تعد سببا رئيسيا في الإصابة بالسكر.

أعراض وعلامات مرض السكر



اذا ضاقت بك الدنيا
ففكر في ألم تشرح

ففسرُ بين يسرين
متى تذكرهما تفرح

BY: QAMAR
K-KSA.COM

ثلاثة من العلامات التالية او مايزيد عنها

تتطلب مراجعة الطبيب

وذلك لما قررتة جمعية السكر الأمريكية مارس 2007

علامات أو مؤشرات تدل أو تنذر بوجود مرض السكري

- الشعور بالتعب بصورة مزمنة
- تبول متكرر كثيرا جدا
- عطش شديد مع تناول الماء بكثرة
- نقص شديد في الوزن مع زيادة الشهية لتناول الطعام
- جفاف الجلد واللسان
- هرش بين الفخذين عند البنات والسيدات



علامات أو مؤشرات تدل أو تنذر بوجود مرض السكري

- الاحساس الدائم بالجوع حتى بعد تناول الطعام
- احيانا رؤية ضبابية
- بطء التئم الجروح
- الاحساس بوجود تتميل في القدم
- ارتفاع وزن الجسم بمعدل نصف الوزن الطبيعي



أسباب انخفاض مستوى السكر فى الدم

أسباب انخفاض مستوى السكر فى الدم

- القيام بمجهود أكثر من اللازم أو أكثر من المعتاد
- تناول جرعة الأنسولين أقل من المقرر لها وتناول المريض الوجبة الغذائية
- تناول جرعة الأنسولين المعتادة ولم ستناول الوجبة الغذائية
- تناول جرعة الأنسولين المعتادة وتناولها كميات قليلة جدا من الوجبة الغذائية
- يتناول الكورتيزون لفترات طويلة ثم ايقاف جرعة الكورتيزون فجأة

التعقيدات الصحية الناتجة عن انخفاض مستوى السكر في الدم

- أكثر التعقيدات الصحية الحادة والتي تنجم عن نقص الانسولين في الدم حالة تسمى **keto acidosis**
- وهي حالة تؤدي الى وجود احماض دهنية في الدم تقود الى تعطيل وظائف الكلى وعلى ذلك تترسب في الفضلات وتسبب تسمم الجسم
- وتبدأ أعراض هذه الحالة عند التعرض لحالة شديدة من العطش المزمن والتبول ويتبع ذلك حالات حادة من الدوخة او الدوار والميل للقيء مع شعور المريض ببعض الآلام في البطن ويجد المريض صعوبة في التنفس.

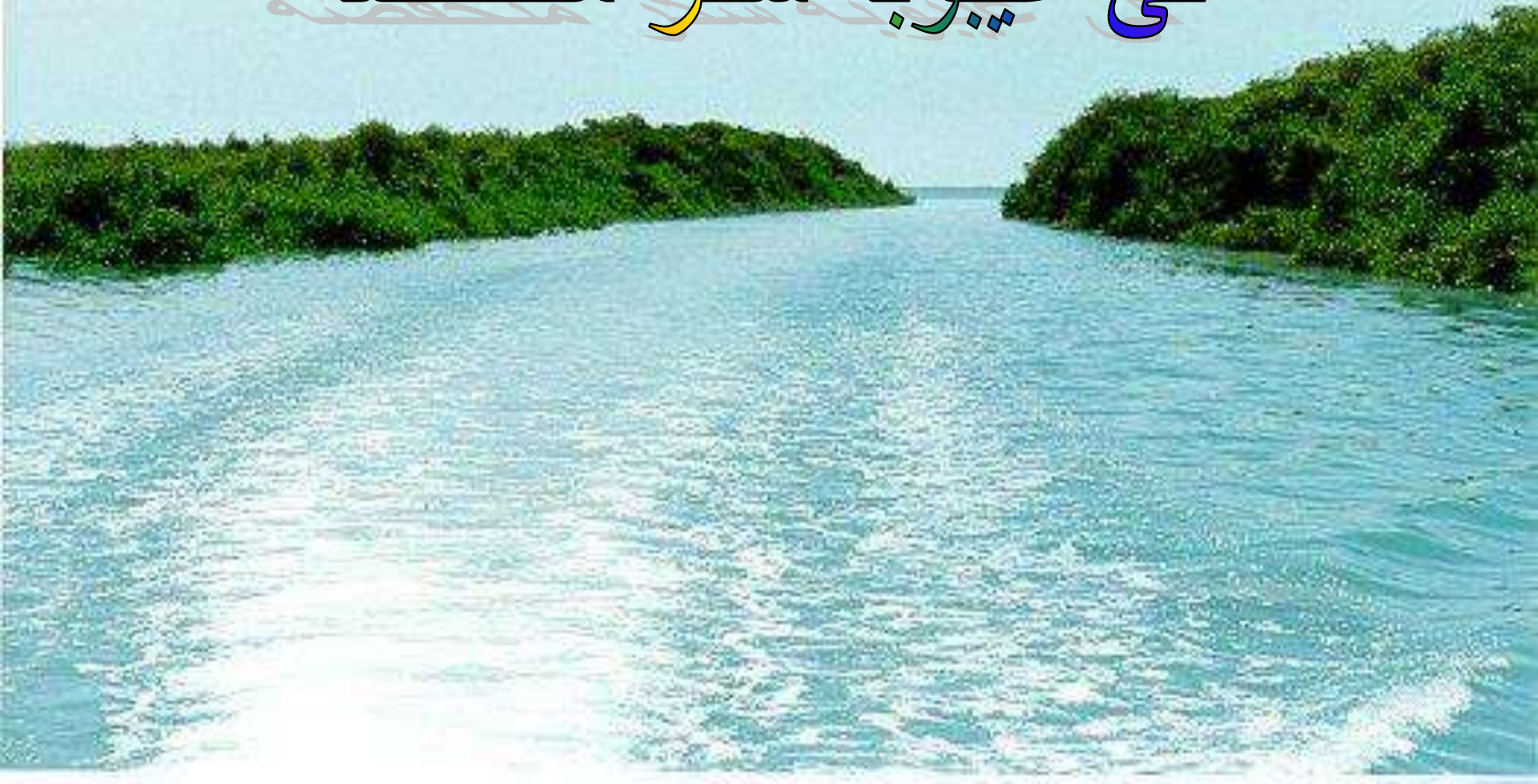
التعقيدات الصحية الناتجة عن انخفاض مستوى السكر في الدم

- وإذا ترك المريض دون
معالجة فاءن هذه الحالة تقود
الى الاغماءة او الوفاة في
غضون ايام قلائل.



الأعراض المحذرة قبل الدخول

فى غيبوبة سكر منخفضة



الأعراض المحذرة قبل الدخول في غيبوبة السكر المنخفضة

- شعور بالإجهاد
- انخفاض في درجة الحرارة
- الجلد بارد وملزق
- شعور شديد بالجوع
- دوخة وهمدان
- زغلة في العينين



الأعراض المحذرة قبل الدخول في غيبوبة السكر المنخفضة

- توتر
- صداع في الجبهة وضغط على حدقية العين
- ألم في البطن
- شعور بالغثيان
- لون الوجه شاحب
- تنميل في الشفايف والوجه



أعراض أكثر خطورة قبل

الأخول في غيبوبة سكر منخفضة

أعراض أكثر خطورة قبل الدخول في غيبوبة سكر منخفضة

- ألم مثل شكشكة الإبرة في اللسان
- شعور بأن اللسان ثقيل
- لعثمة في الكلام
- صعوبة التركيز
- اضطراب في درجة الوعي
- تشنجات



أعراض أكثر خطورة قبل الدخول في غيبوبة سكر منخفضة

- الاحساس بالجوع الشديد
- ارتجاف أو رعشة العضلات
- تصبب العرق البارد
- الاحساس بوخز الأبر في الشفاة واللسان
- خفقان القلب بسرعة
- نوبات صرعية



تنبيه هام لكل أب وأم لهم طفل مصاب بالسكري

• الأطفال يظهرون تنوعا شديدا في مظاهر نقص السكر لديهم
مثل:

- -عدم الإنصات والشرود
- والحلم المزعج (الكوابيس)
- -التهيج والعدوانية -الأم البطن



تنبيه هام لكل أب وأم لهم طفل مصاب بالسكري

• هل يمكن للمحيطين بالطفل أن يلاحظوا أعراض نقص السكر:

• -الشحوب مع عرق غزير

• تصرفات غير متوقعة من الطفل

• صعوبة النطق

• نوبة من البكاء او التهيج



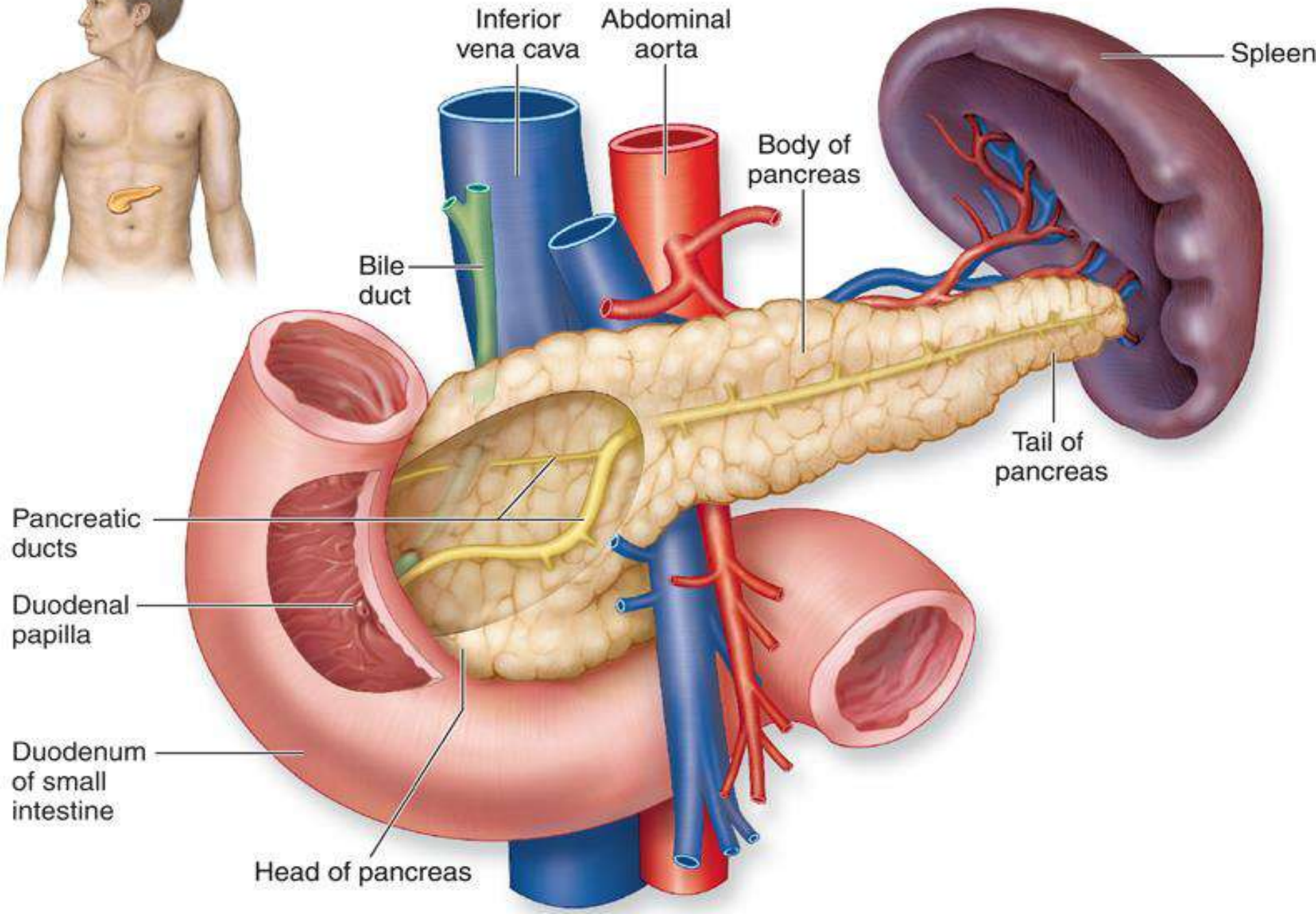
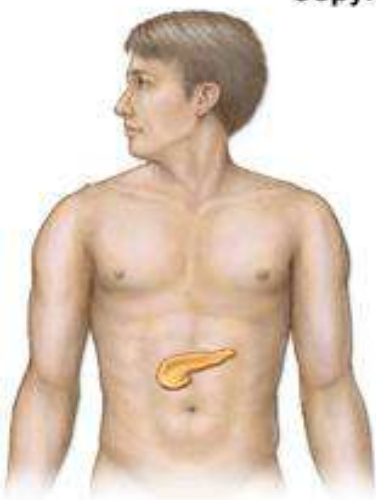
تنبيه هام لكل أب وأم لهم مريض مصاب بالسكري

- يعتقد البعض أن نوبات نقص سكر الدم قاصرة على المرضى المعالجين بالأنسولين (الحقن)
- هذا غير صحيح بل انتبه ---
- نوبات نقص السكر النتيجة عن الأقراص أكثر خطورة لان النوبة قد تعاود المريض حتى بعد افاقتة وذلك لان مفعول الأقراص طويل لمدة 24 ساعة أو أكثر مما يستلزم مراقبة المريض جيدا لمدة 24-28 ساعة

الى كل مرضى السكرى الذين يتم علاجهم بالأقراص

• عليهم أن يعرفوا الأدوية الأخرى التى قد تزيد من فاعلية أقراص انقاص السكر فى الدم مثل بعض أدوية الروماتزم أو الأسبرين وعليهم استشارة الطبيب قبل تعاطيهم أى أدوية إضافية .





سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم



www.abuNawaf.com

قبل الدخول فى غيبوبة سكر منخفضة

- يجب على مريضة السكرى أن تضع فى حقيبة المدرسة (بسكويت-علبة عصير) وعند حدوث الأعراض السابق ذكرها يجب أن تتناول بسكويت أو كوب ماء+2 ملعقة سكر أو كوب عصير طبيعى +2 ملعقة سكر



قبل الدخول في غيبوبة سكر منخفضة

- بعد ربع ساعة اذا كانت الأعراض السابق ذكرها مستمرة يعطى المريضة عدد 2 بسكويت أو كوب ماء + 2 ملعقة سكر
- او يوضع مكعب السكر تحت اللسان
- وعندما تختفي الأعراض يعطى للمريضة جرعة الأنسولين .



قبل الدخول في غيبوبة سكر منخفضة

- يجب أن تتدرب الطالبة على كيفية إعطاء نفسها حقنة الأنسولين.





العناية بالمريضة في حالة غيبوبة السكر المنخفضة

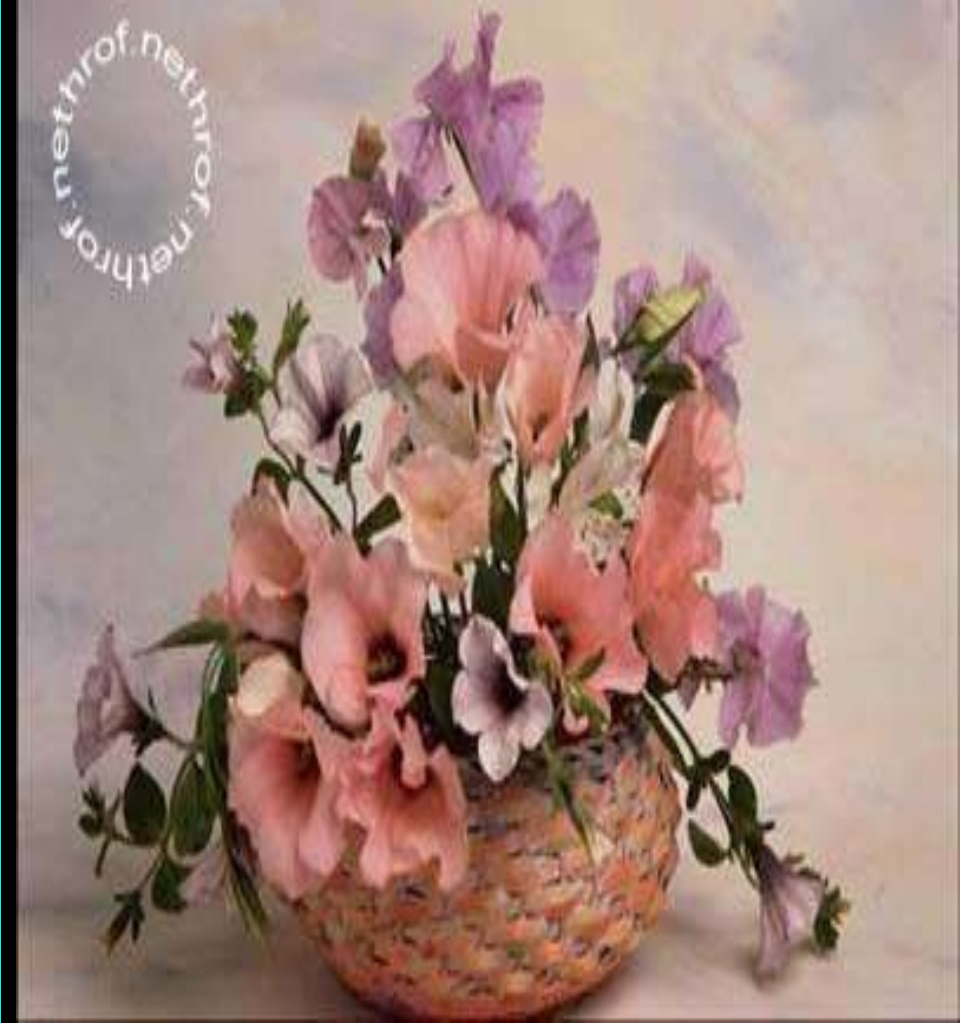
- تعطى للمريضة جليكاجون بالوريد (واحد وحدة من جليكاجون=20 كيلوجرام من وزن الجسم)
- إذا كانت في غيبوبة يجرى للمصابة انعاش القلب والرئة



السفر ومريض السكري



- ناقش خطط السفر مع طبيبك:
- -خذ الأنسولين معك وأيضاً المحقنات والأبر ومعدات الاختبار .
- احمل الاوراق الشخصية التي تبين أنك مريض بالسكر
- احمل قطع السكر أو البسكويت



مدرس الفصل ومرضى السكرى

- يجب أن يكون مدرس الفصل على علم بأن فى هذا الفصل طالبة مريضة بالسكرى.
- يجب أن يتلقى المدرسين فى المدارس دورات تدريبية تشمل معلومات عن مرضى السكرى- أسباب دخول مريض السكرى فى غيبوبة سكر منخفضة- الأعراض المرضية قبل الدخول فى الغيبوبة وكيف ينقذ الطالب قبل الدخول فى الغيبوبة وإذا دخل فى الغيبوبة كيف يقوم بعمل أنعاش القلب والرئة.



الحمل ومریضة السكری



الحمل ومريضة السكرى

- انة من الضرورى أن يضبط السكر بشكل جيد أثناء فترة الحمل
- ابلاغ الطبيب برغبتك فى الحمل او على الاقل حين بداية شعورك بالحمل
- تغير الطعام وجرعة الانسولين حسب نصائح الطبيب لان جرعة الانسولين سوف تزيد فى الأشهر الأخيرة من الحمل
- الاتصال على الدوام بالطبيب حتى الولادة

الحمل ومريضة السكرى

مريضة السكر ... والحمل

يجب أن تعلم جيدا ما المشاكل التي يمكن أن تواجه مريضة السكر عند الحمل و كيفية تفاديها لتمر فترة الحمل بسلام على الام و الجنين من حق السيدة المصابة بالسكر أن تفكر بالحمل و الإنجاب كأي سيدة أخرى. فقط عليها أن تحافظ على مستوى السكر بالدم فى المعدل المطلوب و تحقق التوازن بين الأنسولين و الغذاء و الرياضة. و هذا بالطبع يتطلب منها قياسات متكررة يوميا لمستوى السكر بالدم لتحافظ عليه فى المعدل المناسب

الحمل ومريضة السكري

• تساؤلات هامة حول مرض
السكر أثناء الحمل ما هي
التأثيرات الجانبية للمرض
على الحمل ذاته؟



الحمل ومريضة السكري

- هناك عديد من التأثيرات المباشرة هي زيادة نسبة الأمراض الالتهابية للسيدة الحامل مما يؤدي إلى تسمم الحمل وهناك بعض التأثيرات على المدى البعيد منها زيادة الميل للسمنة مما يؤثر على الحمل والولادة أيضاً

الحمل ومريضة السكري

- أي السيدات أكثر عرضة للإصابة بسكر الحمل؟
- السيدات اللاتي لهن سوابق إصابة بسكر الحمل أي في حمل سابق لهن أو من تعرضن لإجهاض متكرر أو موت الجنين داخل الرحم أو من حملن جنيناً مصاباً بتشوهات خلقية كبيرة بالجهاز العصبي أو تشوها بالقلب أو بالهيكل العظمي أو في حالة زيادة الحامل عن 35 سنة؟

الحمل ومريضة السكري

- ما هي العوامل المؤثرة على ضبط السكر أثناء الحمل.
- من هذه العوامل:
- التوتر والحالة النفسية للحامل.
- حدوث الالتهابات المتكررة أثناء الحمل.
- الاضطرابات الهرمونية أثناء الحمل.
- الالتزام بأخذ العلاج المناسب لسكر الحمل أو الحمية حسب إرشادات الطبيب المعالج.
- التمارين الرياضية كالمشي والسباحة وغيرهما.

الحمل ومريضة السكري

- ما هو علاقة مرض السكر ومدى تأثيره على الولادة لدى الأمهات الحوامل المصابات به؟
- يمكن للحامل المصابة بمرض السكر والتي تلتزم بضبط مستوى السكر بصورة جيدة والتي لم تصب بأي مشاكل طبية خلال فترة الحمل أن تصل إلى الأسبوع 39 من الحمل- أما في حالة عدم العناية بضبط مستوى السكر فربما يتطلب الأمر ولادة مبكرة وتعتمد طريقة الولادة على طرق الولادة السابقة للمريضة وعلى حجم الجنين المتوقع وعلى حالة الجنين بشكل عام وقد وجد أن نسبة الولادة القيصرية للحوامل المصابات بمرض السكر قد ارتفع ليصل إلى 60%

نصائح للمصابة بالسكري التي ترغب في الحمل

نصائح للمصابة بالسكر التي ترغب في الحمل

لا تتركي نفسك تكتشفى بالصدفة انك حامل. إن أهم فترة تتكون فيها أعضاء الجنين هي في الأسابيع الستة الأولى من الحمل، و بالتالى فيجب المحافظة على مستوى السكر بالدم فى المعدل المطلوب منذ اليوم الأول من الحمل حتى لا يصاب الجنين بأى مشاكل. فإذا زاد معدل السكر فى دم الام فسوف يصل هذا السكر الزائد إلى الجنين عبر المشيمة و يسبب له العديد من المشاكل. و لهذا فان الأفضل عندما تفكرين فى الحمل الاستعداد قبلها بحوالى 3-6 شهور عن طريق المحافظة على مستوى السكر بالدم فى المعدل الطبيعى

الحمل ومريضة السكرى

أثناء الحمل

- إذا كنتى مصابة بالسكر النوع الثانى توقفى عن اخذ الحبوب
المخفضة للسكر أثناء الحمل و استخدمى الأنسولين فى جرعات
يحددها الطبيب • طوال فترة الحمل خاصة الشهور الثلاثة الأولى
قومى بإجراء تحليل السكر بالدم فى المنزل يوميا صائم و بعد
الوجبات و فى منتصف الليل، اى حوالى 6-7 مرات يوميا: قبل
الإفطار و بعده بساعتين، قبل الغذاء و بعده بساعتين، قبل العشاء
و بعده بساعتين، الساعة 2-3 صباحا • حافظى على مستوى
السكر بالدم صائم 95 مجم/ دى.ل. أو اقل، و بعد الوجبات
بساعتين 120 مجم/ دى.ل. أو اقل.

الحمل ومريضة السكرى

- احذرى اى ارتفاع فى مستوى السكر بالدم • متابعة تحليل الأسيتون فى البول مرتان أسبوعيا. و ينصح بعمل تحليل الأسيتون إذا كان هناك ارتفاع فى مستوى السكر بالدم • تابعى ضغط الدم باستمرار و حاولى السيطرة على ارتفاعه • قسمى الوجبات إلى ثلاث وجبات رئيسية تتخللها ثلاث وجبات خفيفة. اى تقسم الوجبات إلى الإفطار و الغذاء و العشاء، تتخللهم وجبة خفيفة بين الإفطار و الغذاء، و ثانية بين الغذاء و العشاء، و ثالثة بعد العشاء • تجنبى الأطعمة و المشروبات التى تحتوى على كميات عالية من السكر • قللى من نسبة الدهون فى الطعام •

الحمل ومريضة السكرى

- احذرى اى ارتفاع فى مستوى السكر بالدم • اكثرى من شرب الماء • تجنبى استخدام اى ادوية الا باستشارة الطبيب حتى الأنسولين حيث ان هناك بعض انواع الأنسولين يوصى بعدم استخدامها للحوامل • تتم الولادة فى الأسبوع 38 لتفادى مشاكل زيادة حجم الجنين

الرضاعة ومريضة السكرى

• أثناء القيام بالرضاعة

الرضاعة الطبيعية للمولود هي الأفضل له. لكن عليك تجنب انخفاض مستوى السكر بالدم خذى وجبة خفيفة قبل أو أثناء الرضاعة لتجنب انخفاض السكر بالدم أثناء الرضاعة اشربى الكثير من السوائل طوال اليوم. و يفضل شرب كوب من السوائل أثناء الرضاعة اجعلى بجانبك كوب من العصير او الماء المحلى بالسكر لتشربيه عند الشعور باى أعراض لانخفاض السكر أثناء الرضاعة دون أن تقطعى الرضاعة - اكثرى من أكل الخضروات المفيدة لكى و لطفلك

نقص السكر أثناء الليل عند الأطفال المصابين بالسكري

- **نقص السكر أثناء الليل من الأمور المقلقة قليلا بالنسبة** للأطفال حدوث نقص السكر ليلا أثناء الليل دون أن يشعر الطفل أو الآباء بشئ لذا يجب متابعة العلامات التي تشير إلى احتمالية إصابة الطفل بنقص السكر أثناء الليل. ومن هذه العلامات : ابتلال ملابس الطفل وكذلك ملايات السرير صباحا (بسبب العرق الشديد)، الكوابيس أو النوم المتوتر،

نقص السكر أثناء الليل عند الأطفال المصابين بالسكري

● نقص السكر أثناء الليل

■ الاستيقاظ بصداع، الشعور بإرهاق عند الاستيقاظ، ارتفاع مستوى السكر بالدم عند قياسه في الصباح (حيث أن الجسم يتفاعل مع نقص السكر بالدم بإفراز بعض الهرمونات التي تؤدي إلى ارتفاع السكر بالدم). إذا كنت تشك أن الطفل يصاب بنقص السكر أثناء الليل، فيجب أن توظف الطفل الساعة 2-3 صباحا لقياس مستوى السكر بالدم . فإذا وجدته منخفض يجب معالجته حتى يصبح طبيعى قبل معاودة الطفل للنوم ثانية

خطوات لمنع وعلاج نقص السكر في الدم عند الأطفال

- وهذه هي الخطوات التي ينصح باتباعها لمنع وعلاج نقص السكر. • كن يقظا لأي من أعراض نقص السكر. • وانصح الطفل بعمل نفس الشيء. • الأشخاص المحيطين بالطفل يجب إخبارهم أن الطفل مصاب بالسكر، كذلك يجب إخبارهم بأعراض نقص السكر وكيفية التعامل معه.
- إذا كان لديك أي شك أن هناك نقص في السكر، قم بقياس مستوي السكر بالدم.

