

داء السكري

إعداد:

ساره عبد الله الصبيح

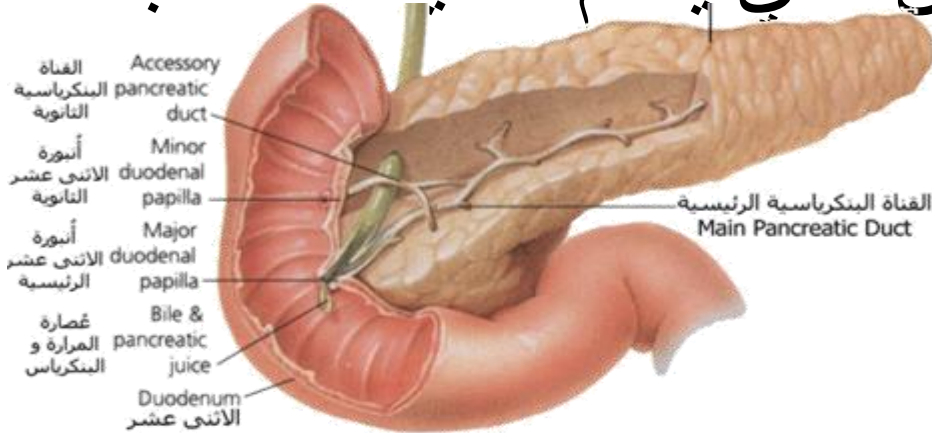
ما هو مرض السكر؟

- هو ارتفاع نسبة السكر في الدم أكثر من المعدل الطبيعي وهذا يحدث لأسباب منها :
- عجز غده البنكرياس عن إفراز الأنسولين الكافي لحرق السكر الزائد .
- عدم قدرة الكبد وهي مسئولة عن تنظيم السكر في أداء عملها بشكل جيد .



ما هي غدة البنكرياس؟

- هي غدة منشورية الشكل توجد في أعلى البطن فوق قسم الأثني عشر من الأمعاء الدقيقة وراء المعدة .
وغدة البنكرياس غدة مختلطة تفرز عصارة الهضم. وفي داخل أنسجة غدة البنكرياس جزر متعددة من نسيج خاص تسمى جزر (لانقر هانس) ،وهي من الغدد الصماء وهي التي تفرز هرمون الأنسولين الذي ينظم عملية استقلاب المواد السكرية في الجسم.





هل هناك فرق في سبب مرض السكر عند الأطفال والكبار؟

• نعم – مرض السكر عند الأطفال ينتج عن حدوث نقص في مورد الأنسولين أما عند الكبار فإن غدة البنكرياس تظل قادرة على إفراز الأنسولين ولكن يكون هناك نقص في درجة حساسية خلايا الجسم له وبالتالي يبطل مفعوله وهناك اختلاف كثيرة في الأسباب وعلاج الداء بين الكبار والصغار.





أسباب مرض السكر

مرض السكري ليس من الأمراض المعدية. ولا ينتج من تناول كميات كبيرة من السكريات والنشويات. ولا ينتج مرض السكري من الانفعالات النفسية كالقلق والخوف وغيرها

لكن كثيراً من المصابين بمرض السكر يزعمون أن المرض عندهم ظهر عقب تعرضهم لازمة نفسية أما الواقع فإن الإصابة كانت كامنة عندهم قبل تعرضهم لهذه الأزمة النفسية ولكن هذه الأزمة تزيد من تفاقم الأعراض.

دور الوراثة في مرض السكر

- للوراثة دور في الإصابة بمرض السكر عند الأطفال ، ويكثر الاحتمال إذا كان هنالك أفراد في الأسرة مصابين بمرض السكر وخاصة الأشقاء والأبوان.
- لكنها ليست العامل الوحيد حيث أن الأبحاث تشير انه عند الإصابة ببعض أمراض الفيروسات أو التعرض لبعض العوامل البيئية الأخرى، وفي حالة وجود استعداد وراثي عند الطفل فإن ذلك يؤدي إلى التهاب في غدة البنكرياس وبالتالي تليف في غدد اللانقر هانس ومن ثم تؤدي إلى نقص في مادة الأنسولين.
- وينتج ذلك عن إفراز الجسم لأجسام مضادة لخلايا البنكرياس تؤدي إلى التهاب ومن ثم تليف هذه الخلايا في البنكرياس.

هل تؤدي السمنة إلى الإصابة بمرض السكر ؟

- تلعب السمنة دوراً في الإصابة بمرض السكر عند الكبار أكثر منه في الأطفال.
- الوقاية من السمنة في فترة الطفولة تقلل من نسبة الإصابة بالسكر "النوع الثاني – الغير معتمد على الإنسولين". في سنوات ما بعد البلوغ.



أعراض مرض السكر

- كثرة التبول كمية و عدداً



- العطش الشديد و شراب ماء بكميات كبيرة.





• الشعور بالتعب وقلة الحركة.

• فقدان الوزن.





سكر الحمل

- هو ارتفاع مؤقت لنسبة السكر أثناء الحمل فقط ثم اختفائه بعد الوضع ويحدث هذا لأن الهرمونات التي تتواجد أثناء الحمل بنسب عالية جدا تقلل من استجابة السكر للبنكرياس وهرموناته ، كما تساعد على إفراز نسب عالية من السكر من الكبد إلى الدم وإعاقة دخول السكر إلى خلايا الأنسجة وبالتالي بقاءه في الدم .

يشخص سكر الحمل ابتداء من منتصف الشهر الخامس أي
الأسبوع السادس والعشرين وذلك بالقيام بتحليل للسكر لكل
النساء الحوامل. وخاصة :

- من لها تاريخ سابق لارتفاع السكر أثناء الحمل .
- من لها أطفال ولدوا بأوزان فوق الأربعة كيلو جرامات .
- المريضة التي تعاني من السمنة وزيادة الوزن .
- وجود تاريخ عائلي لمرض السكر



وتكون الوقاية من سكر الحمل :

- بتنظيم الغذاء .
- تقليل السكريات.



علاج سكر الحمل



- إذا ثبت أنك تعانيين من سكر الحمل فإتباع الحمية الغذائية التي تحدد حسب وزنك هو مفتاح العلاج ...

- أما إذا لم تستجبي للحمية أو لم تتبعيها كما يجب ،فسوف تضطر الطبية لإعطائك حقن الأنسولين والذي تحدد جرعتة حسب نسبة السكر عندك .

- أما المريضة التي تعاني أصلا من السكر وتعالج بالحبوب الخافضة للسكر فيجب أن تحول فوراً للأنسولين حين يكتشف الحمل وذلك لخطورة حبوب خفض السكر على الجنين .



الرياضة ومرض السكر

• الرياضة



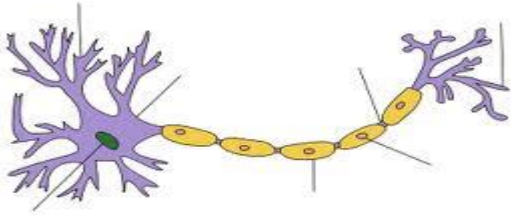
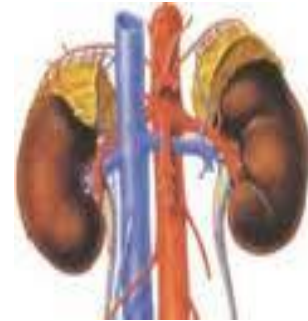
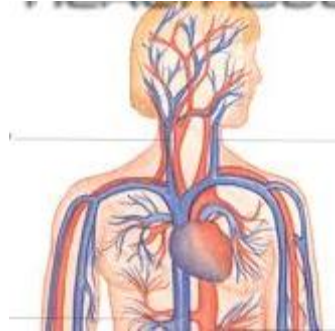
١- الرياضة تساعد على احتراق السكر في الدم وبالتالي تخفيض نسبته وتقليل احتياجات الطفل من الأنسولين. وبالإضافة إلى تخفيض نسبة دهون الكولسترول في الدم وكل هذه الأشياء تساعد على تقليل مضاعفات السكر في المستقبل كأمراض القلب والسمنة وتسهل في عملية علاج السكري.

٢- يجب أن تكون الرياضة منتظمة ويحبذ أن تكون يومياً لفترة لا تقل عن نصف ساعة مثل ممارسة الألعاب الخفيفة كركوب الدراجات والجري والسباحة مفيدة.

٣- يجب تناول وجبة خفيفة كقطعة فاكهة أو ساندوتش قبل ممارسة الرياضة لمنع أعراض هبوط السكر

المضاعفات المزمنة من مرض السكر

إن العلاج المنتظم يخفف ويقلل من مضاعفات مرض السكر المزمنة. وكل هذه المضاعفات لا تحدث إلا بعد مرور ١٠-٢٠ سنة ولا نراها إلا نادراً عند الأطفال قبل سنوات البلوغ ولكن الإهمال في العلاج وعدم الانتظام يكثر من نسبتها وهذه المضاعفات تصيب أعضاء الجسم التالية:
العينين. الكلى. الأعصاب. الشرايين. -الجلد.