خطوات لمنع وعلاج نقص السكر في الدم عند الأطفال

• وهذه هي الخطوات التي ينصح بإتباعها لمنع وعلاج نقص السكر.

إذا كان مستوى السكر بالدم أقل من 60 مجم/ ديل. اجعل الطفل يشرب 1/2 - 3/4 كوب عصير محلي بالسكر أو ماء محلي بالسكر أو 2 ملعقة من عسل النحل • انتظر 10-15 دقيقة ثم افحص مستوى السكر بالدم ثانية. إذا وجدت أن سكر الدم مازال منخفض والأعراض لم تختفي بعد، أعد العلاج السابق مرة أخرى • بعد أن يشعر الطفل بالتحسن، لا تنسى أن يأخذ الوجبة الخاصة به والتي تحتوي علي كمية كافية من الكربوهيدرات

مرض السكرى والصديام



الصيام ومريض السكري

- الصيام و مرض السكر
تعتمد قدرة المصاب بالسكر
علي الصيام علي ثلاث
عوامل هي نوع مرض
السكر و نوع العلاج وجود
مضاعفات أو أمراض
مصاحبة



النوع الأول لمرض السكري

- **النوع الأول** وهو كما نعلم الذي يعتمد علي الانسولين اعتمادا اساسيا. وأغلب المصابين بهذا النوع تنصحهم بعدم الصيام . فقط يسمح لنسبة قليلة جدا منهم بالصيام وهم الذين لازال لدي غدة البنكرياس قدرة علي افراز بعض الانسولين

النوع الأول لمرض السكري

- **النوع الأول** : لكن يجب أن يكون الصيام بالشروط التالية
- أولاً : موافقة الطبيب وتحديد الجرعة المناسبة ثانياً :
- قياس مستوي السكر بالدم يوميا خاصة فترة بعد العصر
- ثالثاً : عمل اختبار وجود اسيتون في البول ويعتبر الانسولين طويل المفعول مناسباً لهؤلاء الذين يسمح لهم بالصيام حيث أنه يستمر في العمل لمدة 24 ساعة

النوع الثاني من السكري

• النوع الثاني : وهو الذي يعالج أما بنظام غذائي فقط أو بالأقراص المخفضة للسكر أو الانسولين . وهؤلاء يمكنهم غالبا الصيام بعد استشارة الطبيب في كيفية تغيير جرعات العلاج



ارشادات لمريض بالسكري الصائم

- إرشادات لمريض السكري الصائم استشارة الطبيب المعالج عن تغيير جرعة تأخير وجبة السحور بقدر الامكان متابعة قياس السكر بالدم خاصة بعد العصر للتأكد من عدم انخفاض السكر بالدم تجنب القيام بمجهود بدني في الساعات الأخيرة من الصيام تقسيم الوجبات إلي ثلاثة وجبات : وجبة الافطار، وجبة خفيفة في منتصف الليل، السحور تجنب أكل الكنافة والقطايف والمكسرات. أما التمر فيمكن أخذ 1-3 حبات عند المغرب

الخطوات التي ينصح بآء تباعها لمنع وعلاج نقص السكر فى الدم

- هذة هي الخطوات التي ينصح بآتباعها لمنع وعلاج نقص السكر • كن يقظا لأي من أعراض نقص السكر . وانصح الطفل بعمل نفس الشئ • الأشخاص المحيطين بالطفل يجب اخبارهم أن الطفل مصاب بالسكر،

الخطوات التي ينصح بآء تباعها لمنع وعلاج نقص السكر فى الدم

- كذلك يجب إخبارهم بأعراض نقص السكر وكيفية التعامل معه • إذا كان لديك أى شك أن هناك نقص فى السكر، قم بقياس مستوى السكر بالدم • إذا كان مستوى السكر بالدم أقل من 60 مجم/ د.ل. اجعل الطفل يشرب 1/2 - 3/4 كوب عصير محلى بالسكر أو ماء محلى بالسكر أو 2 ملعقة من عسل النحل • انتظر 10-15 دقيقة ثم افحص مستوى السكر بالدم ثانية.

يجب على مريض السكر الصائم الإفطار في الحالات الآتية:

• يجب علي الصائم الافطار في الحالات الآتية

الشعور بأعراض انخفاض السكر (صداع، عرق، ازدواج الرؤية، زيادة ضربات القلب، رعشة بالأطراف) . يجب قطع الصيام فوراً دون تردد وتناول كوب عصير فاكهة أو 2-3 ملاعق عسل نحل أو كوب ماء محلي بسكر في النوع الأول : إذا كانت نسبة السكر بالدم أكثر من 250مجم/د.ل مع وجود كيتون (اسيتون) في البول في النوع الثاني : إذا كانت نسبة السكر بالدم أكثر من 300مجم/د.ل مع زيادة التبول الاصابة بمرض آخر مثل اسهال، ارتفاع درجة الحرارة

المصابون بالسكر الذين لا ينبغي عليهم الصيام

- المصابون بالسكر الذين لا ينبغي عليهم الصيام أغلب النوع الأول خاصة إذا كانوا يصابون بتكرار حدوث انخفاض في السكر أو تكرار حدوث ارتفاع في السكر المصابة بالسكر الحامل بعد إجراء عملية جراحية المصاب بقرحة في القدم أو حروق أو غرغرينا بالقدم خاصة إذا كان يحتاج أن يأخذ 3 جرعات من الأنسولين سريع المفعول في اليوم الواحد



كوب من عصير البرتقال يومياً يزيد خطر الإصابة بمرض السكري

- حذر باحثون من أن تناول كوب من عصير البرتقال يومياً يمكن أن يزيد بشكل كبير خطر الإصابة بمرض السكري. وبحسب الدراسة التي نشرت في مجلة العناية بمرضى السكري ونشرت نتائجها صحيفة الدايلي مايل في يوليو 2008 ، فإن الباحثين في مدرسة هارفارد الطبية الأمريكية أوضحوا أن خلو عصير الفاكهة من الالياف قد يزيد معدل السكر في الدم بشكل خطير، وأن تناول كوب من هذا العصير يومياً قد يزيد خطر الإصابة بالسكري بنسبة 24%.

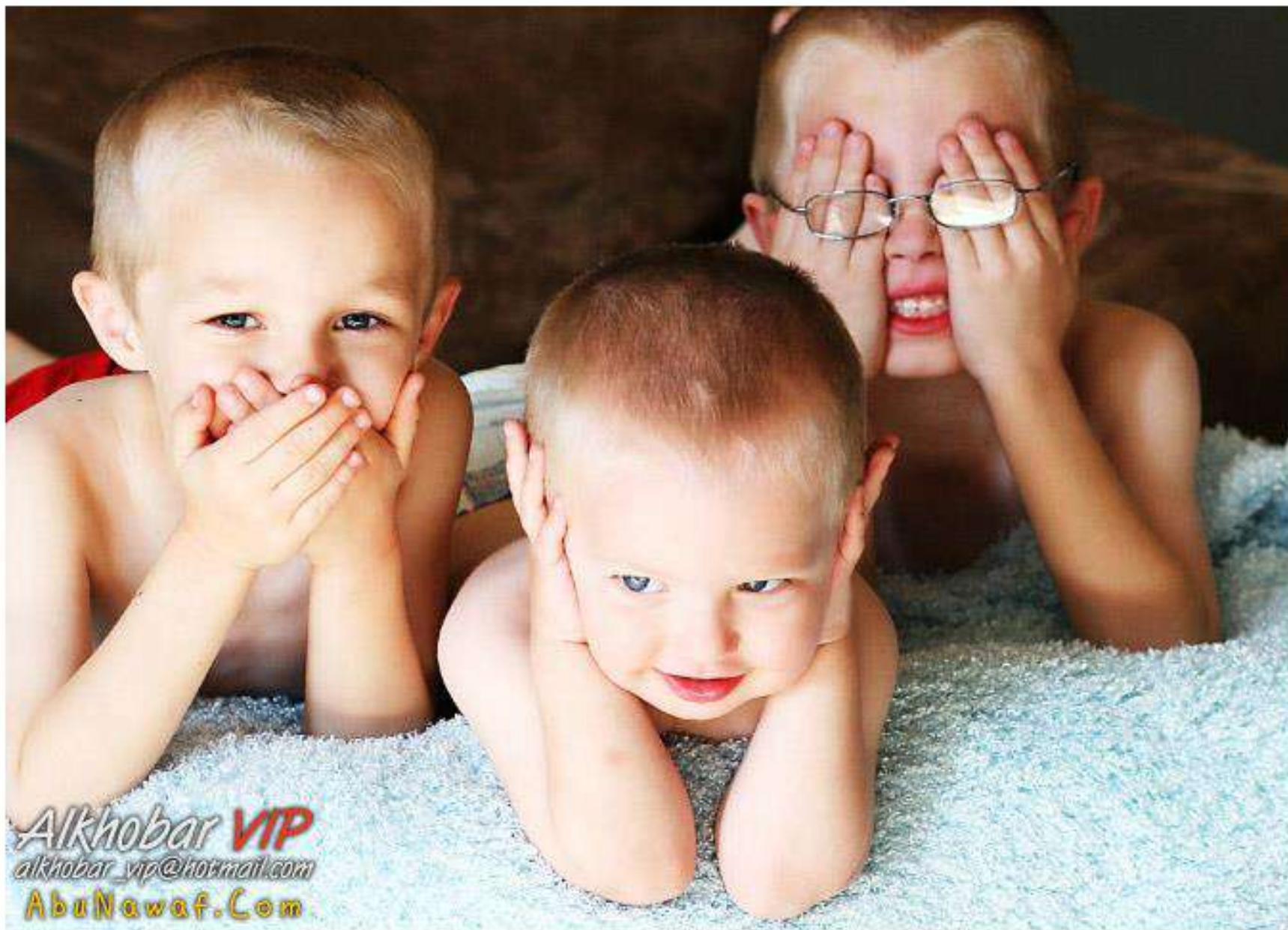
كوب من عصير البرتقال يومياً يزيد خطر الإصابة بمرض السكري

- وقال الباحثون إنهم وجدوا صلة بين النوع الثاني من السكري وعصير الفاكهة بعد مراقبة العادات الصحية لأكثر من 70 ألف ممرضة على مدى 18 عاماً.
- وتبين من الدراسة أن تناول ثلاث قطع من الفاكهة يومياً يخفض خطر الإصابة بالسكري بنسبة 18% ولكن كوباً من عصير البرتقال يزيد خطر الإصابة بمرض السكري.

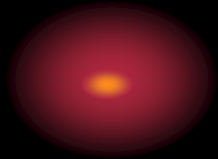
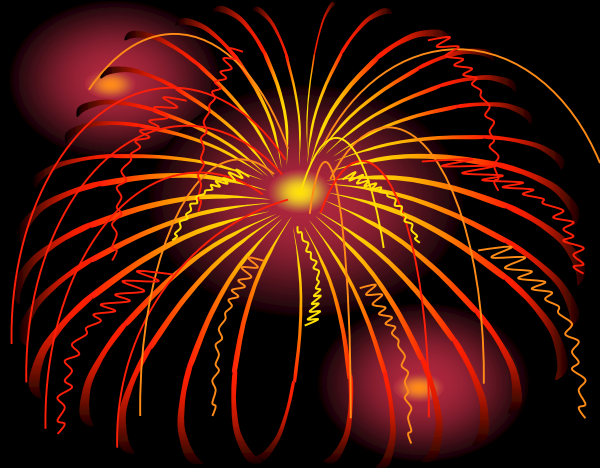
كوب من عصير البرتقال يومياً يزيد خطر الإصابة بمرض السكري

• ما تبين أن الذين يتناولون ثلاثة أكواب من عصير التفاح شهرياً يزداد خطر إصابتهم بمرض السكري بنسبة 15% مقارنة بنظرائهم الذين يتناولون أقل من كوب من هذا العصير للفترة نفسها.

ويتناول البريطانيون، الذين يقدر عدد المصابين منهم بمرض السكري بحوالي مليوني شخص، أكثر من ملياري لتر من عصير الفاكهة سنوياً، أي أن حصة كل واحد منهم من هذا العصير تقدر بحوالي 36 ليترًا.



Alkhaber VIP
alkhaber_vip@hotmail.com
AbuNewaf.Com



أحفظوا الأنسولين بأنفسكم



أحقنوا الأنسولين بأنفسكم

- يتوفر الأنسولين بتركيزات مختلفة في دول مختلفة 30 وحدة دولية أمل أو 100 وحدة دولية أمل.
- يجب التأكد من السرنجات حسب قوة الأنسولين المستخدم
- سرنجات الأنسولين:
- يوجد أكثر من نوع من سرنجات الأنسولين ويجب تحديد نوع السرنجة طبقاً لتركيز الأنسولين المستخدمة فتوجد سرنجة انسولين 40 وحدة أمل وسرنجة انسولين 100 وحدة أمل

أحقتوا الأنسولين بأنفسكم

- ملحوظة: يمكن استعمال
السرنجة البلاستيك عدة
مرات مع تغطية الإبرة
وحفظها في الثلاجة بعد كل
استعمال.
- تنبيه هام: لا يجب تغيير نوع
الأنسولين الا تحت إشراف
الطبيب المختص



احقنوا أنفسكم بالأنسولين (أنواع الأنسولين)

- هناك ثلاثة أنواع رئيسية من الأنسولين:
- 1-الفاعلية القصيرة:اكثر ابيد (قصير المفعول)
- 2-الفاعلية المتوسطة:مونوتارد -أنسولاتارد (متوسط المفعول)وكذلك يتوافر الأنسولين ميكستارد جاهز الخلط ويحتوى على قصير المفعول اكثر ابيد +متوسط المفعول أنسولاتارد
- 3-الفاعلية الطويلة:مثال التراتارد وهذا النوع غير متوفر فى السوق المصرية.

أحقنوا أنفسكم بالأنسولين

● سوف يحدد الطبيب المعالج نوع الأنسولين ومقدار الجرعة التي يحتاجها المريض ويمكن أن يصف نوعين من الأنسولين معا أكتوابيد وأنسولاتارد وفي معظم الحالات يمكن خلط النوعين في نفس السرنجة وحقنها معا.



مقدار جرعة الأنسولين

- من السهل على المريض أن يتعلم كيفية سحب جرعة الأنسولين من الزجاجة ويصفها الطبيب أو الممرض أو الممرضة ويجب أتباع الإرشادات والتوجيهات التالية:
- يجب غسل الأيدي بعناية وتنشيفها بمنشفة نظيفة.
- -تنظيف غطاء زجاجة الأنسولين بكحول طبي
- -يتم سحب كمية من الهواء في السرنجة مساويا للجرعة المطلوبة من الأنسولين

مقدار جرعة الأنسولين

- تدفع الإبرة بشكل عامودي من خلال الغطاء المطاطي في زجاجة الأنسولين ويدفع الهواء
- تغلف زجاجة الأنسولين مع الإبرة من أسفل الى أعلى وتسحب الجرعة الصحيحة من الأنسولين في السرنجة
- تسحب الإبرة من الزجاجة ويتم الحقن
- اذا كان الأنسولين من النوع المعكرو فيجب خلطة بشكل جيد بواسطة تحريك الزجاجة باليدين

موضع الحقن

- ان المناطق المناسبة فى الجسم لحقن الأنسولين قد وضحت بالصورة



موضع الحقن

- بدلوا مواضع الحقن من يوم لأخر خلال اختياركم للمنطقة .
- لا تغيروا منطقة لأخرى دون استشارة طبيبك بسبب اختلاف سرعة معدل امتصاص الجسم للانسولين من منطقة لأخرى.



موضع الحقن

- اما في المنطقة الواحدة مثلا الذراع يجب تغير موضع الحقنة باستمرار من يوم لأخر.



طريقة الحقن

• على مريض السكر اتباع الأتي:

• الخطوة الأولى: اختاروا الموضع الذي تعتزمون حقن جرعتكم من الأنسولين به وتأكدوا من نظافة وجفاف الجلد



طريقة الحقن

• على مريض السكر اتباع
الآتى:

الخطوة الثانية: يرفع الجلد ما
بين الإبهام والسبابة بيد واحدة
وتدفع الإبرة بسرعة وبزاوية
ما بين 15 و45 درجة فى
النسيج الدهنى اللين الذى
تحت الجلد



طريقة الحقن

• على مريض السكر اتباع
الآتى:

• **الخطوة الثالثة:** يجب التأكد

قبل الحقن من أن الإبرة
ليست فى وعاء دموى وذلك
بسحب المكبس الى اعلى وفى
حالة عدم ظهور دم بحقن
الأنسولين يدفع المكبس
بالكامل نحو الأسفل



طريقة الحقن

- على مريض السكر اتباع الأتي:
- الخطوة الرابعة: بعد سحب الإبرة بضغط مكان الحقن بقطعة قطن لتجنب تسرب الأنسولين الى الخارج



خلط الأنسولينات

- يمكن أن يصف الطبيب
المعالج نوعين من الأنسولين
- يمكن في معظم الحالات خلط
هذين النوعين في سرنجة
واحدة وحقنهما معا او حقنهما
كلا على حدة
- لذا يجب التأكد من الطبيب
المعالج



طريقة خلط الأنسولين الصافى والأنسولين المعكر

- أولاً: يدفع مقدار من الهواء فى زجاجة الأنسولين العكر أولاً مساوية للجرعة المطلوبة
- ثانياً: يدفع مقدار من الهواء فى زجاجة الأنسولين الصافى مساوياً لحجم الجرعة المطلوبة



طريقة خلط الأنسولين الصافى والأنسولين المعكر

- ثالثا: تسحب الجرعة المحددة من الأنسولين الصافى
- رابعا: يتم سحب جرعة الأنسولين المعكر اخير.
- ولاداعي لمتاعب حقن الأنسولين فالحل الأمثل هو قلم حقن الأنسولين نوفلين 3يسهل لك ويوفر عليك هذه المتاعب





سَمَاءُ اللَّهِ وَ



المشاكل الشائعة مع الأنسولين

- مشاكل الشائعة مع الأنسولين
إذا كان طفلك مصاب بالسكر
النوع الأول ، فحتمًا
ستواجهك إحدى هذه المشاكل
التي تضع أمامك علامات
استفهام كثيرة ولا تعلم كيف
تتصرف معها



إذا كانت كمية الأنسولين التي تناولها الطفل المريض كثيرة جدا

- **انسولين كثير جدا** إذا اعطيت لطفلك (سهوا) انسولين اكثر من الوحدات المحددة له ، عليك اتباع الخطوات التالية افحص جلوكوز الدم كل ساعتان تقريبا لباقي اليوم و الليل ترقب اعراض جلوكوز الدم المنخفض وعالج الاعراض فوراً اذا امكنك تحديد كمية الوحدات الاضافية من الانسولين اعطى للطفل الكمية المعادلة لها من الطعام

إذا كانت كمية الأنسولين التي تتناولها الطفل المريض قليلة جدا

- **انسولين قليل جدا** إذا اكتشفت خلال ساعة واحدة ان طفلك لم يتلق الانسولين الكافي، اعطى له الوحدات المتبعة له اذا لم تكتشف ذلك الا بعد فترة، افحص جلوكوز الدم و مستوى الكيتون لباقي اليوم. اذا كان مستوى الكيتون عادى، اجعل الطفل يقوم ببعض التمارين الاضافية.

تسرب الانسولين من مكان الحقن

- تسرب من مكان الحقن اذا تسرب الانسولين بعد الحقن افحص جلوكوز الدم عدة مرات -اكثر من المعتاد- لباقي اليوم اذا كان جلوكوز الدم اكثر من المعتاد، يجب استشارة الطبيب المعالج لتحديد جرعة الانسولين التالية ، ولتفادي تسرب الانسولين من مكان الحقن اتبع النصائح التالية قم بحقن الانسولين ببطء اكثر عد من 5 الى 10 بعد الحقن وقبل ازالة الابرة تأكد من زاوية الابرة، فالأفضل ان تجعلها 90 درجة افحص مكان الحقن جيدا وتأكد من خلوة من اى علامات حقن سابقة

الطفل مريض السكرى إذا كان عصبيا أو مصاب بدوار بدون سبب

- **الطفل غير طبيعى** إذا لاحظت ان طفلك عصبى او مصاب بدوار او تعب بدون اى سبب واضح، فهذا يعنى غالبا ان مستوى الجلوكوز بالدم ليس طبيعى . افحص جلوكوز الدم اذا كان منخفض جدا : يتم اعطاء الطفل $1/2$ - $3/4$ كوب من عصير الفواكة (مثل البرتقال المحلى بالسكر) او ملعقتان صغيرتان من عسل النحل او $3/4$ كوب من الماء المحلى بالسكر . بعد ان يتحسن الطفل تعطى له الوجبة الخاصة به و التى تحتوى على كمية عالية من الكربوهيدرات اذا كان مرتفع جدا: اجعل الطفل يقوم ببعض التمارين الاضافية اذا لاحظت ان جلوكوز الدم على او منخفض بصورة منتظمة لعدة ايام يجب استشارة الطبيب المعالج لان هذا يعنى الاحتياج الى تغيير جرعة الانسولين

مضخة الأنسولين

- كل شيء عن مضخة الأنسولين نعلم جيدا ان الهدف من استخدام الانسولين سواء في السكر النوع الاول او بعض حالات السكر النوع الثانى هو الحفاظ على مستوى السكر بالدم فى المعدل الطبيعى. وتساعد مضخة الانسولين فى الحفاظ على مستوى السكر بالدم فى المعدل الطبيعى طوال اليوم و تستخدم مضخة الانسولين لجميع الاعمار مع السكر النوع الاول. و قد بدأ بعض المصابين بالسكر النوع الثانى ايضا استخدام مضخة الانسولين. و سنعرض جميع المعلومات اللازمة عن مضخة الانسولين: كيف تعمل، عيوبها، مميزاتها، كيفية استخدامها

كيف تعمل مضخة الأنسولين؟

• كيف تعمل مضخة الأنسولين؟

الأنسولين المستخدم في المضخة هو الأنسولين سريع المفعول أو الأنسولين قصير المفعول فقط. و المضخة تزود الجسم بالأنسولين خلال 24 ساعة طوال اليوم عن طريق قسطرة توضع تحت الجلد. ويمكن تثبيت مضخة الأنسولين في أماكن متعددة مثل الحزام، الملابس الداخلية

المعدلات الاساسية للانسولين

- المعدلات الاساسية لانسولين
المعدلات
يزود الجسم بالانسولين خلال
24 ساعة اى طوال اليوم،
ويحافظ على مستوى السكر
بالدم فى المعدل الطبيعى بين
الوجبات واثناء الليل



جرعات قبل الوجبة



- جرعات قبل الوجبة عند
الاكل يتم الضغط على زر
جرعة قبل الوجبة

سبحان الله العظيم

جرعات إضافية من الأنسولين للمريض

• جرعات إضافية أو جرعات

التصحيح

إذا وجد ارتفاع في مستوى
السكر بالدم فنستخدم جرعة
التصحيح لإعادة مستوى
السكر إلى المعدل المطلوب



مميزات استخدام مضخة الأنسولين

• مميزات استخدام مضخة الانسولين

- التخلص من الحقن المتكرر
- اكثر دقة من الحقن
- تقلل حدوث التقلبات في مستوى السكر بالدم
- اسهل في الاستخدام
- تقلل من حدوث انخفاض شديد في سكر الدم
- تمنع اى اثار غير متوقعة من استخدام الانسولين ممتد المفعول
- ممارسة الرياضة دون الحاجة الى اكل كميات كبيرة من الكربوهيدرات

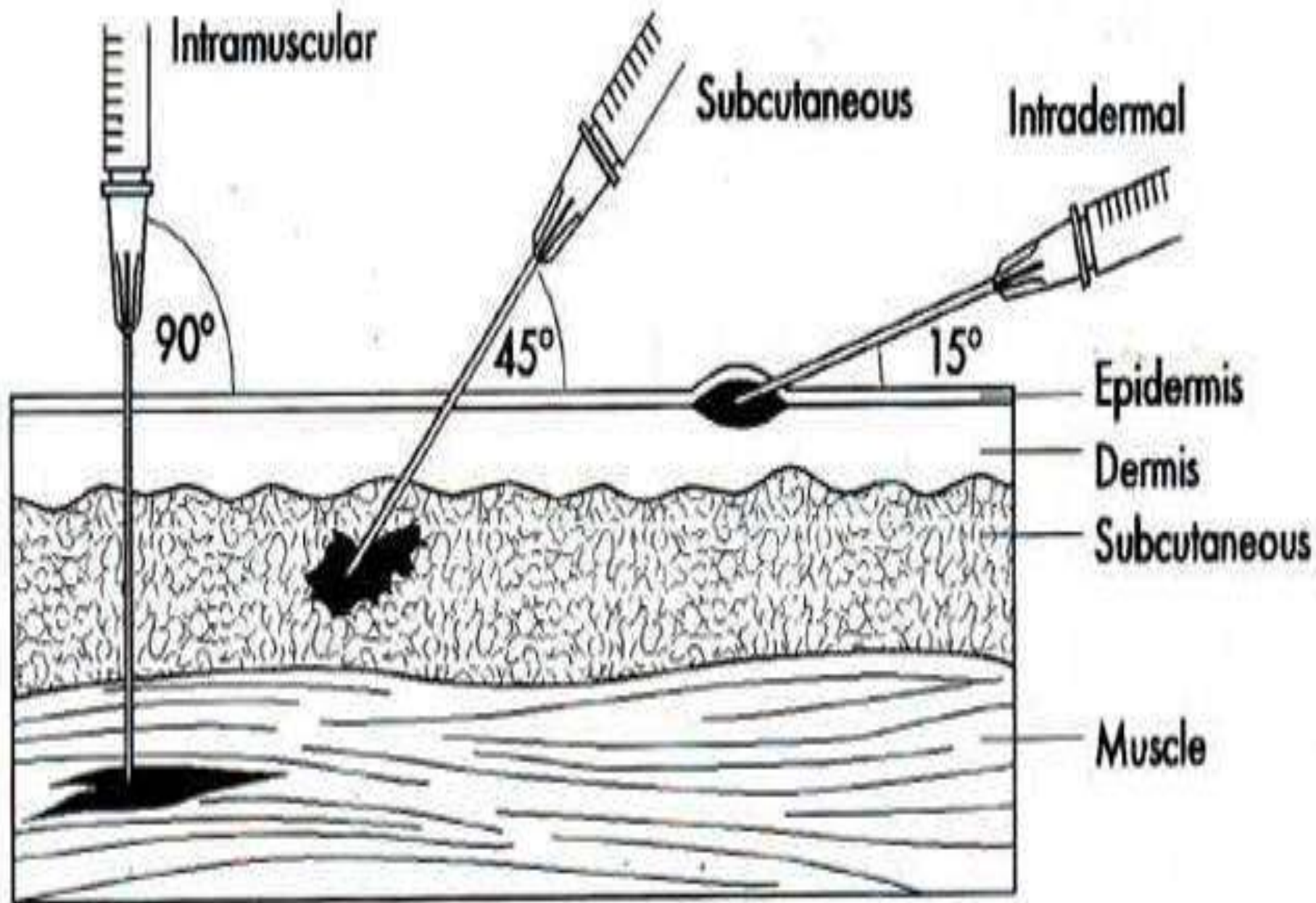
عيوب مضخة الأنسولين

• عيوب استخدام مضخة الانسولين

مرتفعة التكلفة

- يمكن ان تسبب زيادة في الوزن
- اذا تحركت القسطرة الى خارج الجسم و لم تحصل على انسولين لساعات يمكن ان تودي الى ارتفاع شديد في السكر بالدم وزيادة الاحماض الكيتونية بالدم
- ربما تحتاج يوم كامل للتدريب على استخدامها

و بالرغم ان استخدام مضخة الانسولين له بعض العيوب، الا ان معظم المستخدمين لها يتفوقون ان المميزات تفوق العيوب



Insulin injection sites:

- Outer arm
- Abdomen
- Hip area
- Thigh

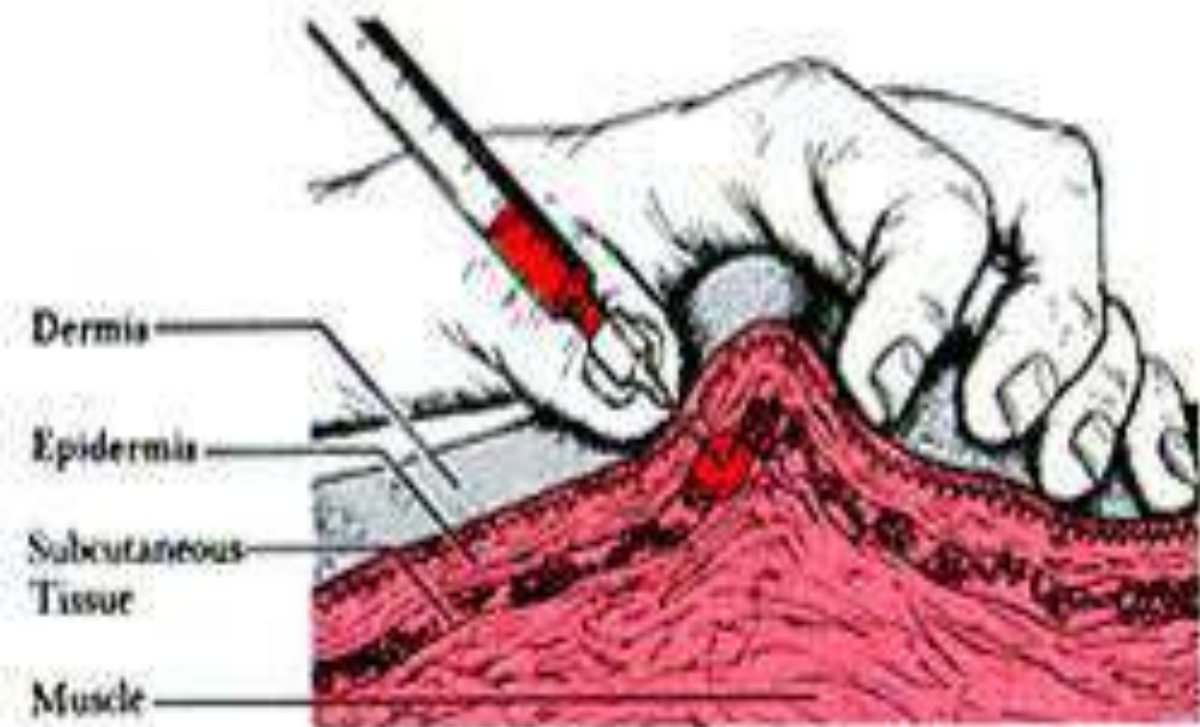


Insulin Syringe

Traditional syringes are still the most common method to deliver insulin.



© 2005 Duplication not permitted



أماكن حقن الأنسولين عند الأطفال والمراهقين



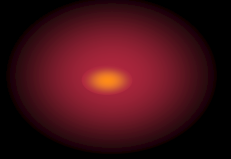
أماكن حقن الأنسولين عند الأطفال والمراهقين



أماكن حقن الأنسولين عند البالغين الحوامل



أماكن حقن الأنسولين عند البالغين





أعراض ما قبل الدخول
فى غيبوبة السكر المرتفعة



أعراض ما قبل الدخول في غيبوبة السكر المرتفعة

- عسر الهضم
- ألم في البطن
- قيء
- جفاف في الجلد
- ارتفاع في درجة الحرارة
- رائحة التفاح المعطن مع التنفس



أسباب غيبوبة السكر المرتفعة



غَيُوبَةُ السُّكَّرِ المَرْتَفَعَةِ



- الأسباب:
- الإسهال الشديد
- القيء المتكرر
- العدوى البكتيرية



العناية بالمريض فى حالة غيبوبة السكر المرتفعة



العناية بالمريضة في حالة غيبوبة السكر المرتفعة

تركيب محلول ملح فسيولوجي
9.0% بالوريد بسرعة

قياس مستوى السكر في الدم كل 10 دقائق
الى ان يصل الى 250

والى ان تختفي رائحة التفاح المعطن من
التنفس

اعطاء انسولين مائي في الوريد ويكون

المحلول ببطء شديد الى ان يصل مستوى
السكر في الدم الى 180 الى كان واعى
الحمد لله اذا لم يكن واعى يجب بسرعة
جدا عمل انعاش القلب والرئة



شبكة أبو نواف

www.AbuNawaf.com

yabrood2008-R-Aqeel



مريض السكرى والعناية بالأسنان

جامعة أشتوتجارد-كلية طب أسنان - يناير 2008



السكري وتأثيره على الفم والأسنان

- ان حدوث جفاف الفم يزيد من فرصة حدوث تسوس الاسنان ذلك لان أحد أهم وظائف اللعاب هو غسل وتنظيف الفم والاسنان من بقايا الطعام والسكريات. لذا فان على مريض السكري ان يرفع من مستوى نظافة فمه بحيث يستخدم فرشاة الاسنان 2-3 مرات في اليوم على الاقل، وينتظم في استعمال مضمضة الفلورايد. كما يمكن تطبيق عدد من الاجراءات الوقائية في العيادة مما يساعد على بقاء الاسنان خالية من التسويس

السكري وتأثيره على الفم والأسنان

• بالنسبة للفطريات، فهي تكثر عند مرضى السكري وقد تتسبب في حرقة في انسجة الفم وخاصة اللسان. ولعلاجها لا بد من استخدام الادوية المضادة للفطريات.

اما اذا اراد مريض السكري ان يزور طبيب الاسنان فمن الافضل ان يأخذ موعداً صباحياً بعد ان يكون قد تناول فطوره الصباحي واخذ جرعة الانسولين او دواءه المعتاد للسكري. كما يستحسن من مريض السكري ان يأخذ معه الى عيادة طبيب الاسنان طعام او شراب محلى كالبسكويت او العصير ليتناوله في حال اصابه هبوط في نسبة السكر اثناء علاج اسنانه.

السكري وتأثيره على الفم والأسنان

- ما مرضى السكري ممن لديهم اجهزه اكريلية او اطقم اسنان، هؤلاء لديهم فرصة حصول التهابات فطرية فموية اكثر من غيرهم كما يجب ان يتنبهوا الى ان اي جروح تنتج جراء احتكاك الجهاز بالأنسجة الفموية، قد تؤدي الى تقرحات فموية من الصعب شفاء الالتهاب بسبب السكري ويمكن ان تلتهب بسرعة وسهولة.

هل هناك علاقة بين أمراض السكري وأمراض اللثة؟

- تؤكد الدراسات الحديثة التي اجريت فى كلية طب أسنان جامعة أشتوتجارد ونشرت فى يناير 2008 وكذلك التى اجريت فى طب أسنان كليفلاند أوهايو ونشرت فى يناير 2008 وجود علاقة بين أمراض السكري وأمراض اللثة ، فمن أكثر الناس عرضة للإصابة بأمراض اللثة هم مرضى السكري ، إلا أن هذه الدراسات الحديثة أثبتت مؤخراً أن أمراض اللثة المزمنة تشكل خطراً كبيراً للإصابة بداء السكري

هل هناك علاقة بين أمراض السكري وأمراض اللثة؟

- تتسبب أمراض اللثة في دخول البكتيريا إلى الدورة الدموية للجسم. يقوم جهاز المناعة بمحاربة البكتيريا ومنتجاتها السامة. كما و يقوم جهاز مناعة مرضى السكري بمهاجمة خلايا الجسم نفسه بالخطأ ظناً أنها خلايا بكتيرية غريبة على الجسم. و من هذه الخلايا التي قد تتضرر في الجسم تلك الموجودة في البنكرياس حيث أنها المسؤولة عن إنتاج هرمون الأنسولين.

هل هناك علاقة بين أمراض السكري وأمراض الثآليل؟

• في هذه الحالة قد يصبح من
يعاني من أمراض الثآليل
معرضا إلى خطر الإصابة
بالسكري بطريقة غير مباشرة
حتى لو لم يعاني طيلة حياته
من عوارض أو عوامل
لمرض السكري



كيف يمكن لمريض السكري تجنب الإصابة بأمراض اللثة والأسنان؟

- يعتبر السيطرة على نسبة السكر في الدم من أهم العوامل الوقائية.
- العناية بنظافة الأسنان واللثة وزيارة طبيب الأسنان كل 6 أشهر.
- الامتناع عن التدخين.
- إزالة أطقم الأسنان الصناعية وتنظيفها يوميا، وذلك في حالة استخدامها

ما أهمية الغدد اللعابية لصحة الفم والأسنان؟

- تساهم العادات المذكورة أدناه بدرجة كبيرة في تخفيف شدة جفاف الفم والحد من تفاقم المشكلة:
- استخدام علك (لبان) خالي من السكر
- استخدام منتجات النعناع الخالية من السكر
- شرب كميات كافية من المياه أو تناول رقائق الثلج القابلة للذوبان السريع
- الحد من تناول الكافيين والكحول

ما أهمية الغدد اللعابية لصحة الفم والأسنان؟

- بما أن جفاف الفم يسبب تسوس الأسنان والتهابات أنسجة اللثة الداعمة للأسنان فإنه من الضروري جدا توفير العناية المنزلية بالفم والأسنان



التهابات الفم الفطرية:

- بما أن الفم يحتوي على البكتيريا و الفيروسات و الفطريات. فإن مناعة الجسم الطبيعية وإتباع طرق العناية اللازمة للفم والأسنان تساعد على التقليل من خطرهما. و مع ذلك، فإنه في بعض الحالات تتكاثر هذه الجراثيم لدرجة أنها تتغلب على مناعة الجسم.

التهابات الفم الفطرية:

من أكثر الأشخاص عرضة للإصابة
بالتهابات الفطرية مرضى السكري
خاصة بما في ذلك هؤلاء الذين
يستخدمون أطقم الأسنان
الصناعية.

من الأسباب الأخرى للإصابة
بالتهابات الفطرية:
التدخين

ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم
تناول المضادات الحيوية



د. أسن نعنوع www.asnanaka.com

التهابات الفم الفطرية:

- يوفر انخفاض تدفق اللعاب وارتفاع نسبة الجلوكوز في الفم البيئية المناسبة لنمو الفطريات والتي تسبب التهابات وأمراض مختلفة. تسبب فطريات الفم بقعا بيضاء اللون (أحيانا حمراء) داخل الفم وتكون على شكل دمامل (خراج) أو قد تسوء لتصبح تقرحات مؤلمة في الفم. قد تهاجم هذه الفطريات اللسان أيضا مسببة إحساسا حارقا بالألم. هذا إلى جانب ما تسببه من صعوبة في البلع وإضعاف في القدرة على التذوق

التهابات الفم الفطرية:

- سيصف طبيب الأسنان أدوية مضادة للالتهابات الفطرية لعلاجها. ولا تنسى هنا أيضا أهمية العناية بصحة الفم والأسنان من حيث التفريش والغسيل وغيرها من طرق العناية للوقاية والعلاج أيضا.

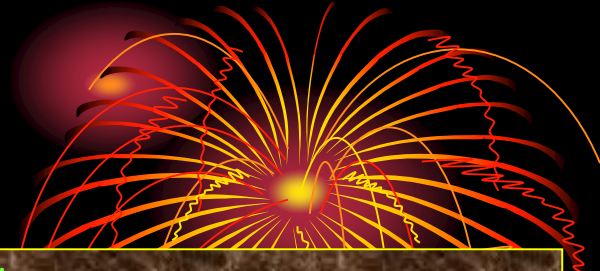
تنظيف الأسنان وحماية القلب



تنظيف الأسنان يحمي القلب

تنظيف الأسنان لا يحافظ على صحة اللثة والفم فقط بل يحمي القلب من الأمراض أيضا .. هذا ما أكده الباحثون في جامعة مينيسوتا الأمريكية في دراسة حديثة نشرت مؤخرا في فبراير 2008.

فقد وجد هؤلاء أن سلالة معينة من البكتيريا الموجودة في الفم قد تزيد خطر الإصابة بأمراض القلب حيث تبين أن معدلات تصلب الشرايين السباتية وزيادة سماكتها التي تعتبر مؤشرا قويا على الأزمات القلبية والسكتات الدماغية كانت أعلى عند كبار السن الذين يعانون من وجود مستويات عالية من البكتيريا المسببة لأمراض اللثة وما حول الأسنان في أفواههم



ولفت الباحثون إلى أن هذه الدراسة تعتبر الأولى التي تثبت وجود ارتباط مباشر بين أمراض القلب الوعائية والبكتيريا المسببة لالتهابات اللثة والأسنان.

وأوضح الأطباء في مجلة "سيركيوليشن" أن البكتيريا المسببة لانتانات اللثة المزمنة تدخل إلى الدورة الدموية وتساهم في إصابة القلب وأعضاء الجسم الحيوية الأخرى بالأمراض وتعرف هذه الظاهرة بنظرية الانتان المركز أو البوري التي تشير إلى أن وجود نسبة كبيرة من البكتيريا المؤذية في الفم يزيد احتمالات تضيق الأوعية الدموية وخصوصا المغذية للقلب والدماغ



اهمال تنظيف الأسنان ممكن يؤدي إلى أمراض في القلب
خصوصاً إلى اختراق التسوس مينا الأسنان وانتقل
للطبقات الداخلية التي تحتوي على أوعية دموية فحينها
ممكن أن تدخل البكتيريا إلى مجرى الدم ومنه تصل إلى
القلب وتؤدي إلى التهابات في أغشية القلب ولكن هذا لا
يحدث إلى في حالة أن يكون القلب أو الشرايين مصابة
بعيوب خلقية حيث تؤدي تلك العيوب إلى تجمعات بكتيرية
وتكون بالتالي الالتهابات

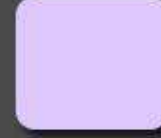
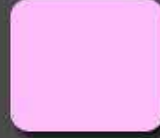
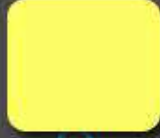


ما هي الأمور التي يتوقعها مريض السكري من طبيب الأسنان
خلال زيارته له؟ و هل يجب عليه إخبار الطبيب عن حالته
الصحية؟

• بمساعدة مريض السكري سيتمكن طبيب الأسنان من أن
يكون على أتم استعداد في توفير ما يحتاجه المريض من
عناية وعلاج حيث لمرضى السكري احتياجات خاصة
لا بد من توفيرها. لذلك على مريض السكري أن يخبر
طبيب أسنانه عن أية تغيرات أو اضطرابات في حالته
الصحية وأيضا إخباره عن ما يتناوله من أدوية. هذا
بالإضافة إلى تأجيل أية عمليات غير طارئة للأسنان إذا
كانت نسبة الجلوكوز غير مستقرة في الدم

الحياة حلوة بس نفهمها :-)

مناهج علاج مرضى السكري



BY QAMAR . K-KSA.COM

مناهج علاج مرضى السكرى

- يستهدف العلاج الطبى لمرضى السكرى مساعدة الجسم على الاداء السليم او اثاره الانشطة البيولوجية والحيوية السوية من اجل القيام بعملها والاحتفاظ بالمستوى الطبيعى من الجلوكوز فى الدم اى لتمكين الجسم من العمل والاحتفاظ بمستوى جلوكوز الدم فى حدود المستويات الطبيعية
- بمعنى عدم زيادة الجلوكوز والانقصة عن الحدود المطلوبة

مناهج علاج مرضى السكرى

- العلاج يستهدف تحقيق التوازن ويشمل تحديد الغذاء والدواء والتمارين الرياضية المستمرة والتي تتم تحت الاشراف الطبى



مركز أبحاث القدم السكري
كلية الطب-تكساس-سان أنطونيو
20 يوليو 2007

جامعة تكساس كلية الطب-مركز ابحاث القدم السكري-سان أنطونيو-تكساس 20 يوليو 2007

- في مؤتمر القدم السكري -بكلية الطب جامعة تكساس-مركز ابحاث القدم السكري-سان انطونيو 20 يوليو 2007 أشار الأستاذ الدكتور محمود الصقر أن معظم عمليات البتر تبدأ بقرحة القدم حيث أن واحدا من كل ستة من المصابين بالسكري سيصاب بقرحة القدم في حياته.
- كما يمكن الوقاية في معظم الأحوال من تقرحات القدم وعمليات البتر من خلال انخفاض مستوى السكر والعناية بالقدم
- كل ذلك يساعد على تجنب 85% من عمليات البتر التي تحدث على مستوى العالم

جامعة تكساس - كلية الطب-مركز ابحاث القدم السكرى-سان انطونيو-تكساس 20 يوليو 2007

- عن اسباب اصابة القدمين عند مريض السكرى صرح الاستاذ الدكتور محمود الصقر-الاستاذ بكلية الطب جامعة تكساس فى 20 يوليو 2007 أن التلوث والتقرح من اهم المشاكل التى تصيب القدم لدى المرضى مما يؤدى فى كثير من الأحيان الى بتر العضو المصاب وهناك سببان رئيسيان لهذه المشاكل:
- -تلف الأعصاب بالقدم يؤدى ذلك الى ضعف أو فقدان الإحساس بالألم والحرارة والبرودة ولذلك قد يؤذى المريض قدمة دون أن يشعر كما يؤدى تلف الأعصاب الى تشوي القدم وجفاف الجلد مما يؤدى الى التلوث والتقرح وأحيانا التعفن وتكون النتيجة بتر العضو المريض

جامعة تكساس -كلية الطب-مركز ابحاث القدم السكرى-سان

انطونيو-تكساس20 يوليو 2007

Diabetic Neuropathy

تلف الألياف العصبية عند مرضى السكرى نتيجة ارتفاع مستوى السكر فى الدم والذي يسبب تغير التمثيل الغذائى للخلايا العصبية ويسبب بذلك نقص مرور الدم الى العصب وهناك انواع مختلفة من الأعصاب وهى كالاتى:

- 1-الاحساس للتعرف على الحرارة-البرودة- الالم)
- 2-الحركية (تتصل بالعضلات التى تتحكم فى الحركة)
- 3- التنظيمية(التى تنظم الوظائف التى لا تنتظم بطريقة مباشرة مثل ضربات القلب والهضم)



جامعة تكساس - كلية الطب - مركز ابحاث القدم السكرى - سان

انطونيو - تكساس 20 يوليو 2007

Diabetic Neuropathy

أغلب أنواع تلف الأعصاب
تحدث فى الأرجل والتي
تسمى

Peripheral neuropathy

والتي تسبب مشاكل القدم
والتي تؤثر على الأعصاب
الطرفية والحركة



جامعة تكساس - كلية الطب - مركز ابحاث القدم السكرى - سان

انطونيو - تكساس 20 يوليو 2007

Diabetic Neuropathy

ما هي المشاكل التي تتسبب بسبب تلف الأعصاب الطرفية عند مرضى السكرى:

1- فقد القدرة على الاحساس بالألم وكل الاحاسيس الاخرى والتي تسبب قرح عصبية

2- الشعور بالألم والحرقان والوخز والتتميل كلها تؤدى الى عدم الشعور بالراحة



جامعة تكساس - كلية الطب - مركز ابحاث القدم السكرى - سان

انطونيو - تكساس 20 يوليو 2007

Diabetic Neuropathy

قرحة الأعصاب التالفة

تؤدي الى المشاكل الآتية

1- لا يوجد احساس بالألم

2- لا يشعر المريض بالنبض
فى القدم



جامعة تكساس كلية الطب-مركز ابحاث القدم السكرى-سان أنطونيو-تكساس 20 يوليو 2007

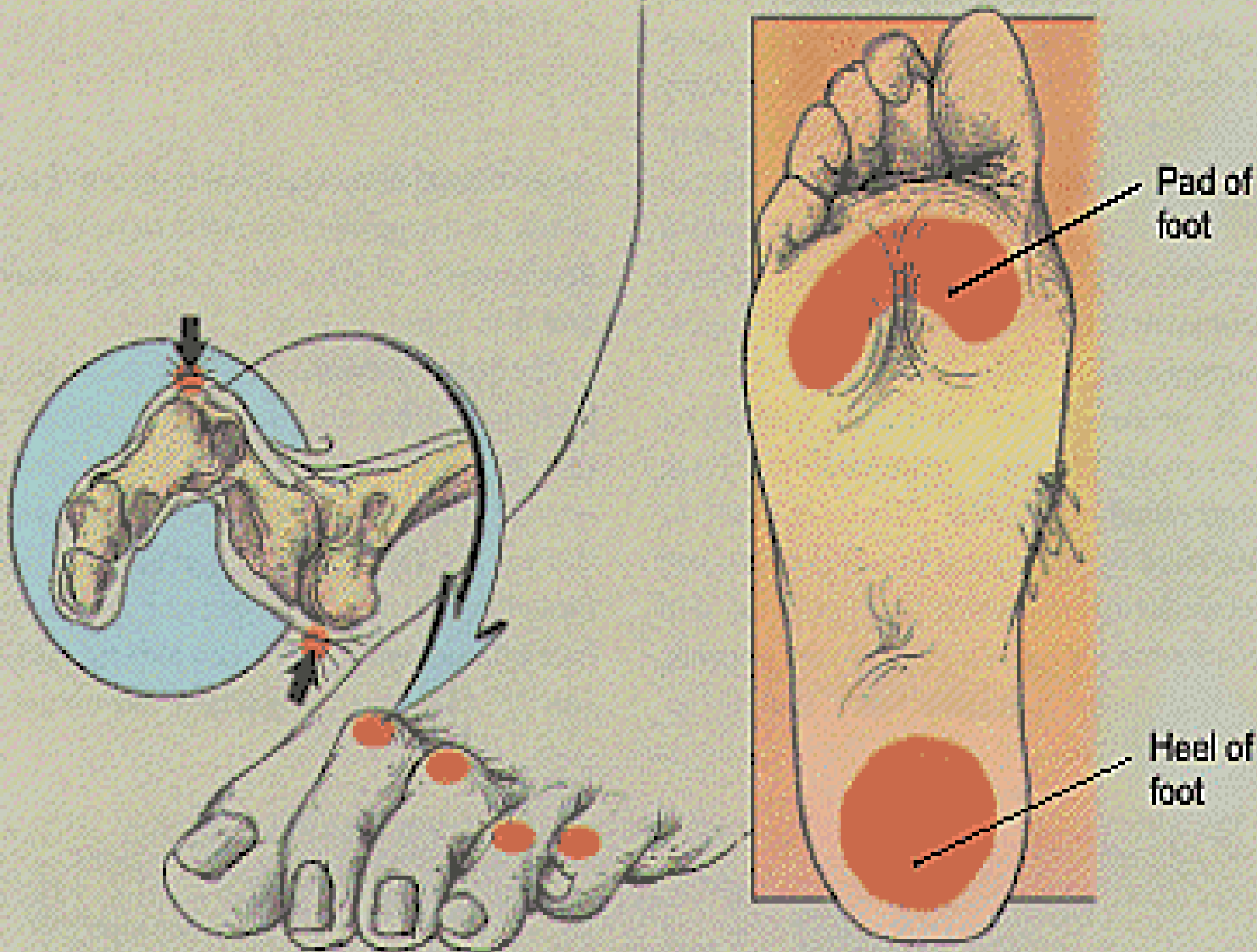
- 2-ضعف الدورة الدموية: يؤدي ذلك الى نقص أو انقطاع الدم عن القدم مما ينتج عنه برودة وتورم القدم والتئام الجروح ببطء وفي كثير من الأحيان تصاب القدم بالتعفن وينتهي الأمر بالبتير -على كل حال فاءنا العناية الصحية بالقدم عادة تمنع التلوث والتقرح ومن الممكن أن تمنع البتر وذلك باء تناع التعليمات التالية لتحمي قدمك

جامعة تكساس كلية الطب-مركز ابحاث القدم السكرى-سان أنطونيو-تكساس 20 يوليو 2007

- 2-ضعف الدورة الدموية: السكر يغطى الشهيرات الدموية ويقلل من دخول الدم الى التركيبات العميقة والسطحية للاعضاء ويسبب الحذاء الضسق أو الإصابة الى اعاقة الإمداد بالدم الى الأطراف وهو احد أخطر العوامل التى تسبب تلف الأنسجة ويصل الى العظم

أماكن فرح القدم السكري

Monet 1908



Pad of foot

Heel of foot

الظفر الغائر

ما هو

حين يكون الظفر متقوسا إلى الداخل (من أطرافه) وينمو داخل الجلد يسمى ظفر غائر زهى مشكلة شائعة في الشباب من الجنسين ومن الممكن ان تكون مشكلة خطيرة في وجود مرض السكر او قصور الدورة الدموية الشريانية

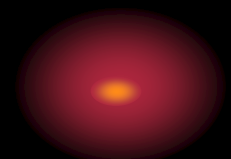
وما السبب؟

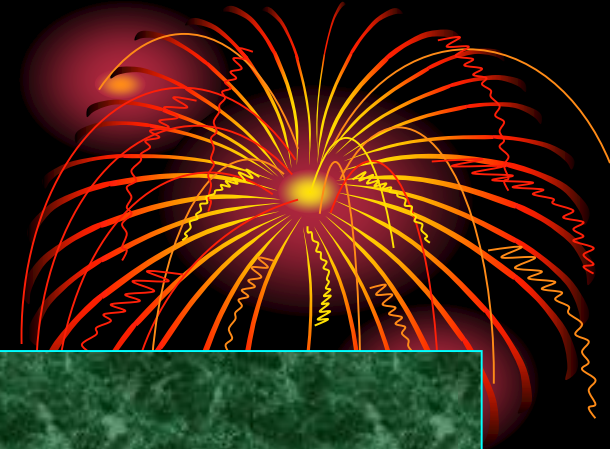
عندما ينمو طرف الظفر داخل الجلد يسبب جرح صغير في الجلد منه تدخل البكتريا ويسبب تهيج في الجلد والتهاب وتورم واحمرار وسخونة القدم يجعل الظفر غائرا أكثر داخل الجلد



الأعراض

- في البداية ينمو الظفر داخل الجلد وهذا يؤدي إلى ألم بسيط
- **ثم يسبب**
 - تورم
 - احمرار
 - سخونة في الجلد
 - يزداد الألم بشدة
- ثم يتكون صديد ويصبح ارتداء الأحذية صعبة
- ثم يتحول مع الإهمال في العلاج إلى مشكلة مزمنة