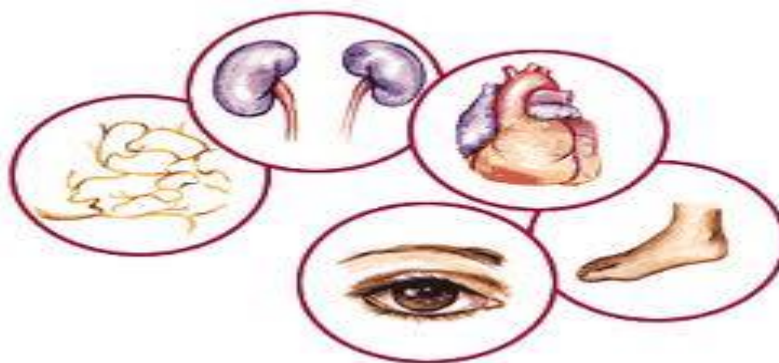
ارتفاع السكر



- الأسباب التي تؤدي إلى ارتفاع السكر
 - ١- عدم تناول جرعة الأنسولين.
 - ٢- احتياج الجسم إلى جرعات أكبر من الأنسولين .
- إذا كان هنالك نقص في الأنسولين فإن الجسم لن يستطيع الاستفادة من السكريات الموجودة في الدم لاستعمالها كطاقة حيث لا تستطيع هذه السكريات الدخول إلى خلايا الجسم لذلك سيعتمد الجسم على مخزونه من الدهون لتوليد الطاقة وينتج حامض الأستون نتيجة لحرق هذه الدهون وتنتج الأعراض نتيجة ارتفاع حامض "الأستون" والسكر في الدم.

مضاعفات ارتفاع السكري

- هذه المضاعفات نادرة في الأطفال وأن العلاج المنتظم يؤخر ويقلل من نسبتها عند الكبر.
- يفضل الحرص على عرض الأطفال كل سنة خاصة بعد مضي خمس سنوات (وخاصة في عمر البلوغ) من بداية مرض السكر على أخصائي العيون والأسنان وأيضاً فحص البول والدم الوظائف الكلوية للإطمئنان.



أعراض ارتفاع السكر والأستون

(الأستون هو مادة حمضية تظهر بسبب نقص شديد في الأنسولين في الجسم :
● التبول بكميات كبيرة



● الشعور بالعطش



● ألم بالبطن وقىء شديد.



• فقدان الشهية



• القلق.

• ظهور رائحة الأستون في فم المريض.



• دوخة.



• زيادة في معدل التنفس وضيق بالتنفس.

وفي حالة عدم الإسعاف يمكن للمريض أن يدخل في حالة غيبوبة وهذه من أخطر

مضاعفات مرض السكر.



أسباب الهبوط السكري



- قلة الغذاء أو تأخير الوجبات وعدم الانتظام فيها.
- الزيادة في جرعة الأنسولين.



- التمارين الرياضية الشاقة دون أخذ وجبات حتى ولو خفيفة.



أعراض الهبوط السكري



● الشعور بالجوع



● الشعور بالتعب والإرهاق



● دوخة



• رجفة



• عرق كثير

• قلق وتوتر وبكاء



• عدم التركيز

• إغماء

• تشنجات بدنية



www.sitamol.net

علاج الهبوط السكري

إعطاء السكر أو العصير بالفم، (مقدار ٣ ملاعق من السكر)



أو أكل حلوى

وفي الغالب يتحسن المريض سريعاً في حوالي ١٠ إلى ١٥ دقيقة وعندما تتحسن حالته يجب أن يعطي وجبة (سندوتش مثلاً).
وإذا لم تذهب هذه الأعراض من ١٠-١٥ دقيقة فعلى المريض إعادته شرب الكمية نفسها لحين إنتهاء الأعراض.

الوقاية من الهبوط السكري

- الوجبات المنتظمة وأخذ الوجبة بعد حقنة الأنسولين.



- عند الخروج من المنزل يجب على كل طفل أو أب أن يأخذ معه قطع من السكر أو الحلوى أو العصير المحلى.



- التأكد من الجرعة الصحيحة "للأنسولين" قبل الحقنة.