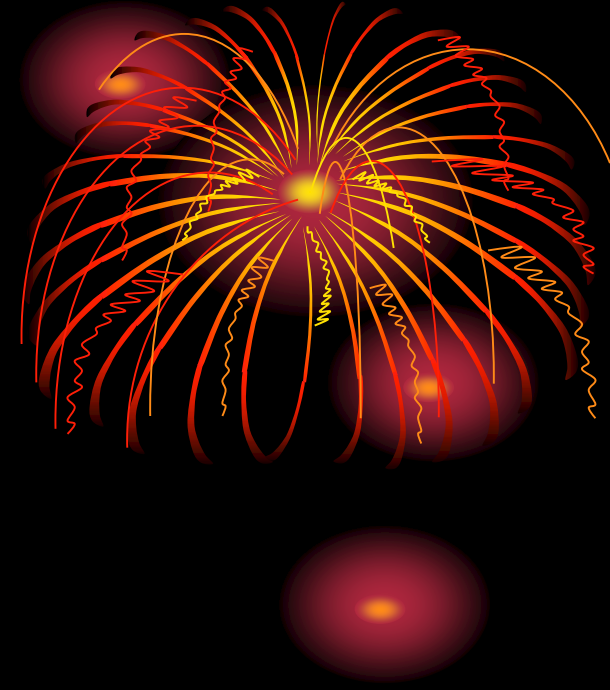


الأسباب

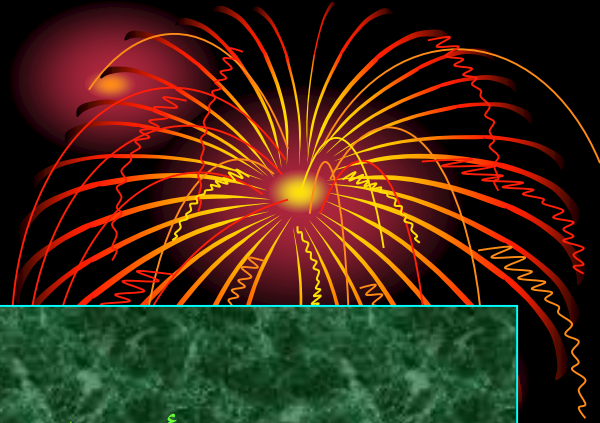
1. استعداد خاص بعض الناس أظافرهم خصوصا فى الإصبع الأكبر فى أخذ أو كلتا القدمين تنمو مقوسة داخل الجلد
2. بعض الناس يحدث لهم نتيجة إصابة كسقوط شى على الإصبع
3. بعد الأنشطة التى ينتج عنها ضغط متكرر على الإصبع مثل الرفس أو الجرى- أو ارتداء أحذية ضيقة
4. بعض أمراض الأظافر مثل الالتهابات الفطرية قد تغير شكل الظفر وتعرضه إلى التقوس وتكون الظفر الغائر



5. ولكن أكثر الأسباب شيوعا هو قص الأظافر بطريقة خاطئة عن طريق قصها قصيرة جدا وهذا يجعل الجلد ينمو فوق الظفر وبذلك ينمو الظفر داخل الجلد واللحم
6. ارتداء الأحذية ضيقة أو قصيرة هو سبب آخر هام "للظفر الغائر"



- قص الأظافر مستقيمة أطول 2 ملم من الجلد خصوصا في الكورنر (زواية الإصبع)
- تجنب الحذاء القصير أو الواسع أو الضيق



علاج

- فى الأحوال المبكرة حينما لا تكون هناك التهاب أو تورم حمام مياه+ملعقة ملح كبيرة
- تدليك جانب الظفر وإبعادة عن الظفر يوميا حتى ينمو الظفر بعيدا عن الجلد

المضادات الحيوية

لعلاج الالتهاب الميكروبي والصدید ولكن كما اشرنا وجود الظفر داخل اللحم فى جانب الإصبع بشكل جسم غريب قد يؤدى إلى التهاب كيميائى وكثيرا ما يتحول إلى ميكروبي

العلاج الجراحي

الهدف الجوهري هو استئصال جزء بسيط من الظفر وهو الجزء الذي يدخل في الجلد متقوسا واستئصال الخلايا الأم التي ينمو منها الظفر الجديد

- وتوجد عمليات كثيرة معظمها عنيف ويمنع ظهور الظفر الجديد إطلاقا بالكامل في المستقبل وهي جراحة مشوه خصوصا للإناث حيث أن الظفر له قيمة جمالية هامة للأصابع

- كما أن الجراحة التقليدية تستعمل جروح كبيرة داخل الإصبع لاستئصال جذر الظفر وتتطلب عمل غرز جراحية بعد ذلك و خيارات متعددة تمنع ارتداء الأحذية فترة بعد العملية وبالتالي عدم العودة للأنشطة (العمل - أو الدراسة)

الجراحة الحديثة

تحت مخدر موضعي (بدون ألم)

- استئصال الجزء الخارجي من الظفر (حوالي 2ملم) + الجذر
- بدون غرز
- بدون غيارات
- يمكن ارتداء الحذاء العادي بعد الجراحة مباشرة والذهاب إلى العمل أو الجامعة
- يحافظ على الشكل الجمالي للظفر



احساس مريض السكرى بقدمه



سبحان الله وبحمده ،،
سبحان الله العظيم ،،





قياس النبض فى قدم المريض



قياس النبض فى قدم المريض

فى منطقة الكاحل



قياس درجة حرارة القدم



قياس ضغط الدم بانتظام









©Diabetes Centre, RPAH











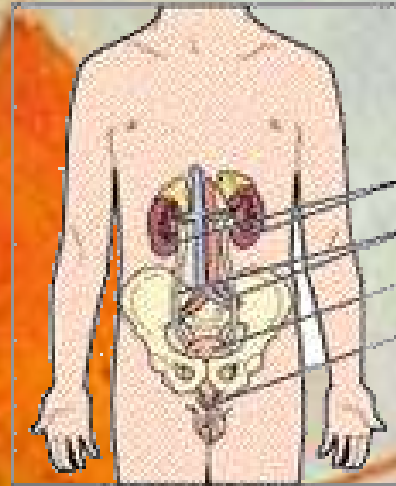
مضاعفات على الجلد والعضلات





مضاعفات على النظر

الكلية



الكلية
الحالب
المثانة
الإحليل

شريان كلوي
وريد كلوي

نقطة اتصال
الكلية بالحالب

الحالب

إلى المثانة

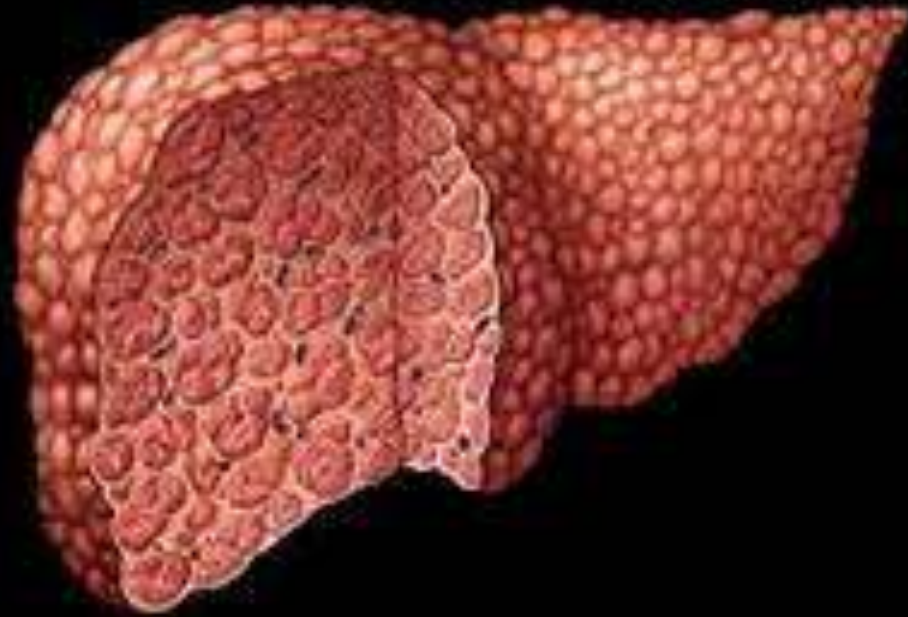
كؤوس
الزهرة
النقي
الحوض
الكلوي

القشرة

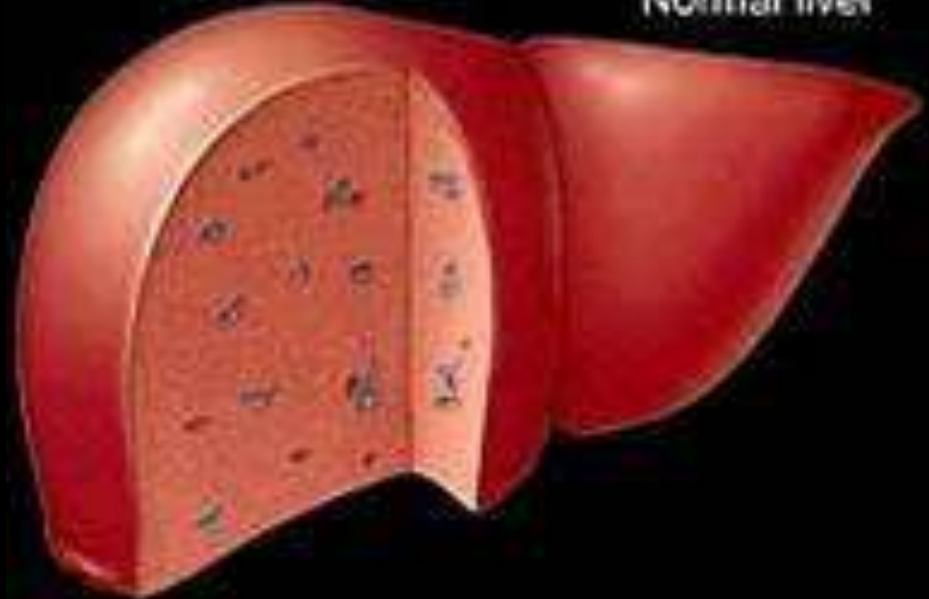
مضاعفات على الكبد

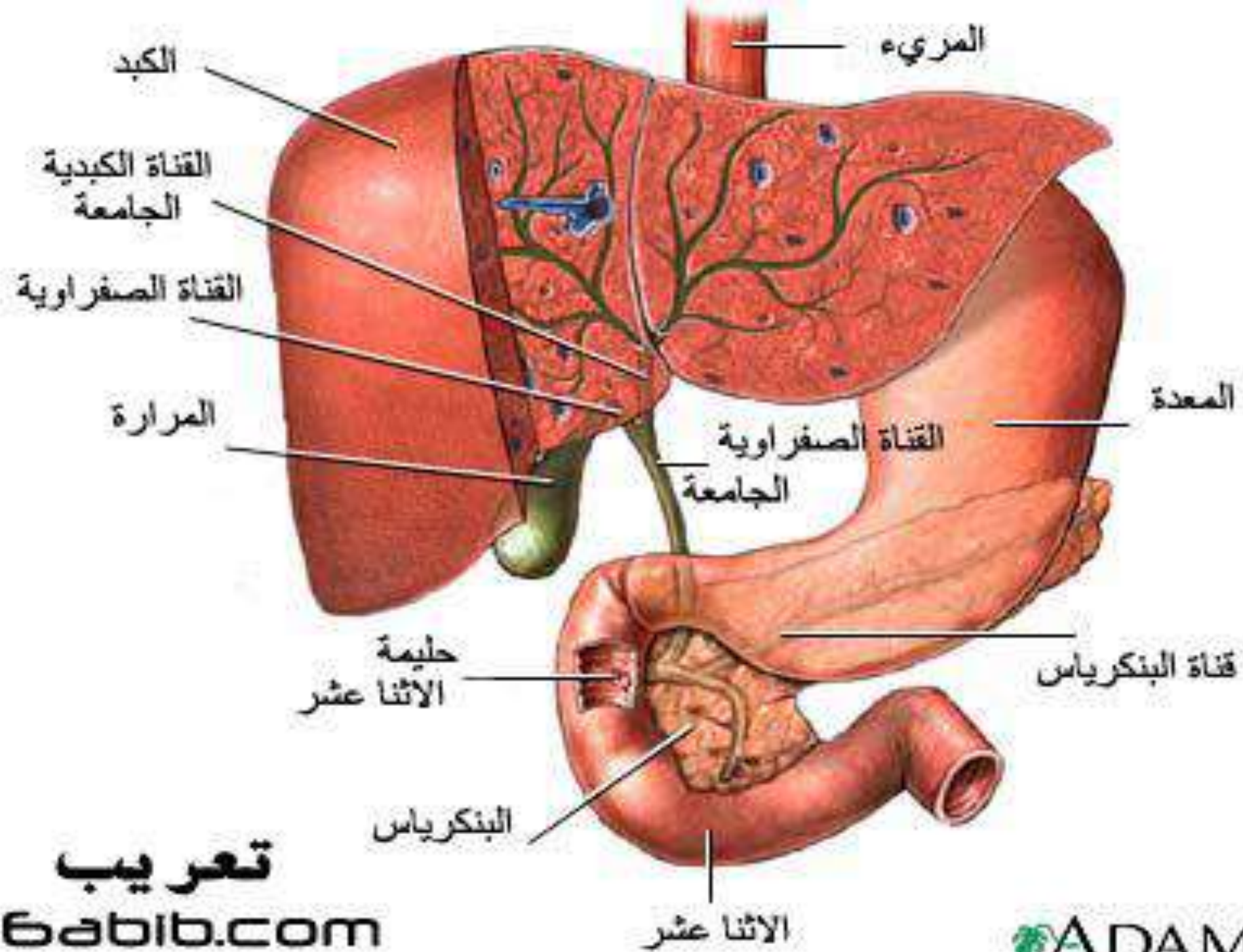


Cirrhotic liver

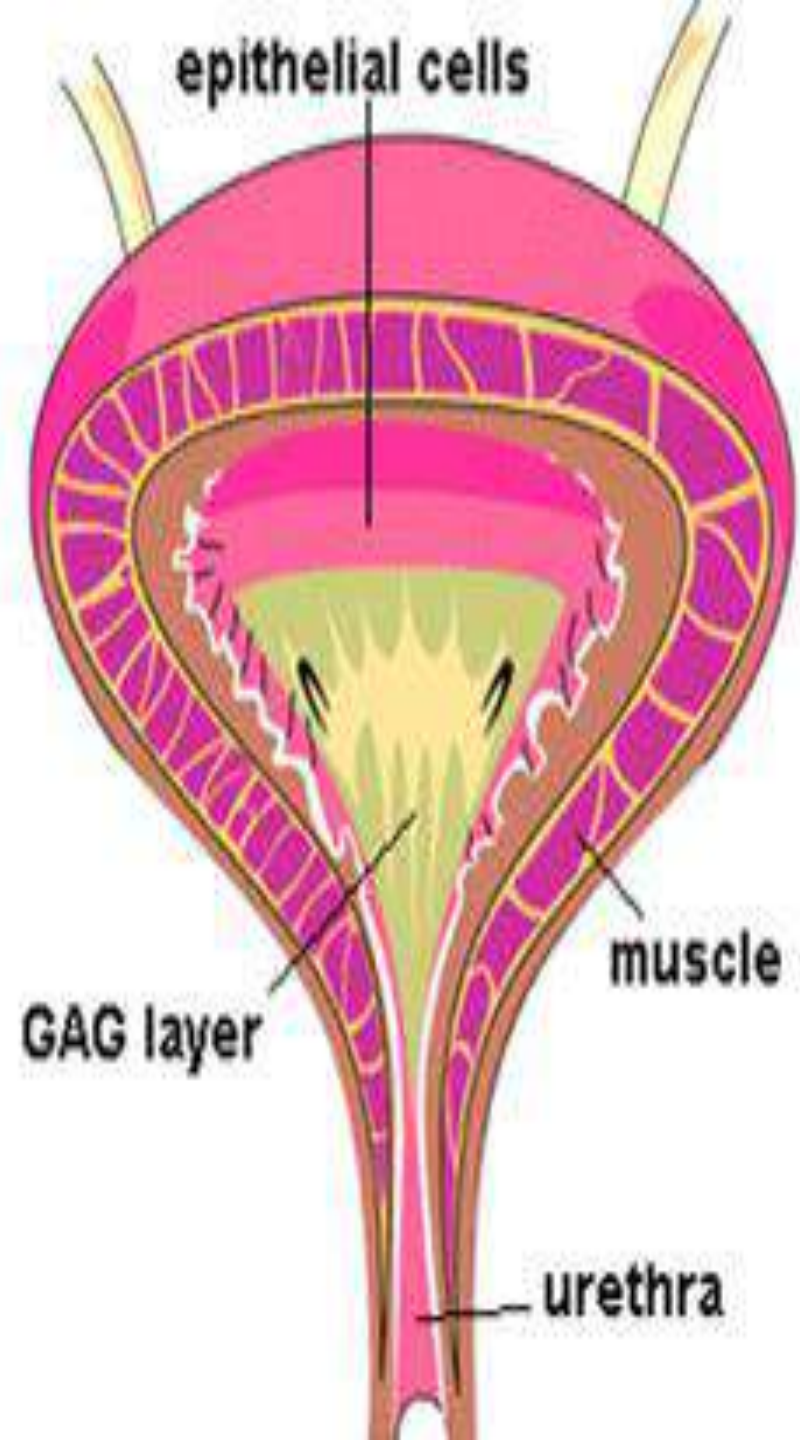
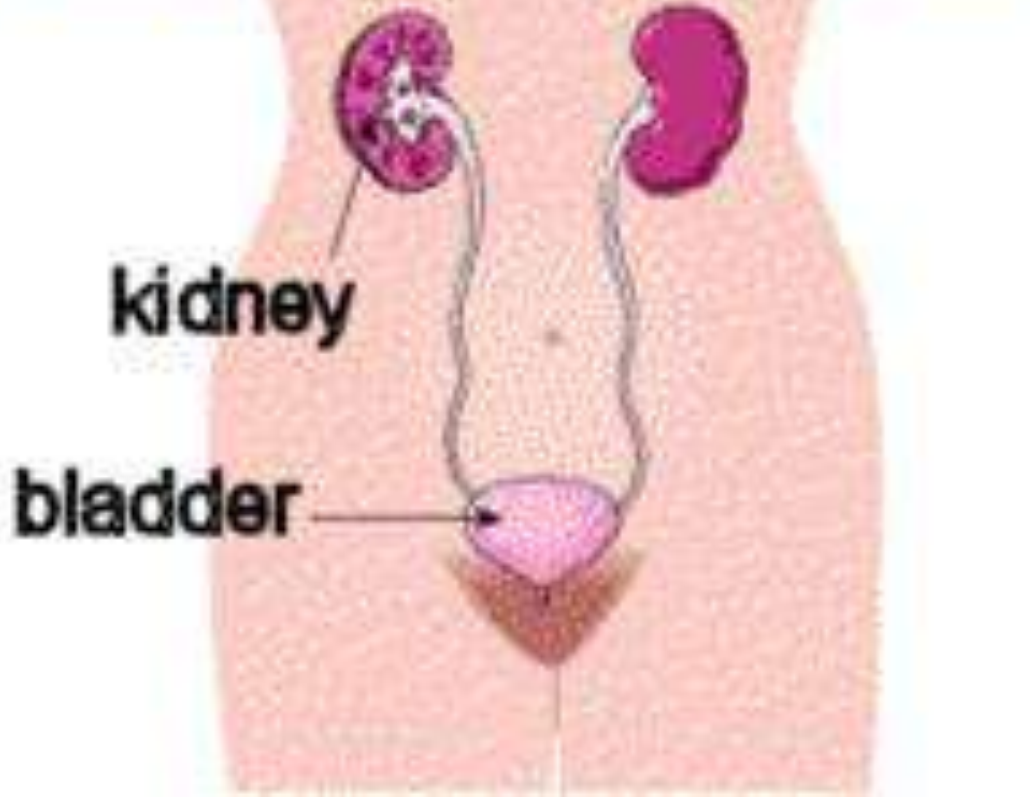


Normal liver





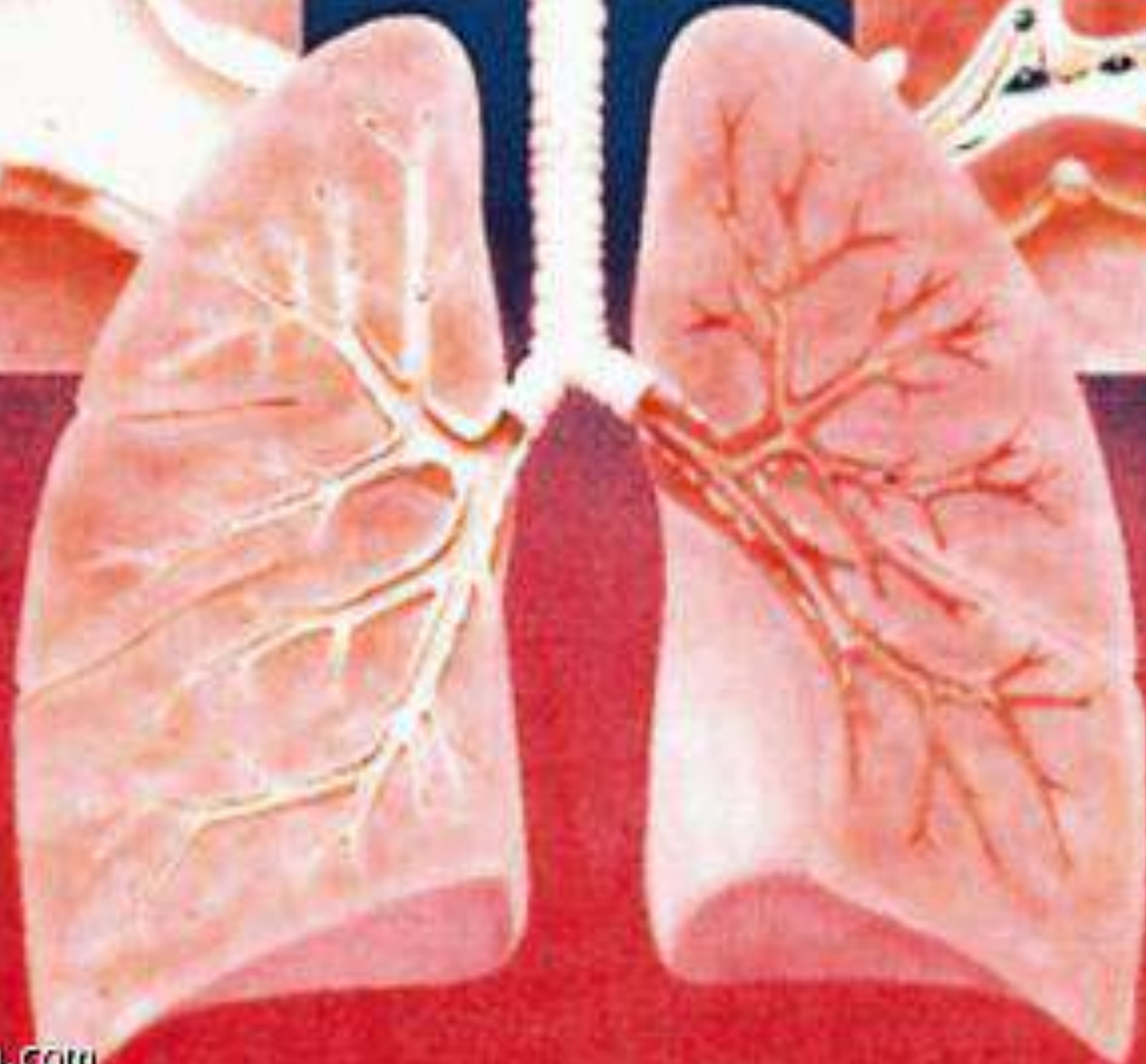
مضاعفات على المثانة



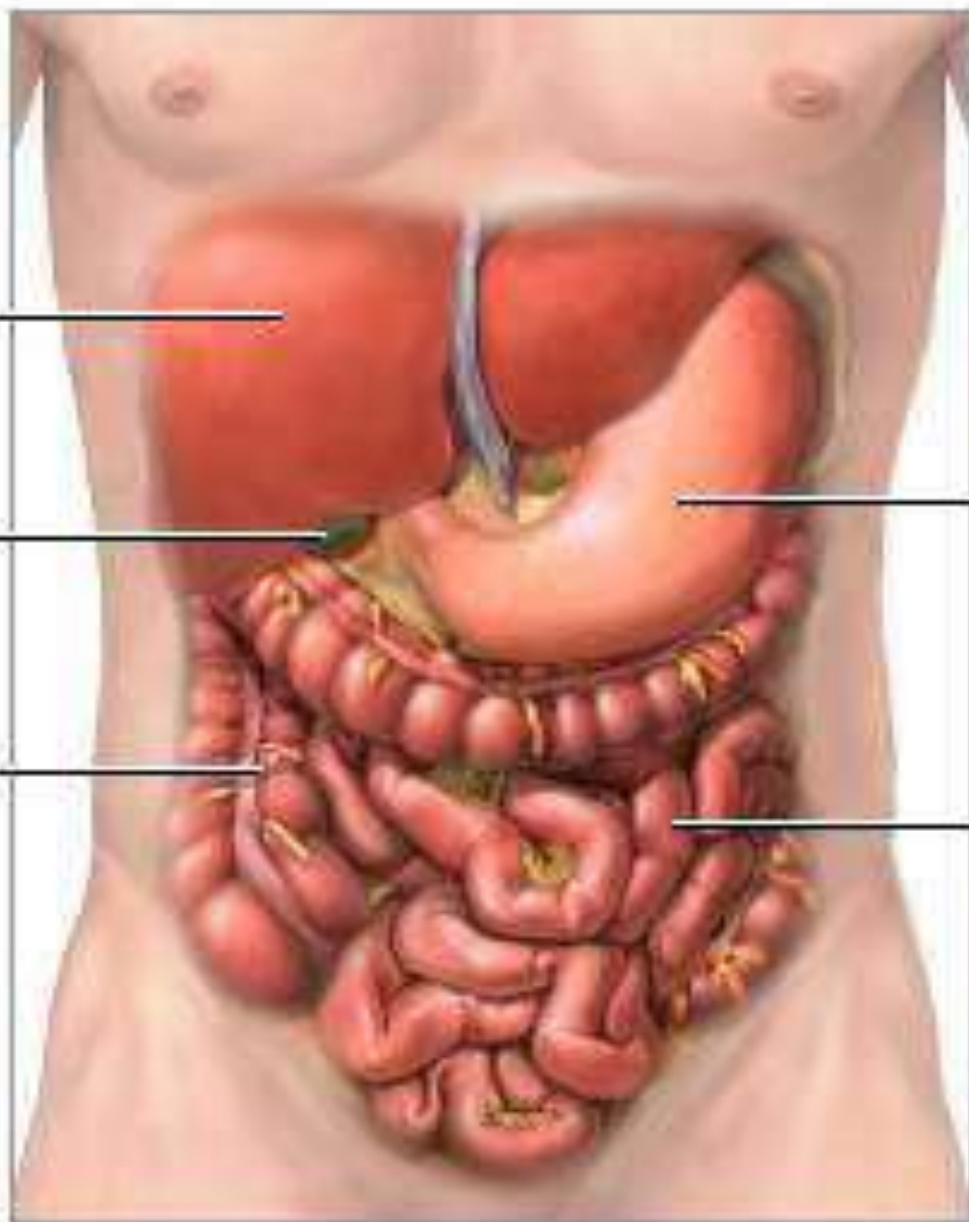
Pathophysiology of Asthma



Normal Lung



Asthmatic Lung



الكبد

المرارة

الامعاء الغليظة

المعدة

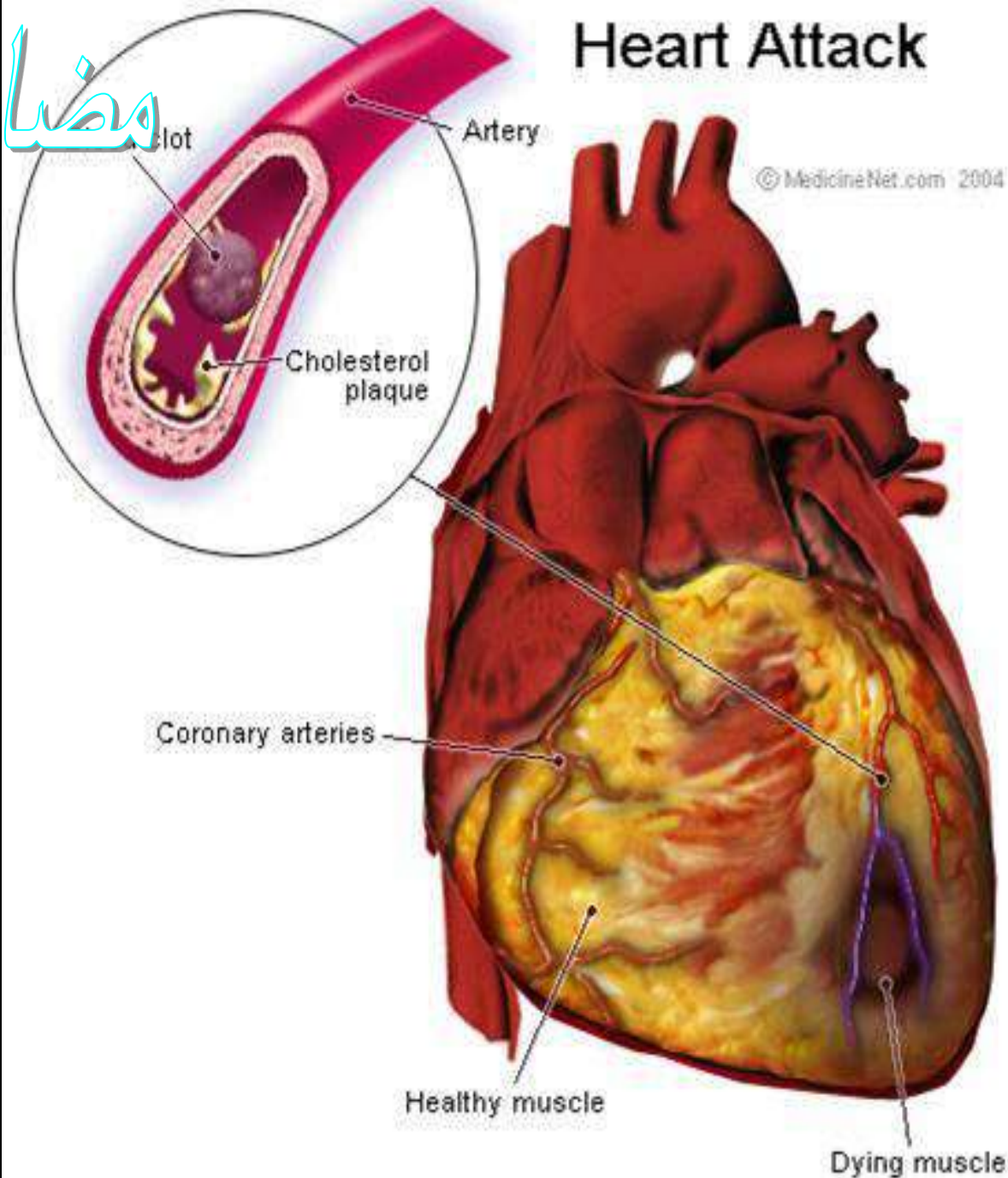
الامعاء الدقيقة

تعريب

6abib.com

ADAM.

مضاعفات على القلب







الصحة النفسية ومرض السكر



الضغط النفسى ومرضى السكرى

- تعرض مريض السكرى للضغط النفسى يعوق تحكم المريض فى معدلات السكر فى دمة
- عندما يقع المريض تحت الضغط النفسى فاعن الغدة الادرينالية يزداد افرازها وكذلك من الكورتزول الى مجارى الدم وهذا الهرمون يجعل البنكرياس يقلل من افراز الانسولين
- كما ان الكورتزول يجعل الكبد يزيد من انتاج الجلوكوز كما يجعل انسجة الجسم تقلل من استهلاكها من السكر

الصحة النفسية ومرض السكر

- التفاؤل والشعور بالرضا يساعدان على زيادة الأجسام المناعية في جسم مريض السكرولة تأثير في حماية مريض السكر من الالتهابات والأمراض الطارئة التي تسبب لة متاعبا لاداعى لها.
- تجعله يتعايش هادئا راضيا مع مرضه .. الامر الذي يجعله يهتم بمرضه ويصادقة ويحرص على اتباع التعليمات الخاصة بالعلاج والغذاء بلا تمرد أو اعتراض

الصحة النفسية ومرض السكر

- وذلك بالطبع يساعد في ضبط السكر لدية ويحمية من مضاعفاتة الخطيرة ويجعلة يعيش حياة بشكل طبيعى .
- اذا كانت حالة المريض سيئة أو ليست على ما يرام فيزداد لدية افراز هورموني الكورتيزون والأدرينالين وهما من الهورمونات التى تزيد من نسبة السكر بالدم وبالتالي سيتعرض المريض حتما للمشاكل والمضاعفات المعروفة للمرض.



جامعة تكساس كلية الطب-مركز ابحاث القدم السكرى-سان أنطونيو-تكساس 20 يوليو 2007

- أفحص قدميك جيد
- -افحص يومية بواسطة
عينيك ويديك أو بمساعدة
العائلة أفحص بين اصابع
قدميك جيدا
- افحص بطن القدم مع
استعمال المرآة



جامعة تكساس - كلية الطب - مركز ابحاث القدم
السكري - سان أنطونيو - تكساس 20 يوليو 2007



جامعة تكساس كلية الطب-مركز ابحاث القدم السكرى-سان أنطونيو-تكساس 20 يوليو 2007

● ابحث عن علامات جديدة وخطرة مثل:

- 1-انتفاخ (خاصة اذا كان جديد ويزداد او يصيب احدى القدمين دون الأخرى)
- 2-احمرار (يمكن أن يؤدي الى قرحة جلدية او تلوث)
- 3-تغير بدرجة حرارة الجلد (برودة القدم تدل على ضعف الدورة الدموية)
- 4-قرح جلدية
- 5-خدوش -جروح أو نزيف (يمكن أن تؤدي الى قرحة جلدية أو تلوث)

جامعة تكساس كلية الطب-مركز ابحاث القدم السكرى-سان أنطونيو-تكساس 20 يوليو 2007

• ابحث عن علامات جديدة وخطرة مثل:

- 6-مشاكل بالأظافر (ممكن أن تؤدي الى حك الجلد وهذا يسبب تقرحا وتلوثا)
- 7-ترطيب أو رائحة بين الاصابع اذا لاحظت وجود ايا من تلك العلامات فعليك بالمتوجة للطبيب فورا





جامعة تكساس كلية الطب-مركز ابحاث القدم السكرى-سان أنطونيو-تكساس 20 يوليو 2007

• أغسل قدميك يوميا وأعتنى بهما:

- 1-اغسل قدميك يوميا بالصابون والماء الفاتر أو الدافىء وتجنب استخدام الماء شديد الحرارة أو البرودة
- 2-جفف قدميك جيدا مستخدما منشفة نظيفة وناعمة وخاصة بين الأصابع ولاحظ أن غمر القدمين بالماء لمدة طويلة غير مستحب
- 3-استعمل الصوف وليس القطن للحفاظ على المناطق بين الأصابع الجافة
- 4-إذا كان جلد قدميك جافا استعمل قليلا من الكريم لترطيب الجلد حيث أن جفاف الجلد قد يؤدي الى حدوث تشققات ومضاعفات خطيرة ولكن احرص على عدم ادخال الكريم بين اصابع قدميك

جامعة تكساس - كلية الطب - مركز ابحاث القدم
السكري - سان أنطونيو - تكساس 20 يوليو 2007





lovely0smile.com

جامعة تكساس كلية الطب-مركز ابحاث القدم
السكري-سان أنطونيو-تكساس 20 يوليو 2007



جامعة تكساس كلية الطب-مركز ابحاث القدم السكرى-سان أنطونيو-تكساس 20 يوليو 2007

البس حذائك جيدا يوميا:

1-افحص الحذاء من الداخل بواسطة يديك وأبحث عن:

-أى مناطق خشنة بالحذاء

-أى أجسام غريبة مثل الحجارة الصغيرة أو أجسام حادة

-تمزيق ببطانة الحذاء

البس الأحذية والجوارب الملائمة:

-احرص على اختيار الأحذية الجلدية المناسبة والمريحة وتجنب

استخدام الأحذية ذات الكعب العالى والضيقة أو المبتلة وكذلك

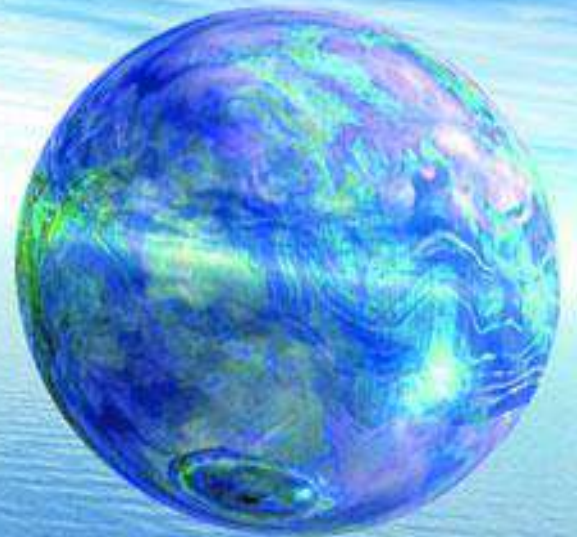
الأحذية المفتوحة من الأمام (الصندل)

جامعة تكساس كلية الطب-مركز ابحاث القدم السكرى-سان أنطونيو-تكساس 20 يوليو 2007

• البس الأحذية والجوارب الملائمة:

• -يجب أن يكون الحذاء مصنوعا من مادة ذات مساحات حتى تسمح بتنفس القدمين

• -عندما تلبس حذاء جديد (يجب أن تجربة لمدة 10 دقائق ثم تخلعة إذا رأيت احمرارا بالجلد هذا يدل على ضيق الحذاء واخبر بائع الأحذية أن لديك سكرى



جامعة تكساس كلية الطب-مركز ابحاث القدم السكري-سان أنطونيو-تكساس 20 يوليو 2007

- حافظ دائما على الأتي:
- معدل السكر بالدم طبيعيا سواء كنت صائما أو بعد الأكل وكذلك معدل الكولسترول والدهون الثلاثية
- أن يكون معدل السكر بالدم طبيعيا
- ممارسة الرياضة أو حتى المشي بانتظام
- أن يكون وزن الجسم مثاليا

جامعة تكساس كلية الطب-مركز ابحاث القدم السكرى-سان أنطونيو-تكساس 20 يوليو 2007

• أمتنع عن الأعمال التالية:

- توقف فوراً عن التدخين حيث أن التدخين يؤدي الى تصلب الشرايين وضعف الدورة الدموية ويمنع الم من الدخول الى القدمين كما يؤدي الى عدم التئام الجروح بسرعة
- تجنب ارتداء الملابس والأحزمة الضيقة وكذلك تقاطع الارجل عند الجلوس مما قد يؤدي الى عدم وصول الدم الى القدمين بدرجة كافية

جامعة تكساس كلية الطب-مركز ابحاث القدم السكرى-سان أنطونيو-تكساس 20 يوليو 2007

• أمتنع عن الأعمال التالية:

• لا تستخدم الآلات الحادة أو
المواد الكيماوية لإزالة الزوائد
حيث أن هذا ممكن أن يسبب
جروحا وفقا ليل مما يؤدي الى
تلوث الجرح

• لا تستخدم رباطا لاصقا(بلا
ستر) على قدميك حيث لا يؤثر
على الدورة الدموية



جامعة تكساس كلية الطب-مركز ابحاث القدم السكرى-سان أنطونيو-تكساس 20 يوليو 2007

• أمتنع عن الأعمال التالية:

- قلم اظافرك على شكل مستقيم عرضى ولا تقلم اظافرك حتى الزوايا ولا تقلمها بشكل قصير جدا حتى لا يصبح الظفر غائرا داخل الجلد مما يؤدي الى كثير من الالتهابات والمضاعفات
- ابعد قدميك عن الحرارة (لا تضع قدميك فى ماء ساخن أو على جسم ساخن حيث أن الحرارة قد تسبب حروقا خاصة اذا كان المريض يعانى من تلف بالأعصاب)



جامعة تكساس كلية الطب-مركز ابحاث القدم السكري-سان أنطونيو-تكساس 20 يوليو 2007

• أمتنع عن الأعمال التالية:

• لا تمشى حافيا لأن الاجسام الحادة الاسطح الخشنة قد تسبب جروحا وفقا ليل

• لأتلبس الحذاء بدون جورب والذي يجب أن يكون خاليا من الندبات ويفضل الجوارب القطنية والصوفية والبس الجورب عند النوم اذا كانت قدمك باردتين ولا تستخدم حافظات الماء الساخن أو البطانية الكهربائية

جامعة تكساس كلية الطب-مركز ابحاث القدم السكري-حان أنطونيو-تكساس 20 يوليو 2007

● تذكر دائما:

- الوقاية خير من العلاج
- الحفاظ على قدم سليمة أسهل
- عشرون مرة من علاج قدم مصابة



العناية بالجلد



معهد السكري جامعة ميتشيجان يوليو 2008



العناية بالجلد



• مريض السكرى معرض دائما للعدوى السريعة لأن أى جرح لمريض السكرى لا يلتئم بسهولة ولذلك يجب العناية بالجلد وجعل الجلد ناعما طريا .



العناية بالقدمين




- 3- استخدام قليلا من الكريم اذا كان جلد القدم جافا
- 4- ارتداء جوارب لاتكون ضيقة
- 5- تبديل الجوارب يوميا
- 6- يجب أن يرفع قدمية فوق سطح الارض عند الجلوس لفترة طويلة



العناية بالقدمين-اختبار الاحساس بالقدمين



A close-up photograph of a person's hands inspecting their foot. The person is using their right hand to touch and feel the skin on their left foot, specifically the area between the toes. The background is plain white.

Thoroughly inspect
your feet daily, and
keep them clean
and dry

لا إله إلا الله



دواء جديد لعلاج القدم السكرى فى 6 أسابيع- المستشفى الجامعى بالكويت مايو 2007

- دواء جديد لعلاج القدم السكرى فى ستة اسابيع كسائل يوضع على الجرح يعمل على قتل جميع أنواع الميكروبات وقد أجريت هذه الدراسة على 3780 مريض بالسكرى ويعانون من بالقدم السكرى فى المستشفى الجامعى الاميرى بالكويت وأعطت نتائج مبهرة وشفاء تام للمرضى ونشرت هذه الدراسة فى مايو 2007 فى مايو كلينيك بأمرىكا ويقوم الباحثين هناك بتطبيق هذا الدواء على مرضاهم بالقدم السكرى وأعطى نتائج رائعة واسم الدواء **Demarcel**



سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم



مرضى السكري والرياضة



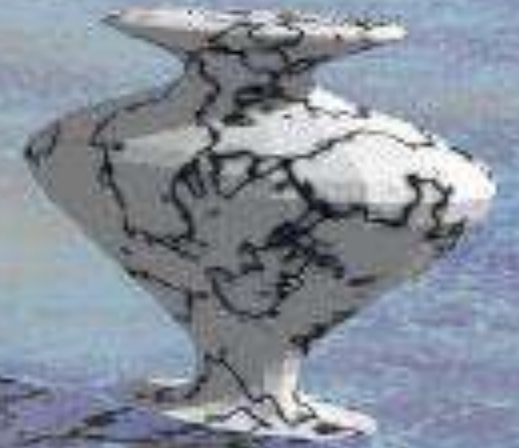
مرضى السكري والرياضة



مرضى السكرى والرياضة



كلية الطب الرياضي
جامعة أشتوتجارد ومرضى السكري
يوليو 2008

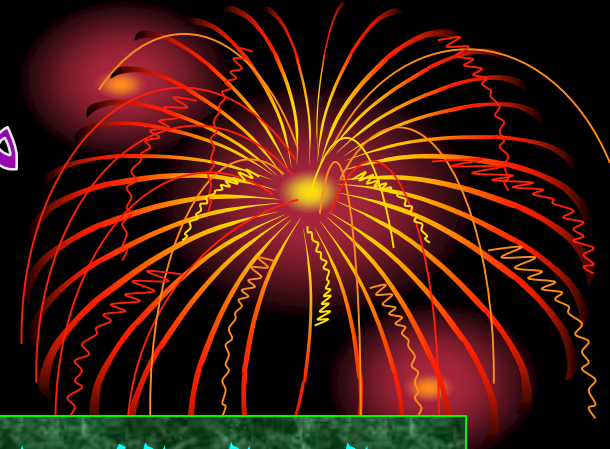


مريض السكرى والرياضة



- اظهرت نتائج الابحاث التي اجريت على 1789 من الاطفال والمراهقين من مرضى السكرى والذين أعمارهم تراوحت بين 8-15 سنة فى كلية الطب الرياضى - اشتوتجارد ونشرت فى يناير 2008 أن ممارسة الرياضة ساعدت على تحسن الدورة الدموية وأن مضاعفات السكرى كانت قليلة جدا بمقارنة غيرهم من المرضى من نفس المرحلة العمرية والذين لم يستمروا على ممارسة الرياضة.

مريض السكرى والرياضة



- السؤال الذى اجاب عليه الباحث هو:
- كيف يكون للرياضة أثر فعال على مريض السكرى؟
- -تقلل من نسبة السكر فى الدم والأنسولين الذى يحتاجه الجسم
- تقلل من السمنة الزائدة لدى مريض السكرى لذا فهى تساعد الأنسولين على أن يعمل بكفاءة
- تقوم الرياضة بحرق السعرات الحرارية بالجسم

مريض السكرى والرياضة



- لتنشيط الدورة الدموية فى اطراف الجسم ولتقوية اربطة وعضلات الساقين والقدمين قد قامت كلية الطب الرياضى بكليفييلاند أوهايو بعمل ابحات على مجموعة من التمرينات واقترحت افضل التمرينات التى اكدتها النتائج التى ظهرت على 3450 من مرضى السكرى من المراهقين الذين تراوحت اعمارهم ما بين 10-17 سنة ونشرت فى يناير **2008** وهى كالاتى:



تمرينات لتقوية واستطالة
الأعصاب الطرفية
وتنشيط الدورة الدموية لمرضى السكري

كلية الطب الرياضي

جامعة أشتوتجارد يوليو 2008

تمارين لتقوية واستطالة وتنشيط أوتار وأربطة الساقين والقدمين



تمارين لتقوية واستطالة وتنشيط أوتار وأربطة الساقين والقدمين



تمارين لتقوية واستطالة وتنشيط أوتار وأربطة الساقين والقدمين



تمارين لتقوية واستطالة وتنشيط أوتار وأربطة الساقين والقدمين



تمارين لتقوية واستطالة وتنشيط أوتار وأربطة الساقين والقدمين



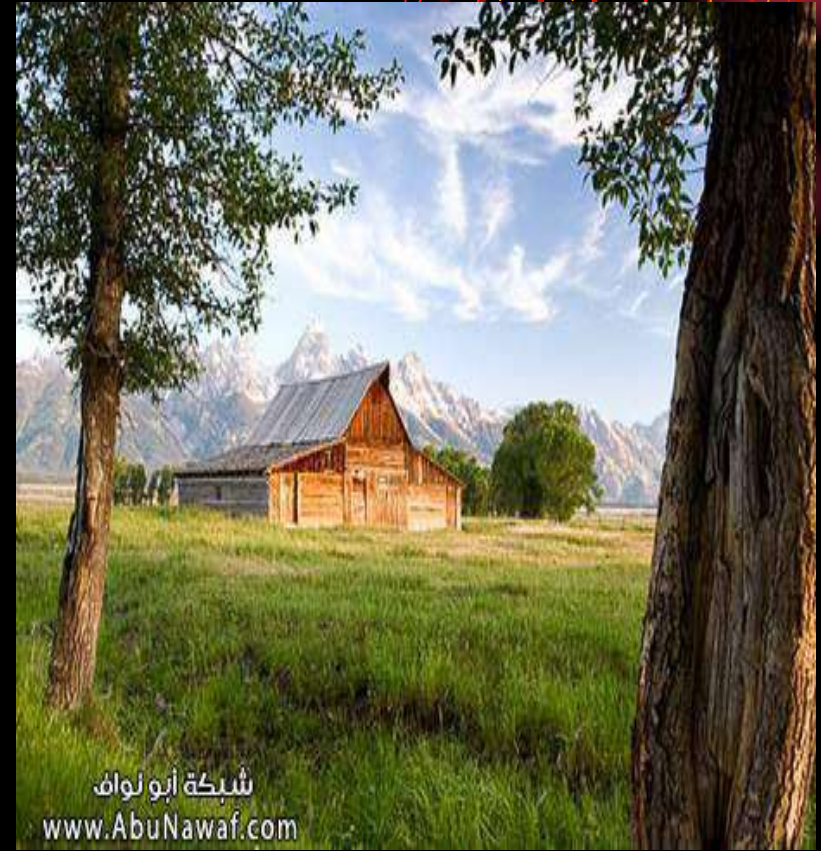


كيف يتجنب مريض السكرى المراهق الهبوط المفاجيء فى نسبة السكر فى الدم أثناء ممارسة الرياضة؟

- ان مريض السكرى معرض لهبوط نسبة السكر فى الدم أثناء ممارسة الرياضة ولذا يجب قياس نسبة السكر فى الدم قبل بداية ممارسة الرياضة وإذا كانت نسبة السكر فى الدم اقل من 70 فعليه أن يتناول وجبة خفيفة ثم قياس نسبة السكر فى الدم بعد أداء التمرينات لأنه سوف يكون عرضى لهبوط مفاجيء فى مستوى السكر فى الدم

كيف يتجنب مريض السكرى المراهق الهبوط المفاجيء فى نسبة السكر فى الدم أثناء ممارسة الرياضة؟

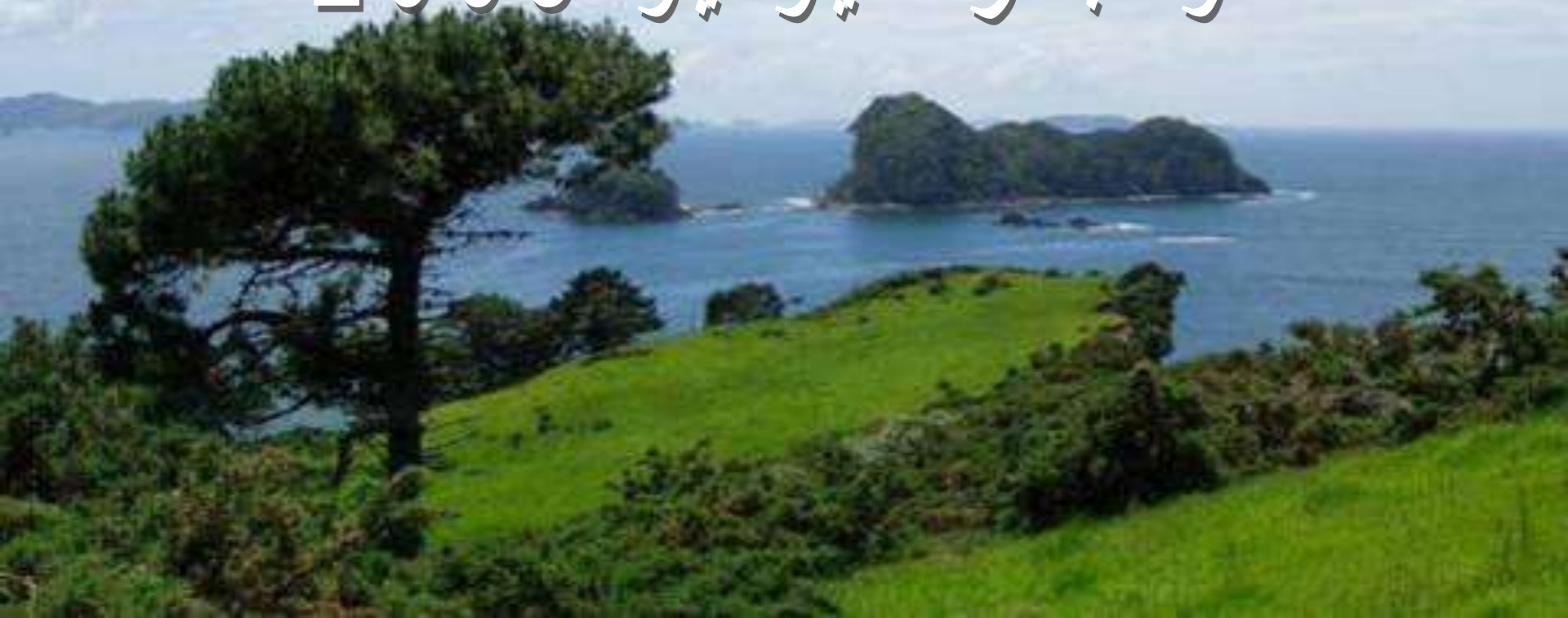
- التركيز على تمرينات شد واستطالة العضلات لزيادة مرونة وتحسين صورة الجسم .
- لابد من القيام بهذه التمرينات يوميا او على الاقل 4 مرات اسبوعيا فى مدة تتراوح من 10-30 ثانية




• صدقة مريض السكر لمرضة هي
السبيل الوحيد لمواجهة والتقليل من
أثاره الصحية السلبية



السكرى والمثانة
كلية الطب الرياضى
أستوتجارد يوليو 2008



A close-up photograph of a green katydid insect resting on a large green leaf. The leaf has several small holes, indicating it has been eaten. The insect is positioned horizontally, facing right. The background is blurred, showing more green foliage and a hint of a bright light source.

تمرينات لتقوية أوتار واربطة
المثانة عند مرضى السكري

تمرينات تقوية أربطة وأوتار المائة عند مرضى السكري

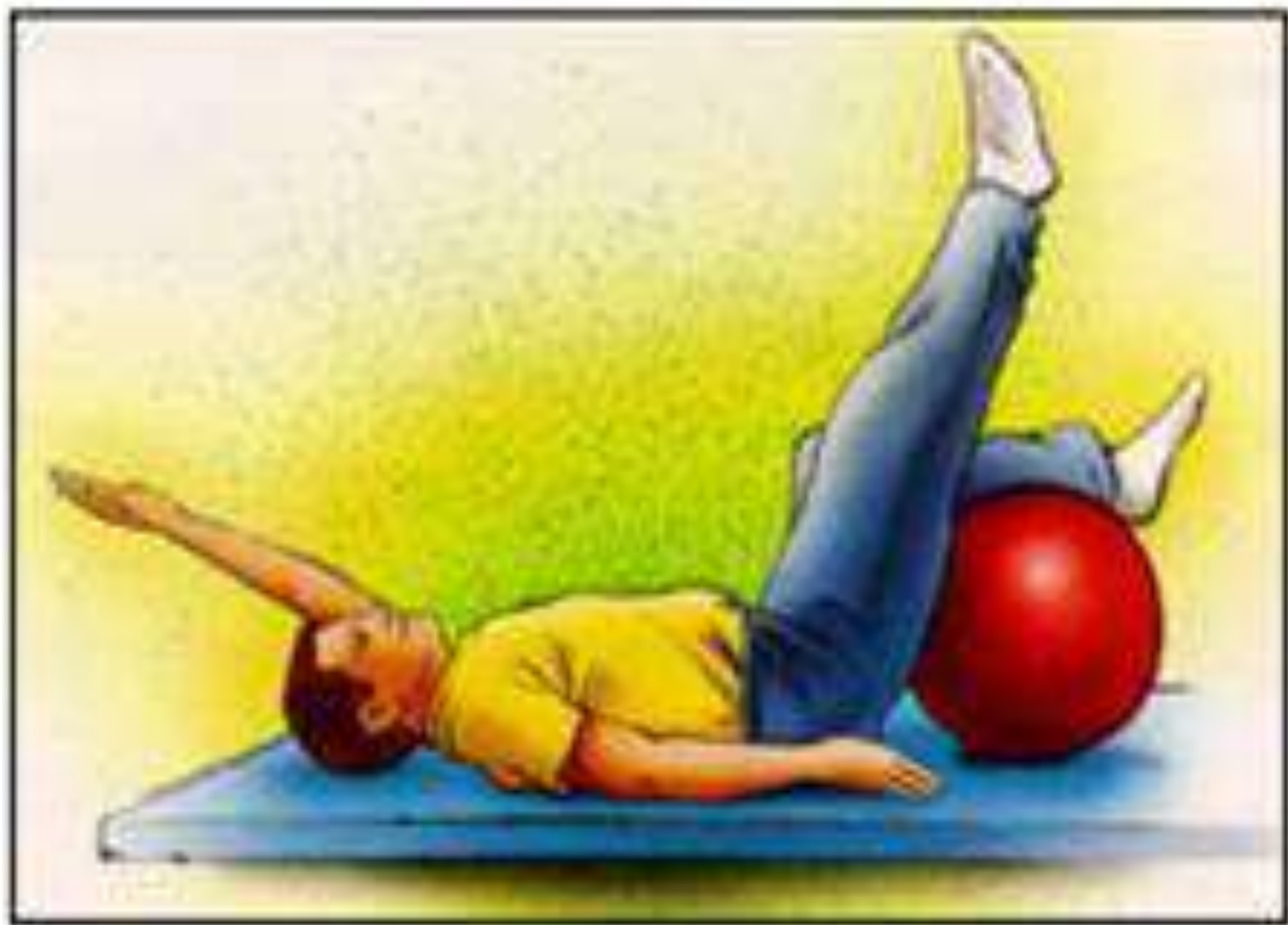




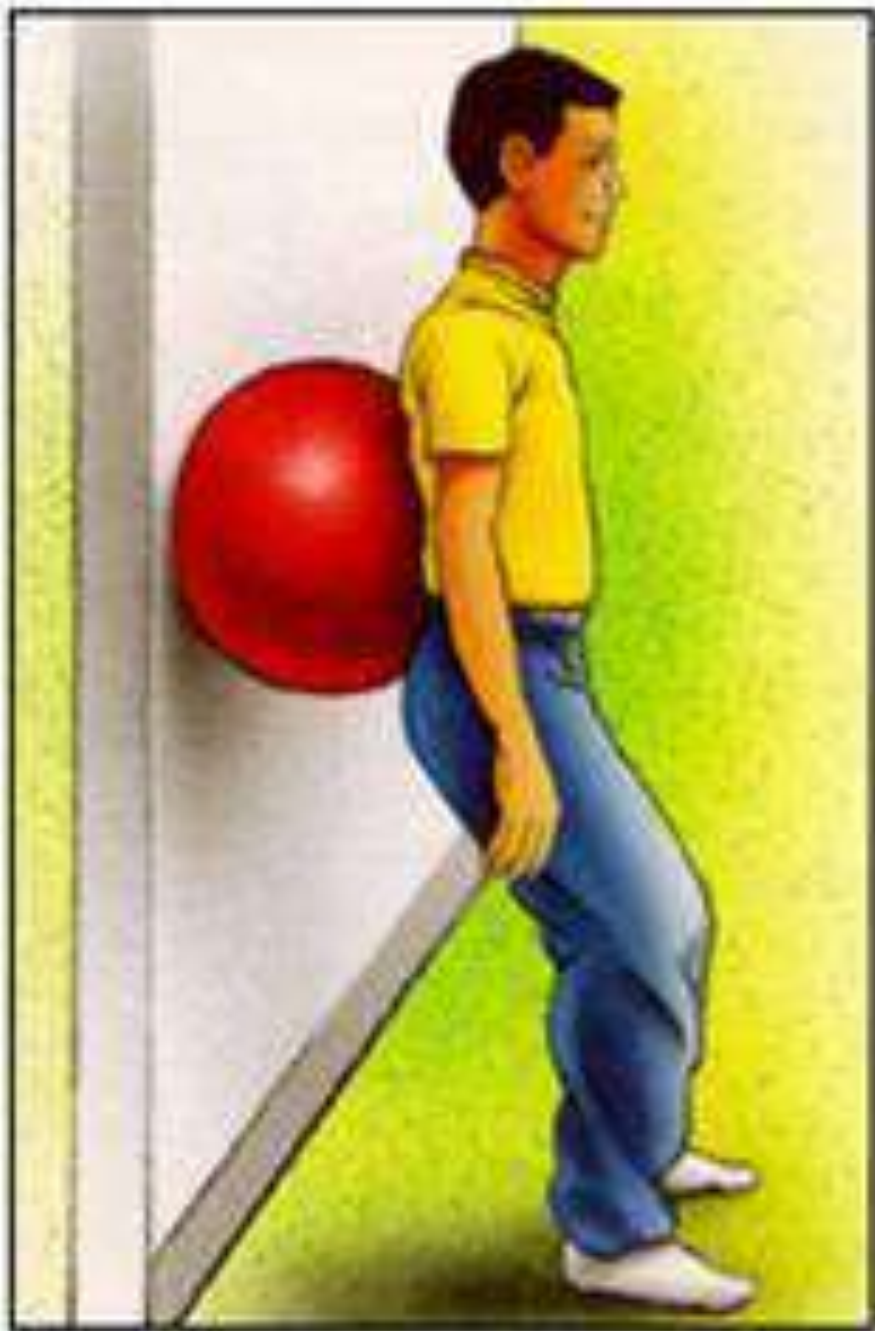


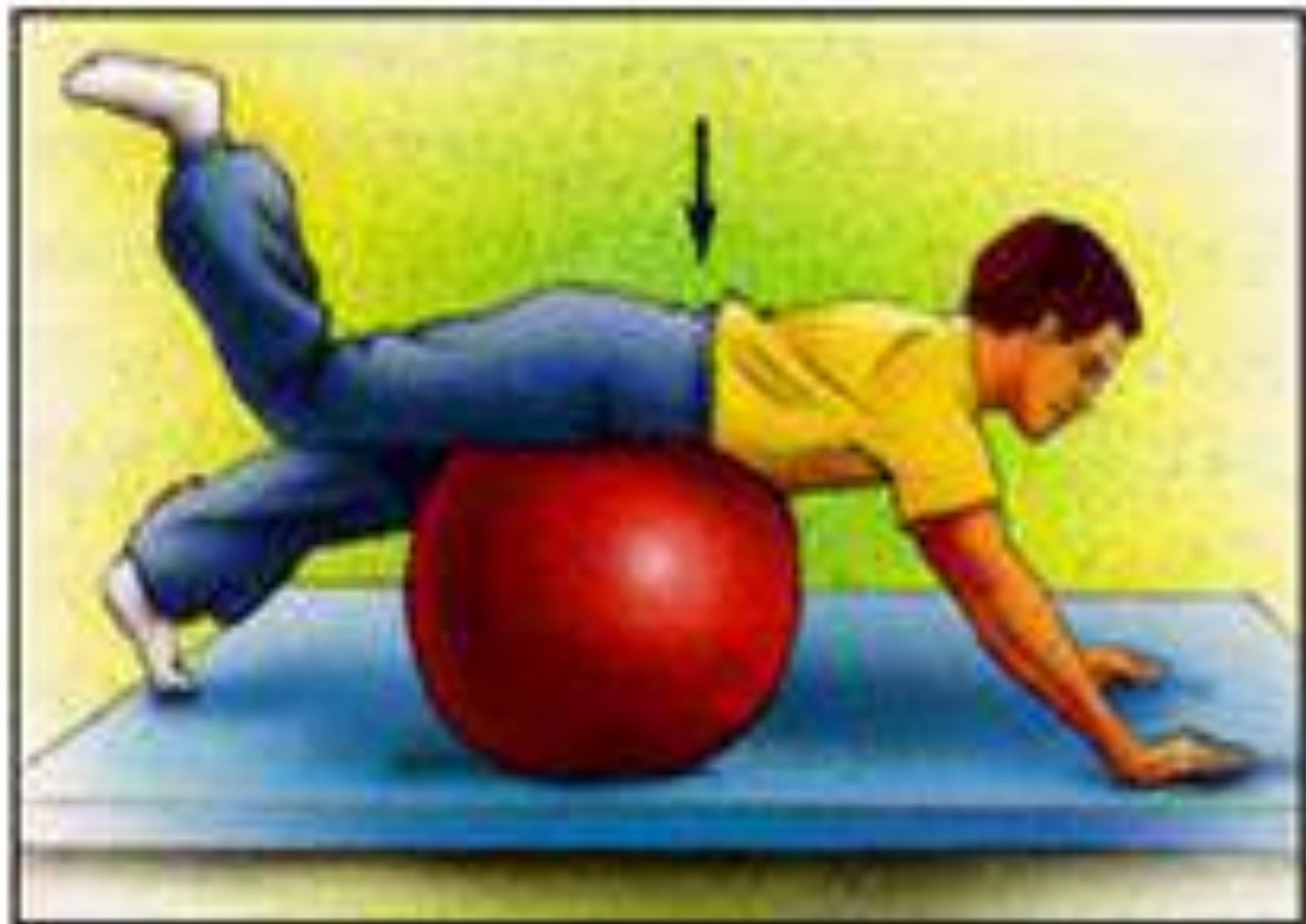




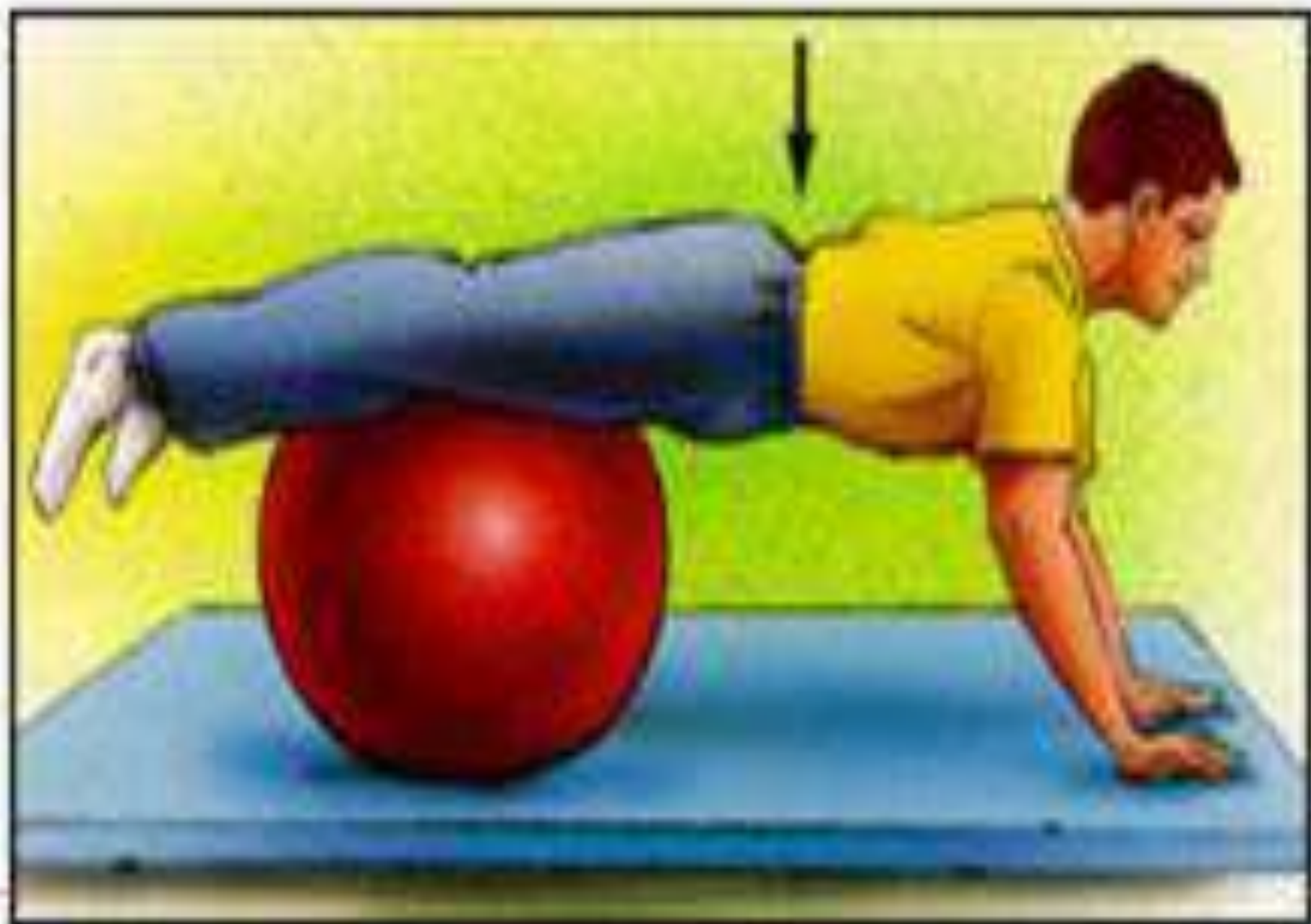










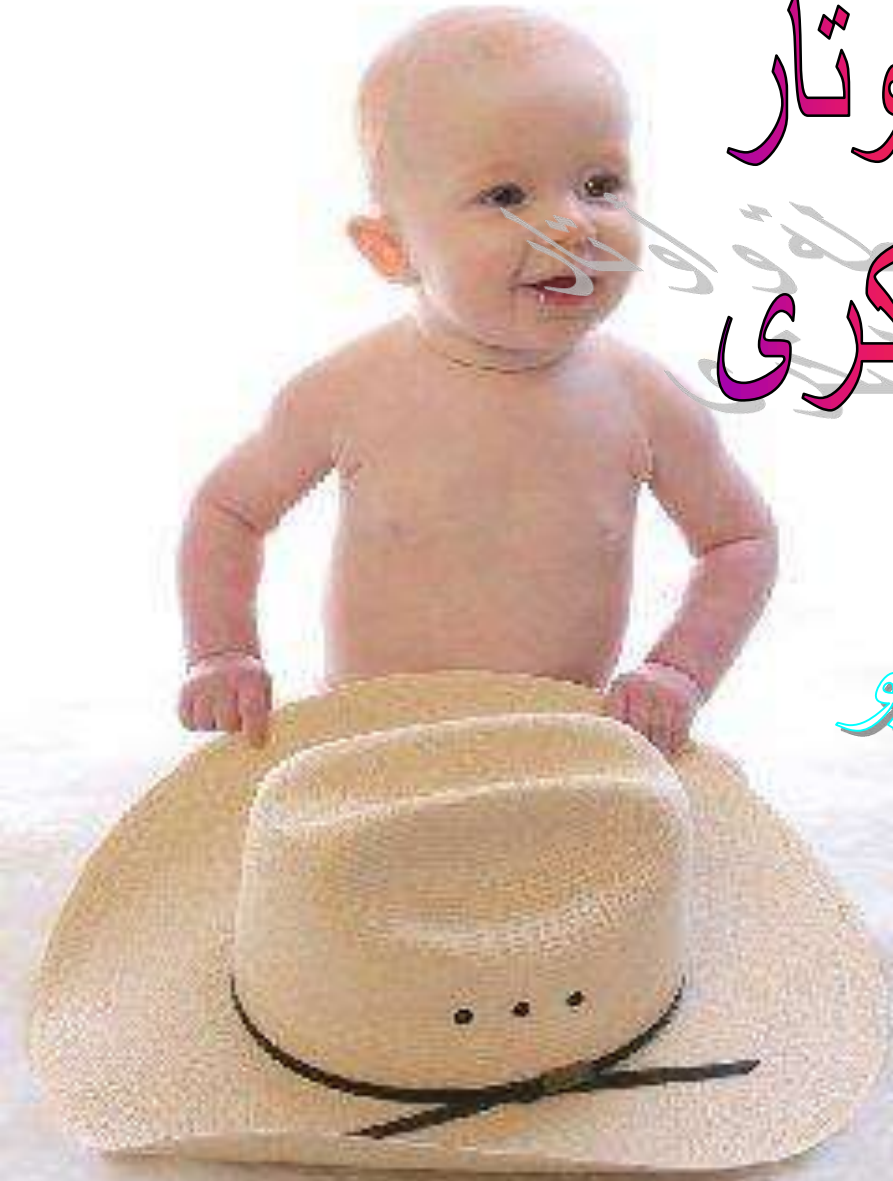






التغذية وتقوية اربطة وأوتار المثانة عند مرضى السكري

كلية الطب - كليفلاند أوهايو
يناير 2008



التغذية وتقوية أوتار وأربطة المثانة عند مرضى السكري ومشكلة
التبول اللاارادى -كلية الطب-كليفيلاند اوهايو يناير 2008

- عدم تناول الشطة-الفلفل -المخللات
- تقليل ملح الطعام
- عدم تناول الشيكولاتة -الكاكاو لان الكافين يضعف اربطة
وعضلات المثانة
- الابتعاد عن الدهون الحيوانية الموجودة فى الجبنة
الرومى-الجبنة الفلمنج -الجبنة الشيدر -كريمة الجاتو -
الاييس كريم لان الدهون الحيوانية تضعف اربطة المثانة

التغذية وتقوية أوتار وأربطة المثانة عند مرضى السكري ومشكلة
التبول اللاارادى-كلية الطب كليفلاند اوهايو يناير 2008

- عدم تناول المشروبات الغازية لأنها تحتوى على الكافين
ويضعف اربطة وأوتار المثانة
- عدم تناول الحلويات الطبيعية او الصناعية لأنها تضعف
اربطة وأوتار المثانة

التغذية وتقوية أوتار وأربطة المثانة عند مرضى السكري ومشكلة التبول اللاارادى-كلية الطب كليفلاند اوهايو يناير 2008

• تناول الخضراوات والفاكهة التى تحتوى على البوتاسيوم لأنه يقوى اوتار وأربطة المثانة والذي يوجد فى الاتى:

• -عيدان الخوص

• -التين

• -العجوة

• -الموز

• -الطماطم

• -الكوسة



التغذية وتقوية أوتار وأربطة المثانة عند مرضى السكري ومشكلة
التبول اللاارادى-كلية الطب كليفلاند اوهايو يناير 2008

• تناول الخضراوات والفاكهة التى تحتوى على البوتاسيوم لأنه
يقوى اوتار وأربطة المثانة والذي يوجد فى الاتى:

• القرنبيط

• -الموز

• -البطاطس

• -التفاح

• -المشمش

المراقبة الذاتية
لمستوى السكر فى البول

الجمعية المصرية لرعاية مرضى السكر
يناير 2008



المراقبة الذاتية لمستوى السكر فى البول

• شرائط البول:

• الخطوات:

- 1-ضع عينة من بولك فى انبوبة اختبار
- 2-اغمس طرف الشريط فى البول لمدة ثانية واحدة
- 3-اترك الشريط لفترة 30-60 ثانية (ليس أقل)
- 4-انتبه وانتظر دقيقة واحدة فقط ليس أكثر

المراقبة الذاتية لمستوى السكر فى البول

- شرائط البول:
- الشرائط المتداولة فى الأسواق تحدد:
- -اما سكر بول فقط
- -او سكر البول والأسيتون
- أولاً: فى حالة سكر فى البول يتغير اللون الى درجات الأخضر المختلفة وتكون قراءة النتائج للسكر فى البول كالتى: يقابلها نتائج سكر الدم

المراقبة الذاتية لمستوى السكر فى البول

نسبة السكر فى الدم	البول
اقل من 180 مج\100	-
من 180-200 مج\100 سم	+
من 200-250 مج\100 سم	++
من 250-300 مج\100 سم	+++
أكثر من 300 مج\100 سم	++++

المراقبة الذاتية لمستوى السكر فى البول

- فى حالة وجود اسيتون فى البول يتغير اللون الى درجات البنفسج المختلفة
- تنبيه هام:
- - يجب ان تستعمل شرائط ذات تاريخ صلاحية سارى ومخزونة جيد بعيدا عن الحرارة والرطوبة وكذلك لا يمر على فتح العلبة اكثر من 6 أشهر.

المراقبة الذاتية لمستوى السكر فى البول

- حتى تطمئن الى النتائج يجب تحليل بول ودم فى وقت متزامن قد يكون تحليل البول ايجابيا فى حين أن السكر فى الدم أقل من الطبيعى وهذا لأن البول يكون مركونا عدة ساعات فى المثانة من اخر عملية تبول والحل هو أن تخلى المثانة تماما والانتظار ربع ساعة ثم التبول مرة اخرى وهنا يكون التحليل صحيحا.



مجموعة ابونواف البريدية

الجمعية المصرية لرعاية مرضى السكر

يناير 2008

المراقبة الذاتية لمستوى
السكر فى الدم

المراقبة الذاتية لمستوى السكر فى الدم

- تحليل الدم عن طريق الشرائط وهى أسهل وأصح طريقة
- الخطوات:
- يتم أخذ نقطة دم واحدة ونضعها على الشريط ويتم قراءة النتيجة بعد حوالى 30-120 ثانية حسب نوع الشريط والنتائج اما أن تكون:
- 1- على هيئة ألوان اذا استطعت تميز الألوان جيدا
- 2- الأكثر دقة جهاز خاص بقراءة النتائج ولكل جهاز له شرائط خاصة به

المراقبة الذاتية لمستوى السكر فى الدم

- **انتبه: عليك أن تلتزم بما يأتى حتى تكون النتيجة دقيقة.**
- **1-حجم نقطة الدم**
- **2-زمن التفاعل المدون لكل نوع من الشرائط**
- **3-تاريخ الصلاحية والتخزين بالنسبة للشرائط**

المراقبة الذاتية لمستوى السكر في الدم

- **انتبه:** يمكن أن يكون الألم اقل عندما تأخذ نقطة دم
- 1- إذا استعملت جهاز الشك (الوخز)
- 2- إذا استعملت ابر رفيعة (خاصة بالأطفال)
- 3- إذا تم شك الاصبع في الجانب بدلا من الوسط
- ناقش مع طبيبك عدد مرات اجراء تحليل السكر في الدم



Photo: Khaled
Copyright © 2007

سرنجات الأنسولين

- يجب تحديد نوع السرنجة طبقاً لتركيز الأنسولين المستخدمة فتوجد سرنجة انسولين 40 وحدة/مل وسرنجة 100 وحدة/مل
- يمكن استعمال السرنجة البلاستيكية الا تحت اشراف الطبيب المختص



اعتلال الأعصاب عن مرضى السكري



اعتلال الأعصاب عند مرضى السكري

- اعتلال الأعصاب السكري هو مجموعة من الأمراض العصبية متعلقة بالسكري. الأعصاب هي شبكة تربط الحبل الشوكي بالعضلات و الجلد و الأوعية الدموية وباقي الأعضاء. بعض الأعصاب تنقل معلومات من هذه الأجزاء إلى الدماغ, كما أن بعضها يقوم بنقل المعلومات من الدماغ إلى الأعضاء.

اعتلال الأعصاب عند مرضى السكري

- الأعصاب المعطوبة لا تستطيع أن تنقل هذه الإشارات, مما يؤدي إلى ضعف أو فقدان الإحساس, أو فقدان القدرة على تحريك هذه الأجزاء مما يؤدي إلى علامات مثل, الألم, التنميل, أو الضعف الجنسي. تلف الأعصاب قد يكون مؤقتاً أو دائماً.

اعتلال الأعصاب عند مرضى السكري

- اعتلال الأعصاب السكري هو احد المضاعفات الشائعة للسكري, حيث يؤدي ارتفاع السكري و ضعف التروية الدموية إلى الإصابة بهذا النوع من المضاعفات. المسببات الأخرى لإعتلالات الأعصاب هي أمراض المناعة الذاتية, المخدرات و المسكرات, سوء التغذية, أمراض الغدد, العلاج الكيميائي بعض أمراض الكلى و بعض الالتهابات.

اعتلال الأعصاب عند مرضى السكري

- عوامل الإصابة باعتلالات الأعصاب تشمل
- تاريخ طويل لمرض السكري
- عدم التحكم بالسكري
- ارتفاع الكولسترول
- ارتفاع ضغط الدم

اعتلال الأعصاب عند مرضى السكري

- تزيد بعض العوامل من الإصابة بهذه الاعتلالات مثل
- العمر فوق 40 سنة
- الرجال
- زيادة الوزن
- التدخين

اعتلال الأعصاب عند مرضى السكري

- هذا الاعتلال يصيب مرضى السكري من النوع الأول و النوع الثاني على حدّ سواء كما انه قد يصيب بعض المصابين بما قبل السكري. قد تكون بعض أعراض الإصابة باعتلال السكري مثل التنميل و الحرارة في اليدين و القدمين هي أول أعراض السكري.

اعتلال الأعصاب عند مرضى السكري

- قد يحدث اعتلال الأعصاب في أي مكان في الجسم مثل
- الأطراف (الأقدام, اليدين, الذراعين)
- الإحساس (اللمس, البصر, السمع)
- الأجهزة (الدورة الدموية, الجهاز العصبي, الجهاز التنفسي, الجهاز الهضمي)
- الوظائف (المثانة, المستقيم, الضعف الجنسي)

اعتلال الأعصاب عند مرضى السكري

- الأنواع و اختلافات
- يقسم الأطباء أنواع اعتلال الأعصاب بطرق مختلفة. عادة ما تقسم أنواع الاعتلالات بعدة طرق تشمل:
- نوع الأعصاب المصابة
- الأعراض
- العضو المصاب
- مكان العصب المصاب.

اعتلال الأعصاب عند مرضى السكري

- تختلف الأعراض تبعاً للعضو المصاب. قد تكون الأعراض على جانب واحد من الجسم أو على كلى جانبيين الجسم. بالإضافة إلى أن التلف قد يصيب عصب واحد أو مجموعة أعصاب

اعتلال الأعصاب عند مرضى السكري

- يصاب مرض النوع الأول من السكري باعتلال الأعصاب عادة بعد سنوات من عدم انتظام السكري و قد لا تظهر العلامات في البداية ولكن مع الوقت تصبح أكثر حدة. في النوع الثاني من السكري الأعراض تظهر بشكل سريع و قد تكون موجودة في وقت التشخيص

اعتلال الأعصاب عند مرضى السكري

- هناك مجموعة من أمراض الأعصاب التي تؤثر على الجسم بشكل مختلف. بعض هذه الأمراض تتلف الأعصاب الحركية مما يؤدي إلى ضعف في العضلات و ضعف في التوازن. مجموعة أخرى من الأمراض تصيب الأعصاب الحسية مما يؤدي إلى الآلام و التتميل. عادة ما تكون الأعراض هي الدليل على نوع المرض و شدة الإصابة.

اعتلال الأعصاب عند مرضى السكري

- أكثر هذه الأمراض شيوعاً هي
- أمراض الأعصاب الطرفية. و تعتبر أكثر اعتلال الأعصاب السكرية. اعتلال الأعصاب الطرفية تصيب الأعصاب الطرفية التي توصل الجهاز العصبي المركزي و الأطراف مما يؤدي إلى ضعف في الإحساس و الحركة.

اعتلال الأعصاب عند مرضى السكري

- في البداية يصاب المريض بتتميل و الم يظهر و يختفي أحياناً. مع تقدم المرض تصبح هذه الأعراض أقوى و بشكل مستمر. في المرحلة الأخيرة يفقد المريض الإحساس في العضو المصاب. هذه المرحلة خطيرة جداً حيث من الممكن أي يصاب المريض أو يجرح دون أن يشعر مما يؤدي إلى مضاعفات خطيرة مثل القدم السكرية.

اعتلال الأعصاب عند مرضى السكري

- **اعتلال الأعصاب اللا إرادية:** هذا النوع هو مرض يصيب الجهاز العصبي اللا إرادي في الجسم. التلف في هذه الأعصاب قد يؤدي إلى مشاكل في مستوى نبض القلب, ضغط الدم, التنفس, الهضم, المثانة, المستقيم, و الجهاز التناسلي. المصاب بهذا النوع من الاعتلالات لا يصاب عادة بالآلام أو التميل وإنما تكون الأعراض مختلفة مما قد يصعب من تشخيص المرض

اعتلال الأعصاب عند مرضى السكري

- اعتلال العصب البؤري. نوع اقل انتشاراً من اعتلال أعصاب السكري حيث يؤثر على البصر ويؤدي إلى ألام في الوجه و ضعف في عضلات الوجه. يحدث هذا النوع من المضاعفات عادة لمرضى السكري من كبار السن.

اعتلال الأعصاب عند مرضى السكري

- هناك أنواع أخرى من أمراض الأعصاب مثل
- العصب القريب
- يصيب الفخذ و الإلية و القدم
- يصيب جهة وحدة فقط من الجسم

اعتلال الأعصاب عند مرضى السكري

- اعتلال العصب الفخذي
- يصيب مقدمة الفخذ
- ضعف في العضلات مع ألم
- يوجد أكثر في النوع الثاني من السكري
- تختفي الأعراض بعد فتره

اعتلال الأعصاب عند مرضى السكري

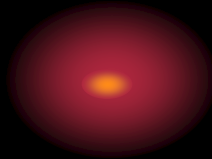
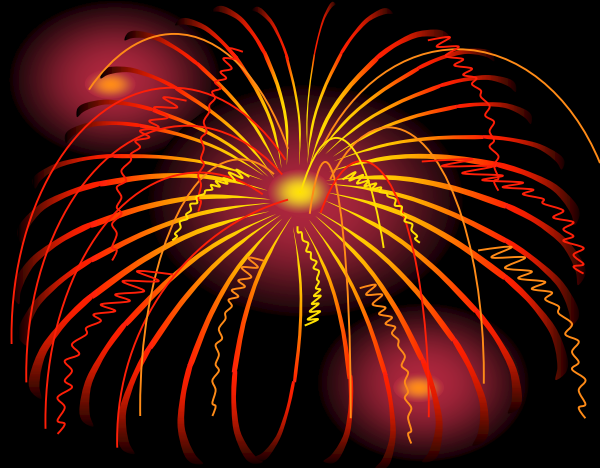
- اعتلال العصب الصدري
- يصيب الصدر و البطن
- يحدث أكثر مع النوع الثاني من السكري
- تختفي الأعراض بعد مده

اعتلال الأعصاب عند مرضى السكري

- العصب الحركي
- يصيب العضلات
- يؤدي إلى ضعف في العضلات
- نادراً ما يحدث مع مرضى السكر

اعتلال الأعصاب عند مرضى السكري

- اعتلال العصب الضاغط
- يحدث بسبب الضغط على الأعصاب
- عادة ما يؤثر على اليد (اليد السكرية)
- يحدث الم و ورم و تتميل في الطرف





السكري والضعف الجنسي عند الرجال

السكرى والضعف الجنسى عند الرجال

- تتضاعف نسبة الضعف الجنسى عند المصابين بالسكرى وهو المرض الذى يعتبر من الامراض الاكثر ارتباطا بحدوث العجز الجنسى والأكثر شيوعا فى المجتمعات العربية التى توجد فى بعضها مصاب واحد بالسكرى من كل ثلاثة اشخاص تقريبا.

السكرى والضعف الجنسي عند الرجال

- يتحدث الاستاذ الدكتور احمد ابراهيم السقا - استاذ المسالك البولية بكلية الطب جامعة قناة السويس و كلية الطب جامعة اشتوتجارد فى 5 أغسطس 2007 بالمؤتمر العالمى لمرضى السكرى والعجز الجنسي بجامعة اشتوتجارد أن هناك عدة بلدان عربية وجد فيها ان الاصابة بالضعف الجنسي تصل الى 90% من مرضى السكرى وذلك بين المرضى الذين ليس لديهم انضباط فى نسبة السكر بالدم وهم معرضون أكثر للاصابة بالضعف الجنسي

السكرى والضعف الجنسى عند الرجال

- حيث ينخفض لديهم التوصيل الشريانى للدم وبالتالي يتأثر الانتصاب بصورة كلية اما المرضى الذين لديهم اضطراب فى نسبة السكر بالدم وكذلك المصابون بالسكرى حديثا يكون احتمال اصابتهم بالعجز الجنسى التام اقل بكثير.

السكري والضعف الجنسي عند الرجال

- وكان من المعتقد أن مرض السكر يؤثر على الهرمونات الجنسية وبالتالي يؤدي للضعف الجنسي ولكن هذا الاعتقاد خاطئ. كيف يؤثر مرض السكر على الناحية الجنسية: فارتفاع نسبة السكر في الدم تؤثر على الأوعية الدموية المغذية للأعصاب وبالتالي تؤثر على الدورة الدموية، والدورة الدموية هي المسئولة عن دفع الدم في القضيب لإتمام عملية الجماع شاملة الانتصاب والقذف، فعندما تحدث الأتارة الجنسية تصدر إشارة من المخ إلى الأعصاب الموجودة بالقضيب لإتمام العملية الجنسية كما ذكرنا، هذا بالإضافة إلى أن ارتفاع نسبة السكر في الدم تتسبب في لزوجة السائل المنوي مما يعوق حركة الحيوانات المنوية.

السكري والضعف الجنسي عند الرجال

• ولتفادي حدوث هذا الضعف الجنسي الناتج عن هذا الخلل في الدورة الدموية الذي يسببه مرض السكر لا بد من الآتي:

- في البداية نزيل أي ضيق نفسي يشعر به المريض تجاه هذا المرض، وإبعاده عن جميع العوامل المسببة للقلق والاضطراب النفسي.

- ضبط نسبة السكر في الدم بالمتابعة مع طبيب مختص.

- معالجة ضغط الدم وضبطه إن كان هناك خلل ما به.

- معالجة إي التهابات في الجهاز التناسلي إن وجدت.

السكري والضعف الجنسي عند الرجال

• وأطمئنك أكثر فأقول لك: إن الضعف الجنسي الناتج عن مرض السكر له علاج وبطرق مختلفة ومتعددة أيضاً قد لا يتسع المجال لذكرها كلها، ولكن لا بد من المتابعة مع طبيب مختص لتحديد أيها أفضل للشخص. وأذكر لك منها:

- وسائل الحقن الموضعية قبل الجماع فيتم حقن العضو الذكري بـ **papaverine** أو بـ **prostaglandine**.

- الفياجرا، وهي علاج حاسم للضعف الجنسي في حالات مرضى السكر فهو ينشط الدورة الدموية ويحفز وصول الدم إلى الأعصاب المغذية للقضيب بشكل خاص، ولكن لا بد من أخذه تحت إشراف طبي؛ حيث يحظر استخدامه مع أي وسيلة أخرى لعلاج الضعف الجنسي



السكرى والضعف الجنسى عند الرجال

- وأن تلف أنسجة الانتصاب والأنسجة الداعمة للقضيب هى من الأسباب التى تؤدى الى الضعف الجنسى وكذلك السمنة والتدخين وقلة النشاط البدنى مع ارتفاع ضغط الدم والدهون بالدم وأمراض القلب وزيادة الضغوط والتوتر.

السكرى والضعف الجنسى عند الرجال

- السكرى يؤدى الى حدوث خلل بالأعصاب المغذية للعضو الذكرى حيث يؤدى هذا الخلل على المدى البعيد الى حدوث اضطراب ديناميكية الانتصاب وتصلب الشرايين التى تسبب الانتصاب.

مريضة السكري والحياة الزوجية



مريضة السكري.. و الحياة الزوجية

- أما عن الممارسة الجنسية فنستطيع القول بأنها لا تتأثر عند الفتيات بنسبة كبيرة حيث تعاني الفتاه من انخفاض في الرغبة الجنسية التي لا تعيقها بالطبع عن الممارسة مع زوجها بالإضافة إلى قابلية هؤلاء الفتيات للإصابة بالالتهابات المهبلية، ويمكن حدوث بعض الآلام أثناء الجماع، وكما قلنا لا يعيق ذلك ممارسة الجنس مع الزوج

مريضة السكري.. و الحياة الزوجية

- النساء المصابات بالسكري يعانين عادة من قلة إفرازات المهبل مما قد يسبب اللام خلال الجماع. كما إن الإحساس داخل المهبل يقل فيصعب على المرأة الوصول إلى الذروة الجنسية.
- كذلك وجد الباحثون أن 35% من النساء المصابات بالسكري يعانين من عدم الرغبة في العلاقة الجنسية. كما أنهم قد يعانون من تكيس المبايض

مريضة السكري.. و الحياة الزوجية

• كما أن ضبط نسبة السكر في الدم يقلل من حدوث ذلك، وعليها أيضا الإسراع بعلاج أي التهابات مهبلية عند حدوثها.

أما عن الحمل فإن الإصابة بالسكري لا تقلل من الخصوبة عند الفتيات، حيث يمكنها الحمل مثل أي فتاة، ولكن تكمن المشكلة في حاجة الفتاة إلى انضباط شديد ويومي وفعال لنسبة السكر، وكذلك علاج أي عوارض أو مضاعفات عند بدايتها كذلك عليها متابعة الحمل منذ البداية وبصفة مستمرة عند أحد المتخصصين لتجنب حدوث أي مضاعفات للجنين أو للأم، وقد تحتاج إلى الولادة القيصرية أكثر من الفتيات غير المصابات بالسكري

مريضة السكري.. و الحياة الزوجية

- وفي جملة واحدة نقول للسيدة الحامل المصابة بالسكري:
اضبطي نسبة السكر بدقة شديدة، وعلى مدى اليوم وكل
يوم، وبذلك لن يعلم الجنين أنك مصابة بالسكري



البول الأحمر هل هو علامة على تلف الكلية عند مرضى السكري؟؟

● أولاً: الأصفر الغامق يميل إلى اللون البرتغالي
الأسباب:

1- البول الكثيف (المركز) وذلك نتيجة لقلة شرب الماء أو السوائل، مما يؤدي إلى تركيز البول.

2- زيادة الصبغة الصفراوية، أكثر من الطبيعي نتيجة لبعض أمراض الكبد.

3- تناول بعض الأدوية التي تغير لون البول مؤقتاً لذا يجب على الأهل ملاحظة لون البول، ومجرد تغير لونه عن الطبيعي يجب مراجعة الطبيب ومعرفة السبب وسرعة علاجه لتفادي المضاعفات الممكنة.

ثانياً: البول الأحمر: فبمجرد تغير البول إلى اللون الأحمر يجب على الأهل سرعة مراجعة الطبيب وذلك لأن أسباب ذلك عادة تكون مرضية وكثيرة وتأخير علاج ذلك يؤدي إلى مضاعفات وأخطار سنذكرها بعد قليل.

مرض السكري.. هل يمكن الشفاء منه؟

- إن مرض السكر لا يمكن الشفاء التام منه فهو يصاحب المريض مدى الحياة، لكنه من الممكن جدا السيطرة على مرض السكر بما يجعل الإنسان يحيا حياة طبيعية إلى حد كبير مثله مثل غير المصابين بالسكر

مرض السكري.. هل يمكن الشفاء منه؟

• عن طرق علاج أو السيطرة على مرض السكر ففي الواقع هي محددة تحديدا دقيقا، وتنقسم إلى 3 أقسام رئيسية:

الأول: العلاج اللادوائي، ويشمل تنظيم الغذاء وممارسة الرياضة.
والثاني: العلاج الدوائي ويشمل الأقراص أو الأنسولين أو كليهما.
والثالث: هو التطورات الحديثة مثل زرع خلايا البنكرياس أو زرع كامل للبنكرياس

السكرى والتغذية

lovely0smile.com

نصائح عامة لمرضى السكرى على التغذية



- تناول الخبز البلدى نظرا لاحتوائه على الردة التى تساعد فى خفض مستوى جلوكوز الدم ولا تتناول العيش الفينو أو الشامى أو الكيزر.
- يسمح بتناول 3-4 ملاعق سكر صغيرة فى اليوم
- يسمح بتناول 3-4 ملاعق كبيرة أرز أو يأكل ربع رغيف خبز .
- البطاطا -القلقاس-البطاطس يكتفى بتناولها مرة واحدة اسبوعيا.
- يفضل تناول اللحوم البيضاء (لحم الدجاج-الأرانب-الاسماك)
- تناول البروتين النباتى أفضل بكثير ويوجد فى البقوليات (المدمس- العدس- البسلة-اللوبيا- الفاصوليا)

نصائح عامة لمرضى السكرى على التغذية



- مريض السكرى يحتاج الى البوتاسيوم لمنع فقد وظيفة الأعصاب ويوجد فى (البرتقال-المشمش-القرنبيط-الموز- عيدان الخس - الطماطم- التين ولكن يؤخذ بكميات قليلة 3 تينات فقط- العجوة ولكن يؤخذ بكميات قليلة 3 عجوات فقط-التفاح)
- يجب أن يتناول الباذنجان والسبانخ ويفيد فى التغلب على تجلط الصفائح الدموية)

نصائح عامة لمرضى السكري على التغذية

- الإمداد بالألياف وتوجد في الكوسة-السبانخ- الباذنجان-اللوبياء- الفاصوليا-البسلة) وذلك للمساعدة في هضم النشويات وخفض مستوى السكر في الدم وخفض مستوى الكوليسترول ومنع حدوث الإمساك مع تناول الخس والكرنب وتناول الماء والسوائل بكثرة
- تناول الشاي الأخضر باءعتبارة ضابط للانسولين ومنظم لمستوى السكر في الدم.

نصائح عامة لمرضى السكري على التغذية

• الردة والسكري

وتشير أحدث الدراسات في هذا الصدد، والتي ظهرت في عدد سبتمبر 2007 من مجلة الصحة العامة الأمريكية:

• American Journal of Public Health

• إلى أن تناول منتجات القمح غير المقشور والذي يحتوي على القشرة الخارجية أو ما يسمى بالردة (النخالة) أو الـ **Bran** يمكن أن يمنع ظهور المرض، وخاصة بين النساء، مقارنة بمن تناولن منتجات القمح المقشور مثل الدقيق، وتعمل الردة (النخالة) على تخفيض نسبة السكر بالدم؛ مما قد يقلل من احتياجات الجسم من الأنسولين

نصائح عامة لمرضى السكري على التغذية

- ولا يقتصر دور الردة على تقليل نسبة السكر، بل تحتوي أيضًا على مجموعة من الفيتامينات مثل فيتامين "ب" الذي يفيد أيضًا في التقليل من مخاطر مرض السكر.

نصائح عامة لمرضى السكري على التغذية

- ويشير الدكتور سيمين ليو -من فريق البحث بجامعة بوسطن بولاية ماساشوستس الأمريكية في مارس 2008- إلى أهمية تناول الأطعمة التي تحتوي على الحبوب مثل القمح غير المقشور؛ وذلك لاحتوائها على كميات كبيرة من الردة، وينصح الدكتور "ليو" بتناول ملء قدح من الحبوب مثل القمح أو الأرز البنيّ يوميًا، أو تناول شطيرتين من الخبز البني، وهذا حسب كلام الدكتور "ليو" يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بمرض السكر للثلاث، وخاصة في الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بهذا المرض

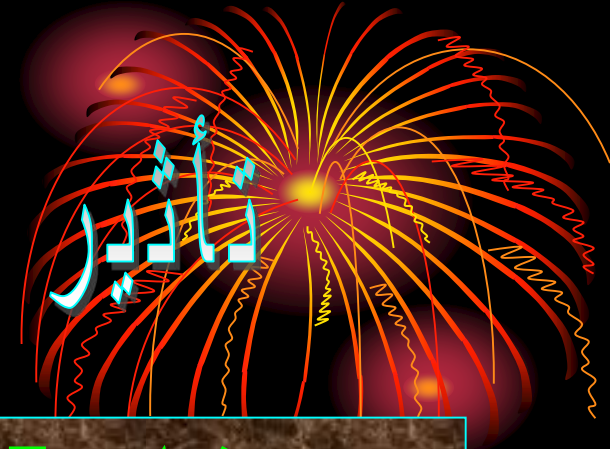
نصائح عامة لمرضى السكري على التغذية



- وقد قام الباحثون بمتابعة حوالي 75 ألف امرأة تتراوح أعمارهن ما بين 38 و63 عامًا لمدة 10 سنوات، ابتداءً من عام 1997، وعن طريق تتبع العادات الغذائية لهؤلاء النساء، وجد أن النساء اللاتي اشتملت وجباتهن الغذائية على نسبة عالية من الردة كن أقل إصابة من غيرهن بمرض السكر بحوالي 38%، أما هؤلاء اللاتي تناولن كميات أقل من الردة فكن أكثر عرضة للإصابة بالسكر من غيرهن بحوالي 31%



تأثير فيتامين E على السكرى



- يعتبر فيتامين E مضادا للاكسدة وهو يساعد على التقليل من مضاعفات السكرى عبر تحسين فعالية الانسولين ومقاومة الضعف المناعى وينظم معدل السكر فى الدم .
- يفيد فى الوقاية من مضاعفات السكرى طويلة الأمد.
- يساعد فى الوقاية من اضطراب الكلى وشبكية العين.
- فى دراسة اجريت على 3401 من مرضى السكرى فى مستشفى اشتوتجارد ونشرت هذه الدراسة فى اغسطس 2007 والمرضى كانوا يعانون من اعتلال الشبكية أو قصور الكلى إلا أن معدل تدفق الدم الى الشبكية كان منخفضا لديهم



وَالشُّرْمُ إِلَىٰ مَطَرِي

وَالشُّرْمُ إِلَىٰ مَطَرِي وَالشُّرْمُ إِلَىٰ مَطَرِي



تأثير فيتامين E على مرضى السكري

- ومعدلات الكرياتينين في دمهم كانت مرتفعة بصورة غير طبيعية وهذه مؤشرات تدل على أن مضاعفات السكري قد تحدث على أى حال بعد أربعة أشهر من تناول الخضراوات والفاكهة التي تحتوى على فيتامين E
- عادت هذه المؤشرات الى وضعها الطبيعي وبالتالي اظهرت الدراسة قدرة فيتامين E على الوقاية من اعتلال الشبكية وقصور الكلى





Vegetables









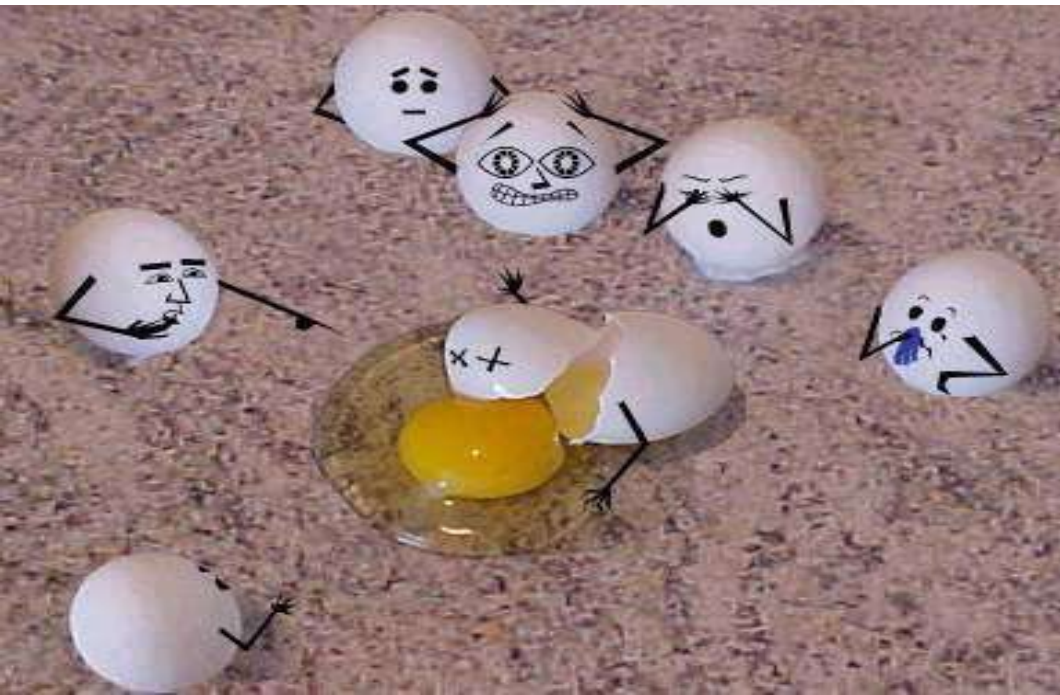














حليب الأبل ومرضى السكرى



حليب الإبل مفيد لمرضى السكر

- ذكرت دراسة متخصصة في كلية الصيدلة جامعة أشتوتجارد ونشرت في ديسمبر 2007 ان حليب الابل مفيد لمرضى السكر ويحتوى على بروتينات لها مفعول الانسولين مشيرة الى ان التحليل الكيمياءى له افاد بأنه غنى بالبروتينات والأملاح المعدنية خاصة الفوسفور والحديد والبوتاسيوم والمنجنيز.

حليب الإبل مفيد لمرضى السكر

وذكرت الدراسة التي اعدھا استاذ امراض الحيوان المعدية بكلية الطب البيطرى جامعة القاهرة الدكتور ضياء ونشرت فى ديسمبر 2007 ان حليب الابل يحتوى على كميات من فيتامين (ب1) و (ب2) كما يحتوى على مستوى منخفض من الكولسترول اضافة الى انه يماثل لبن الماعز ويقارب كثيرا لبن النساء وهو ما يؤكد اهميته لتغذية الانسان .

حليب الإبل مفيد لمرضى السكر

وأضافت الدراسة انه من الخصائص الطيبة لحليب الابل
ايضا انه يستخدم لعلاج الاستسقاء واليرقان ومتاعب
الطحال والسل والربو والأنيميا والبواسير وتحسين
وظائف الكبد كما ان له خصائص توءدى الى تخفيض
الوزن وذلك لانخفاض محتواه من الطاقة والدهن
والمواد الصلبة الكلية .

حليب الإبل مفيد لمرضى السكر

وأشارت الى ان مذاق حليب الابل ولونه وكثافته ومكوناته تختلف باختلاف فصول السنة والمرعى ووضع الناقة الحلوب ومن صفاته انه يستهلك على حاله حيث انه بطيء التجرثم ولا يتغير بسرعة ويحافظ على طراوته لمدة قد تصل الى ست ساعات موضحة ان الرعاية يقومون في بعض المناطق بخض حليب الابل مثل الضان ويصنعون منه الجبن والزبد. ■

حليب الإبل مفيد لمرضى السكر

وأشارت الدراسة الى انه على الرغم من فوائد ومميزات لبن الابل الا ان انتاجه في العالم الاسلامي لا يزيد عن 30 بالمائة من مجموع الالبان المنتجة. وأرجعت الدراسة اهمية حليب الابل في ذلك الى تغذية الابل على انواع معينة من الاعشاب الطبية والشجيرات وموضحة انه يفقد هذه الخاصية عندما تتغذى الابل على الاعلاف المركزة.

حليب الإبل مفيد لمرضى السكر

في أحدث دراسة نشرتها مجلة العلوم الأمريكية في عددها الصادر في يناير 2008 وجد أن عائلة الجمال وخصوصا الجمال العربية ذات السنام الواحد تتميز عن غيرها من بقية الثدييات في أنها تملك في دماغها وأنسجتها أجساما مضادة صغيرة تتركب من سلاسل قصيرة من الأحماض الأمينية وشكلها على صورة حرف **V** وسمائها العلماء الأجسام المضادة الناقصة أو الثانوية **Nano Antibodies** أو اختصارا **Nanobodies** ولا توجد هذه الأجسام المضادة إلا في الإبل العربية

حليب الإبل مفيد لمرضى السكر

زيادة على وجود الأجسام المضادة الأخرى الموجودة في الإنسان وبقية الحيوانات الثديية فيها أيضا، والتي على شكل حرف **Y**، وأن حجم هذه الأجسام المضادة هو عشر حجم المضادات العادية وقادرة على أن وتمر بسهولة عبر الأغشية الخلوية وتصل لكل خلايا الجسم

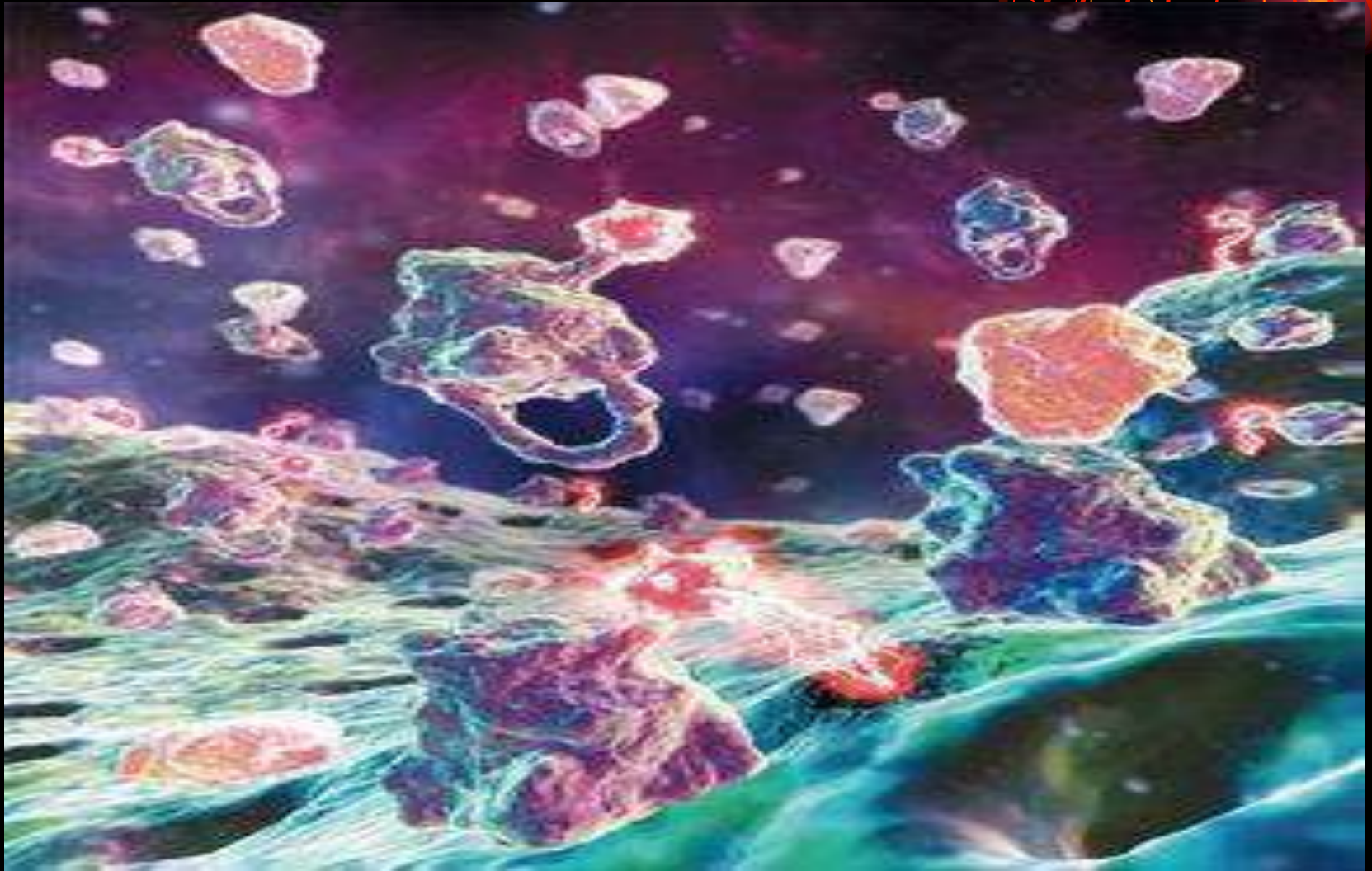
حليب الإبل مفيد لمرضى السكر

وتمتاز هذه الأجسام الثانوية بأنها أكثر ثباتا في مقاومة درجة الحرارة، وتحتفظ بفاعليتها اثناء مرورها بالمعدة والأمعاء بعكس الأجسام المضادة العادية التي تتلف بالتغيرات الحرارية وبنزيمات الجهاز الهضمي وتستعمل لعلاج مرض الأمعاء الالتهابي وسرطان القولون والروماتويد و مرضى الزهايمر

© Yoav Perlman



صورة بالمجهر الإلكتروني تبين الأجسام المضادة الثانوية
الموجودة في الإبل وهي القطع اللمعة الصغيرة ملتصقة بالخلايا
السرطانية كبيرة الحجم لتدميرها



• وقد تركزت الأبحاث العلمية على هذه الأجسام المضادة منذ حوالي 2001م في علاج الأورام على حيوانات التجارب وعن الإنسان وأثبتت فاعليتها في القضاء على الأورام السرطانية وكذلك مرض السكري حيث تلتصق بكفاءة عالية بجدار الخلية السرطانية وتدمرها وقد نجحت بعض الشركات المهمة بأبحاث التكنولوجيا الحيوية الخاصة في بريطانيا وأمريكا في إنتاج دواء على هيئة أقراص مكون من مضادات شبيهة بالموجودة في الإبل لعلاج السرطان والأمراض المزمنة العديدة مثل السكري والالتهابات البكتيرية والفيروسية.

سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم

تغذية مريض السكر النحيف

جامعة كليفلاند أوهايو يناير 2008



● الأشخاص النباتيون

● في الصباح الباكر

● -كوب شاي +ملعقة سكر صغيرة

● الإفطار

● كوب بليلة - او عصيدة باللبن- او

● 3 بسكوتات+ملعقة سكر صغيرة

● أو شريحتان من التوست

● +ملعقتان صغيرتان من الزبد أو

● نصف رغيف +نفس كمية الزبد

● +برتقالة أو تفاحة

● الأشخاص الغير نباتيون

● في الصباح الباكر

● -كوب شاي +ملعقة سكر صغيرة

● الإفطار

● كوب بليلة او عصيدة باللبن

● +ملعقة سكر صغيرة +بيضتان

● نصف مسلوقة أو كوب من حساء

● العدس أو 4 ملاعق فول مدمس

● -قطعتان من التوست + ملعقتان

● صغيرتان من الزبد أو ربع رغيف

● 2 ملعقة زبد+برتقالة أو حبة

● جوافة

تغذية مريض السكر النحيف

جامعة كليفلاند أوهايو يناير 2008



● الأشخاص الغير نباتيون

● الغذاء

- قطعة من السمك المشوى او طبق عدس او 3 ملاعق فاصوليا او بسلة مطهية او قطعة من اللحم او الدجاج -جزر مطهى -نصف رغيف او حبة بطاطس مسلوقة- كوب لبن زبادى -برتقالة -او 3 حبات من التين او ليمونة او حبة جوافة او قطعة متوسطة من البطيخ او الشمام.

● الأشخاص النباتيون

● الغذاء

- بسلة-او فاصوليا مطهية -اربعة ملاعق مائدة من الارز-او حبة بطاطس متوسطة-كوب من حساء العدس او كوب من اللبن منزوع الدسم -نصف رغيف-كوب لبن زبادى-برتقالة-او 3 حبات من التين-ليمونة او حبات جوافة او قطعة متوسطة من البطيخ او الشمام-او 16 حبة فول سودانى.

تغذية مريض السكر النحيف

جامعة كليفلاند أوهايو يناير 2008



• الأشخاص الغير نباتيون

• الساعة 4 بعد العصر

• كوب شاي+ملعقة صغيرة من السكر -او

• 3 بسكوتات او اصبع من الموز

• العشاء

• قطعة لحم مشوية-او كوب من

العدس-او اربعة ملاعق مائدة من

الفاصوليا او البسلة المطهية او

القول او بيضتان مسلوقتان او

قطعة من الدجاج او السمك -حبة

بطاطس مسلوقة -اربعة ملاعق

مائدة من الارز-طبق صغير

قرنبيط-نصف رغيف -او اصبع

موز-كوب صغير ايس كريم-او

بودنج.

• الأشخاص النباتيون

• الساعة 4 بعد العصر

• كوب لبن+ملعقة صغيرة سكر-3

• بسكوتات-او اصبع من الموز

• العشاء

• طبق من شوربة العدس-حبة

بطاطس مسلوقة -او اربعة

ملاعق مائدة من الارز-نصف

رغيف عيش-او اصبع من الموز-

كوب ايس كريم او بودنج

تغذية مريض السكر ذو الوزن الطبيعي

جامعة كليفلاند أوهايو يناير 2008



• الأشخاص الغير نباتيون

• في الصباح الباكر

• كوب شاي +ملعقة سكر صغيرة

• الافطار

• بيضتان ونصف مسلوقة او كوب

من حساء العدس -ربع رغيف -

3 بسكوتات -ملعقة صغيرة من

الزبد -برتقالة او 3 حبات من

التين

• الأشخاص النباتيون

• في الصباح الباكر

• كوب شاي +ملعقة سكر صغيرة

• الافطار

• كوب لبن-قطعة توست -او ربع

رغيف -ملعقتان صغيرتان من

الزبد-برتقالة او 3 حبات من

التين

تغذية مريض السكر ذو الوزن الطبيعي

جامعة كليفلاند أوهايو يناير 2008

● الأشخاص النباتيون

● الغذاء

- كوب شوربة خضراوات-طبق
- قرنبيط مطهى-كوب حساء شوربة
- عدس او 4\3 كوب لبن -سلطة
- من شرائح الطماطم والخيار-ربع
- رغيف-كوب لبن زبادى-برتقالة
- او 3 حبات من التين او قطعة
- شمام-او قطعة بطيخ-او عنقود
- عنب لا يزيد عن 24 حبة

● الأشخاص الغير نباتيون

● الغذاء

- كوب من حساء اللحم الضان-او
- الدجاج-قطعة لحم مشوى او سمك
- او دجاج مسلوق-اربعة ملاعق
- مائدة من الفاصوليا او البسلة
- المسلوقة-قرنبيط مطهى -سلطة
- خضراوات-ربع رغيف-برتقالة او
- 3 حبات من التين او قطعة شمام
- او بطيخ او 24 حبة عنب او حبة
- جوافة

تغذية مريض السكر ذو الوزن الطبيعي

جامعة كليفلاند أوهايو يناير 2008



• الأشخاص الغير نباتيون

• الساعة 4 بعد العصر

• كوب شاي وملعقة سكر صغيرة

• العشاء

• كوب من حساء الدجاج-سمك او

لحم-او دجاج مشوي قطعة

واحدة-اربعة ملاعق فاصوليا او

بسلة مطهية -او فول مدمس -

ربع رغيف-كوب من اللبن منزوع

الدسم-ايس كريم او بودنج

• الأشخاص النباتيون

• الساعة 4 بعد العصر

• كوب لبن منزوع الدسم

• العشاء

• كوب من حساء الطماطم-كرنب

مطهي-حبة بطاطس مسلوقة او

مشوية-او 4 ملاعق كبيرة ارز-او

قطعة توست او ربع رغيف -

كوب من اللبن-ايس كريم او

بودنج

تغذية مريض السكر السمين

جامعة كليفلاند أوهايو يناير 2008



• الاشخاص الغير نباتيون

• فى الصباح الباكر

• كوب شاي

• الافطار

• بيضتان نصف مسلوقة-او كوب

من حساء العدس-ربع رغيف-او

3 بسكوتات -برتقالة-او حبة

جوافة-او قطعة بطيخ او شمام

• الاشخاص النباتيون

• فى الصباح الباكر

• كوب شاي

• الافطار

• كوب لبن منزوع الدسم-ربع

رغيف-3 بسكوتات -برتقالة-حبة

جوافة-قطعة بطيخ او شمام

تغذية مريض السكر السمين

جامعة كليفلاند أوهايو يناير 2008



• الأشخاص الغير نباتيون

• الغذاء

- كوب من حساء اللحم-قطعة لحم او سمك او دجاج مشوى او مسلوق -طبق كوسة مطهية - سلطة خضراوات مكونة من الكرنب-الكرفس-الخيار-الخس- البصل-الفجل-الطماطم-خل-فلفل- قطعة توست او ربع رغيف-حبة جوافة او عنقود عنب لا يزيد عن 24 حبة عنب او برتقالة

• الأشخاص النباتيون

• الغذاء

- كوب من حساء الطماطم-قرنبيط مطهى-كوب من حساء العدس او كوب لبن-سلطة خضراوات مكونة من الكرنب-الكرفس-الخيار- الخس-البصل-الفجل-الطماطم-الخل-الفلفل-قطعة توست او ربع رغيف -كوب من اللبن-حبة جوافة او عنقود عنب لا يزيد عن 24 حبة او برتقالة

تغذية مريض السكر السمين

جامعة كليفلاند أوهايو يناير 2008



• الأشخاص الغير نباتيون

• الساعة 4 بعد العصر

• كوب شاي-برتقالة او تفاحة او 3 حبات من التين

• العشاء

• شوربة خضراوات-قطعة لحم او سمك او دجاج مشوي -بازنجان مطهي-ربع رغيف

• الأشخاص النباتيون

• الساعة 4 بعد العصر

• كوب شاي-برتقالة او تفاحة او 3 حبات من التين

• العشاء

• شوربة خضراوات-جزر مطهي- شوربة عدس-ربع رغيف-لبن او 4 ملاعق من الفاصوليا او البسلة المسلوقة

Photo By Sultan Alodhaidan



تأثير السكري على شبكية العين



يعتبر السكري هو السبب الرئيسي للعمى في العالم عند البالغين وذلك نتيجة لمضاعفات هذا المرض على العين بشكل مباشر هذا مع العلم بأن مضاعفات المرض تختلف حسب طول مدة الإصابة بالمرض

• تأثير السكري على الشبكية

- يؤثر مرض السكري على جميع أجزاء العين ومن أهم تأثيراته بتلك المضاعفات على شبكية العين والتي قد تؤدي إلى فقدان البصر

تأثير السكري على شبكية العين



كيفية شعور الشخص بتأثير السكري على العين

يبدأ الشخص المصاب بالسكري في الشعور بتغير حدة النظر خلال اليوم الواحد منتحسناً الرؤية الى تدني ثم الى تحسن حسب نسبة السكر في الدم وذلك بسبب تأثير عدسة العين بالتغير في نسبة السكر بالدم وكما يشعر الشخص خلال الشهور المتتالية بتدهور تدريجي وذلك نتيجة حدوث ارتشاح ونزيف في العين وظهور أوعية دموية جديدة غير طبيعية وقد يؤدي الى نزيف بالجسم الزجاجي وأنفصال شبكي وأحياناً يتسبب بالإصابة بالمياه الزرقاء بالعين (الجلوكوما) وقد ينتهي الأمر بفقد البصر

تأثير السكري على شبكية العين



• كيفية العلاج من هذا المرض

- يشدد الطبيب على أهمية المحافظة على معدل طبيعي للسكر في الدم وذلك بالالتزام بحمية غذائية وتناول الحبوب أو الإبر في أوقاتها كما ينصح بعلاج أي أمراض أخرى كارتفاع ضغط الدم وكذلك السمنة والتدخين كعوامل مشتركة تزيد من مضاعفات السكري على العين

ليزر السكرى على شبكية العين



• أشعة الليزر

- وهي العلاج المناسب في الحالات المتقدمة للمصابين بالسكري وهو أسلوب فعال في العلاج حسب الإحصاءات العالمية حيث أن أشعة الليزر تحد من عوامل فقدان البصر الحاد وتمنع مضاعفات السكري على العين وليس هناك أي ضرر من استعمال أشعة الليزر

ليزر السكرى على شبكية العين



• أشعة الليزر

- كما هو شائع لدى العامة -بل العكس فقد يتسبب التأخر في العلاج بأشعة الليزر في بعض الحالات ألى شدة تدهور النظر هذا مع ملاحظة أن الشخص المصاب بالسكري يحتاج ألى تكرار العلاج بأشعة الليزر وفقا لحالة الشبكية كما يجب التنبيه ألى أنه من الممكن أن تتزايد حدة المرض في بعض الحالات رغم استعمال أشعة الليزر مع الحمية للعلاج وليس ذلك بسبب أشعة الليزر ولكن بسبب طبيعة مرض السكرى

تأثير السكري على شبكية العين



• تدخل الجراحي

- هناك أسلوب التدخل الجراحي لمريض السكري في الحالات المتقدمة كحدوث نزيف بالجسم الزجاجي أو انفصال شبكي أو الألتصاقات الناتجة عن هذا المرض في العين وتتوقف نسبة نجاح هذه العمليات على مدى تأثير شبكية العين بهذا المرض ويستطيع الطبيب متابعة العين عند الشخص المصاب بالسكري بالكشف الدوري والتصوير بصبغة الفلوروسين لتحديد مدى تأثير السكر على شرايين وأنسجة العين

تأثير السكري على شبكية العين



• التأثيرات الاخرى للسكري

- يسبب السكري تغيرا بعدسة العين يؤدي الى إعتامها وهو ما يعرف بالنزول الأبيض وعلاج مثل هذه الحالات بأجراء عمليات جراحية وزرع عدسات بالعين وهذه العمليات تعيد الأبصار
- يسبب السكري زيادة ضغط العين والذي يعالج بأجراء جراحة أو بالعلاج بأشعة الليزر أو القطرات المخفضة لضغط العين والعلاج لا يعيد البصر الذي فقد ولكن يحافظ على الباقي من البصر

السكري والأبصار



يؤثر مرض السكري على العينين في طورين:

الطور الاول:

في بداية المرض يرتفع السكر في الدم فيؤثر على البعد البؤري
لعدسة العين وتزداد تحدب وبالتالي يشعر المريض بضعف في
قوة الابصار - زغللة وعدم وضوح الرؤيا وخاصة اذا كان ارتفاع
السكر بالتدريج فأن المريض يتأقلم على التغيرات بالعين ولا
يشعر بهذا التغير المفاجيء

السكري والأبصار



يؤثر مرض السكري على العينين في طورين:
الطور الثاني:

الذي يظهر عندما يبدأ العلاج وينخفض معدل السكر فتبدأ عدسة العين بفقد الكثير من مياهاها ويتغير البعد البؤري لها فيشعر المريض بعدم وضوح الرؤية وزغلة وقد يأخذ المريض عدة اسابيع حتى يتأقلم على البعد البؤري الجديد

السكري والأبصار



زرع شريحة إلكترونية في العين كي يسترجع المكفوفون جزء من بصرهم. يقف وراء هذا الابتكار الثوري مجموعة من الباحثين الألمان. وهذه المرة الأولى في العالم التي يتم من خلالها ابتكار عضو صناعي قابل للزرع بالكامل في العين ويتفاعل مع النهايات العصبية دون أسلاك الربط. وخضعت مجموعة من المتطوعين المكفوفين لعملية زراعة الشريحة الإلكترونية.

السكري والأبصار



• وأشرف على اختبار هذه العملية فريق من الأطباء والباحثين في جامعات "ماربورغ" و"أكيسغراننا" و"ايسين" بألمانيا. زرعت هذه الشريحة في أعينهم طوال أربعة أسابيع.

• وتعتبر النتائج مشجعة إذ استعاد المتطوعون بصرهم جزئياً. وبدأت الصور أمامهم ذات جوانب مغبشة، وبدأ العالم أمامهم باللونين الأسود والأبيض أي خال من الألوان الأخرى

السكري والأبصار



• وأشرف على اختبار هذه العملية فريق من الأطباء والباحثين في جامعات "ماربورغ" و"أكيسغراننا" و"ايسين" بألمانيا. زرعت هذه الشريحة في أعينهم طوال أربعة أسابيع.

• وتعتبر النتائج مشجعة إذ استعاد المتطوعون بصرهم جزئياً. وبدأت الصور أمامهم ذات جوانب مغبشة، وبدأ العالم أمامهم باللونين الأسود والأبيض أي خال من الألوان الأخرى

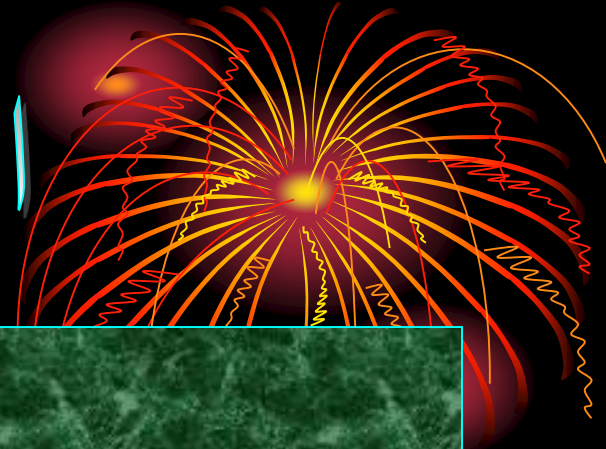
السكري والأبصار



• وأشرف على اختبار هذه العملية فريق من الأطباء والباحثين في جامعات "ماربورغ" و"أكيسغرانا" و"ايسين" بألمانيا. زرعت هذه الشريحة في أعينهم طوال أربعة أسابيع.

• وتعتبر النتائج مشجعة إذ استعاد المتطوعون بصرهم جزئياً. وبدأت الصور أمامهم ذات جوانب مغبشة، وبدأ العالم أمامهم باللونين الأسود والأبيض أي خال من الألوان الأخرى

السكري والأبصار



تربط هذه الشريحة بكاميرا صغيرة الحجم ومحمولة. تلتقط الكاميرا الصور محولة الضوء بالتالي الى إشارات ونبضات كهربائية. ثم يرسل جهاز الإرسال هذه الإشارات الى الشريحة الإلكترونية المزروعة داخل العين. وتحوي الشريحة لغاية 400 دائرة والكترود تمر بها الكهرباء بقوة منخفضة جداً كي لا تلحق أضراراً بالعين.

السكري والأبصار



كما تحفز الشريحة الخلايا السليمة لغشاء العين. هكذا، تصل هذه الإشارات الى عصب العين والدماغ دون مواجهة أي عائق أم مشكلة. قبل اليوم، كانت جميع الأعضاء الصناعية المزروعة بالعين تعمل فقط بواسطة أسلاك موصولة الى النظام العصبي. أما النظام الألماني الجديد فيرسل إشارات إلكترونية عبر موجات الراديو



© JP PARIS

السكري والكولسترول



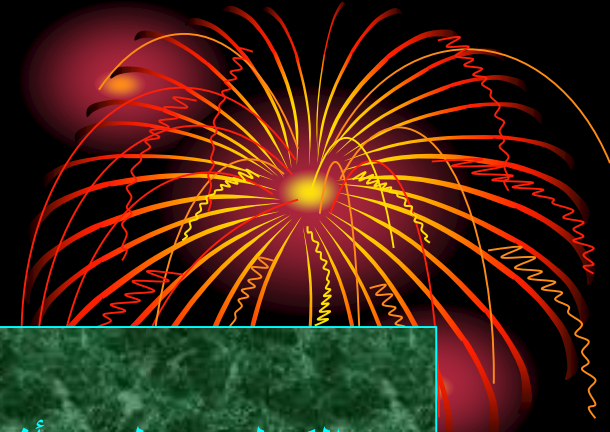
تعتبر زيادة الكولسترول في الجسم حالة شائعة جدا عند مرضى السكري (أكثر من 70 % من مرضى السكري من النوع الثاني لديهم مثل هذه الزيادة) . والكولسترول عامل مهم يدخل في تركيب أغشية الخلايا الحية . ويلعب دورا مهما في تكوين الكثير من المواد الأساسية في الجسم منها الهرمونات ، التستسترون والأستروجين والبروجسترون ، بالإضافة إلى كونه أساسي في تركيب المادة الصفراء التي تصنع في الكبد وتخزن في المرارة ، بالإضافة إلى وظائف أخرى يقوم بها داخل الجسم

السكري والكوليسترول



لكن زيادة الكوليسترول أو أي اضطراب أو خلل في تصنيعه داخل الجسم يؤدي إلى مشاكل جمة وخطيرة تؤثر في صحة الإنسان وحياته . ويتداخل اضطراب الكوليسترول مع أمراض كثيرة لها علاقة مباشرة مع السكري وارتفاع ضغط الدم ، فتراكم الكوليسترول الواطئ الكثافة (**LDL**) بالإضافة إلى الدهون الثلاثية في الشرايين وخصوصا الشريان التاجي يؤدي إلى حدوث أمراض قاتلة مثل تصلب الشريان واحتشاء عضلة القلب .

السكري والكوليسترول



الكوليسترول وتأثيراته وارتباطه الوثيق بالمرضى السابقين ، السكري ، وارتفاع ضغط الدم ، لكونه أحد الأسباب التي تساعد في حصول المضاعفات ، بالإضافة إلى أن طرق العلاج بغير الأدوية تناسب العلاج من التأثيرات السيئة للكوليسترول .

الكوليسترول عبارة عن مادة ستيررويدية كحولية تمتلك مزايا الدهون، وبالتالي ارتبط اسمها بمرض تصلب الشرايين المغذية للقلب . هناك عدة أنواع من الكوليسترول ، لكن ما يهمنا نوعين رئيسيين هما الكوليستيرول واطئ الكثافة (**LDL**) والذي يطلق عليه الكوليسترول السيء " يقوم بالالتصاق على الطبقة الداخلية للشرايين المغذية القلب " ، والكوليسترول العالي الكثافة (**HDL**) والذي يطلق عليه الكوليسترول الجيد " يمنع تراكم الكوليسترول الرديء على جدران شرايين القلب "

السكري والكوليسترول



نسبة الكوليسترول العالي الكثافة إلى المجموع الكلي للكوليسترول هو العامل الحاسم في تحديد خطورة الكوليسترول الكلي في الجسم على صحة الإنسان. وإذا كانت نسبة الكوليسترول الجيد (**HDL**) تساوي 0,3 من الكوليسترول الكلي فأكثر (أي ثلث الكوليسترول الكلي تقريبا) فإن مجموع الكوليسترول الكلي ليس مهما من ناحية صحية لأن نسبة الكوليسترول الجيد كافية لمنع الكوليسترول الرديء من الالتصاق على شرايين القلب. تكون نسبة الكوليسترول الجيد (**HDL**) الطبيعية هي 45 ملغم/سم³ عند الذكور بينما تكون هذه النسبة عند الإناث هي 60 ملغم/سم³،

السكري والكوليسترول



وهذا يفسر سبب ندرة حدوث مرض تصلب الشرايين لدى الإناث مقارنة بالذكور ، يعزى السبب في ذلك إلى إن هرمون الاستروجين الموجود لدى الإناث بكميات أكبر من الذكور، حسب رأي الأطباء، هو سبب ارتفاع نسبة الكوليسترول الجيد في جسم المرأة ، بدليل أن سن اليأس هو نقطة زوال الحماية عن الإناث فيما يخص إمكانية التعرض لمرض تصلب الشرايين، ومن المعروف أن سن اليأس هي النقطة التي تبدأ فيها عملية نقص وتلاشي إفراز هرمون الاستروجين عند الإناث. ويجب أن لا يقل الكوليسترول الجيد في الجسم عن 25 ملغم/سم³ عند الذكور، وأن لا يقل عن 45 ملغم/سم³ عند الإناث.

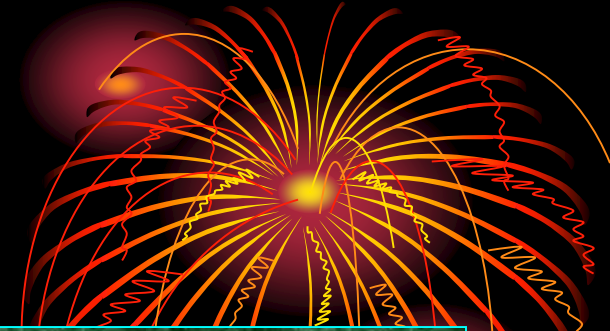
السكري والكوليسترول



- الوقاية والعلاج من ارتفاع الكوليسترول
- اتباع التغذية الصحية المتوازنة مع الإقلال من الشحوم الحيوانية (الدهون المشبعة) إضافة إلى زيت جوز الهند وزيت النخيل (زيوت مشبعة).
- إنقاص الوزن سواء من خلال الرياضة أو الريجيم أو كلاهما معا، والأفضل الجمع بين الاثنين.
- التركيز على تناول الكربوهيدرات المركبة وكذلك الأغذية الغنية بالألياف والقابلة للذوبان في الماء مثل البقول والخضار والفواكه.
- الرياضة المستمرة والمناسبة.
- التحكم في الضغوط النفسية ومشاكل الحياة



السكري والكوليسترول



العلاج بالأدوية

توجد عدة أنواع من الأدوية التي تستخدم لعلاج ارتفاع مستوى الكوليسترول ويطلق عليها خافضات الكوليسترول - **cholesterol-lowering medications** أو منظمات الدهون - **Lipid regulating drugs** ، وهي كما يلي :

ستاتين **Statins** :

مثل اتورفاستاتين **atorvastatin** ، و سريفاستاتين **cerivastatin** ، و فلوفاستاتين **fluvastatin** ، و برافاستاتين **pravastatin** ، وسمفاستاتين

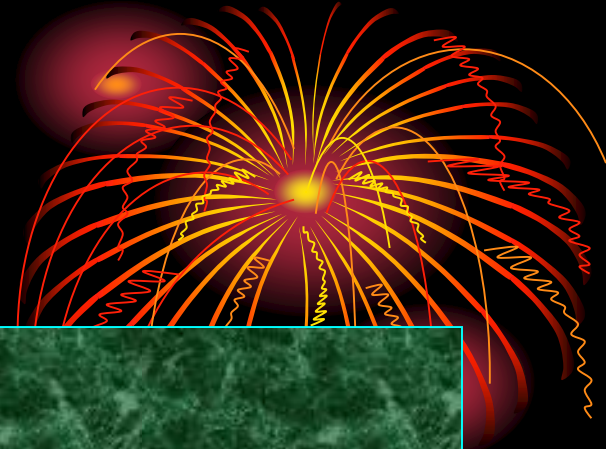
السكري والكوليسترول



. simvastatin

تستخدم كخط علاجي أول لبعض أنواع ارتفاع الكوليسترول ،
تعمل هذه المجموعة على تثبط أنزيم يتحكم في نسبة تصنيع
الكوليسترول في الجسم يسمى **HMG CoA**
reductase ، بالتالي تخفض مستوى الكوليسترول عن
طريق خفض سرعة تصنيع الكوليسترول وزيادة مقدرة الكبد
على التخلص من الكوليسترول الضار الموجود في الدم

السكرى والكوليسترول



عادة تؤخذ في مساء مع وجبة العشاء أو عند النوم للاستفادة من الحقيقة القائلة بأن الجسم ينتج كميات أكبر من الكولسترول ليلا . هذه المجموعة بصفة عامة آمنة ويتحملها معظم المرضى ، والإعراض الجانبية الخطرة نادرة . من التأثيرات الجانبية لهذه المجموعة حصول وهن في العضلات ، عند حصول ذلك لابد من استشارة الطبيب لاستبدال الدواء أو تقليل الجرعة . تعتبر هذه المجموعة الأحسن في علاج حالات ارتفاع الكولسترول . هذه المجموعة مناسبة لعلاج مرضى السكري المصابين بارتفاع ضغط الدم ، لكن يجب الحذر من انخفاض ضغط الدم عند الوقوف .

سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم



لمزيد من المعلومات برجاء الرجوع للمواقع الآتية

www.myoclinic.com

www.6abib.com

www.askdrsears.com

www.tashafi.com

www.your-doctor.net

www.besttreatments.co.uk

www.bbc.co.uk/health

www.drgreene.org

www.tabeebok.com

لمزيد من المعلومات برجاء الرجوع للمواقع الآتية

www.webmed.com

www.sehha.com

www.se77ah.com

www.familydoctor.org

www.algadam.com



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