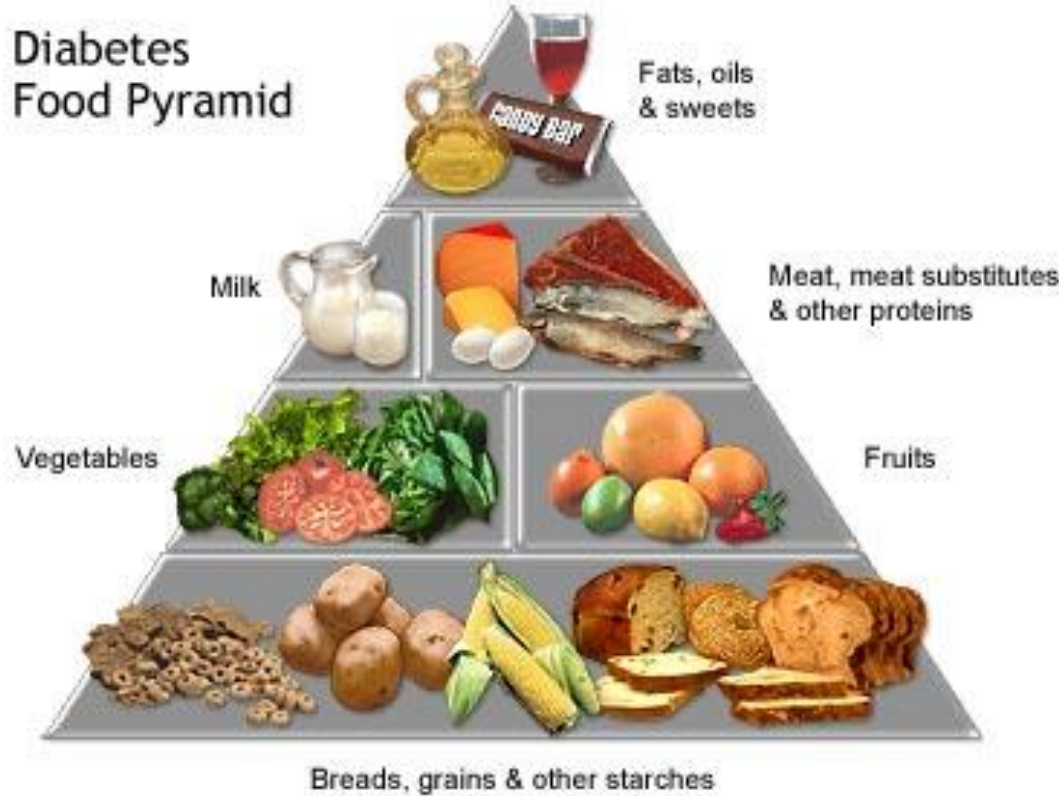
- أخذ وجبة صغيرة قبل وبعد التمارين الرياضية.



تغذية مرضى السكري

- الهرم الغذائي هو أداة هامة ليساعد المريض على اختيار الكميات الملائمة من الأطعمة من

Diabetes
Food Pyramid



● تحتل الدهون، الزيوت والسكريات قمة الهرم والتي تتضمن أيضاً على رقائق البطاطس، الحلوى، الآيس كريم، والأطعمة المحمرة (المقلية). وينصح بتناول الأطعمة من هذه القائمة بكميات صغيرة لاحتوائها على الكثير من الدهون و السكريات وتفتقد إلى المواد الغذائية التي توجد في الخضراوات والحبوب، كما أن بها نسب عالية من الكربوهيدرات.

● و ينبغي أن يحتوى النظام الغذائي لمريض السكر بل للشخص العادي على أقل نسبة ممكنة من الدهون المشبعة والتي توجد في اللحوم والمنتجات الحيوانية مثل البرجر والجبن والزبد – تتجمد الدهون المشبعة فى درجة حرارة الغرفة .

● وعند تناول السكريات المتمثلة فى الحلوى لابد وأن تكون جزء من النظام الغذائى الصحى على ألا يكون هناك إفراط فى تناولها.



العناية بقدم المصاب بداء (السكري)

- أن تأثير داء السكري على القدمين يضعف مقاومتها للجروح والقروح بسبب قصور الدورة الدموية في الأطراف ، وفي درجة الإحساس ، لذا تأتي أهمية العناية والاهتمام بالقدمين بالدرجة الأولى لمرضى السكر ، خاصة إذا تعرضت القدمين لجروح أو قروح أو انشطار بالأظافر أو حدث تصلب في بشرة أصابع القدم.
- ولكي تتغلب على المضاعفات التي قد تنشأ عن القصور في الدورة الدموية في درجة الإحساس على المصاب اتباع التعليمات التالية للمحافظة على صحة القدمين :

● الاهتمام بالقدمين وذلك بغسلها بالماء الدافئ



● كذلك بعد الغسيل يجب تجفيفهما

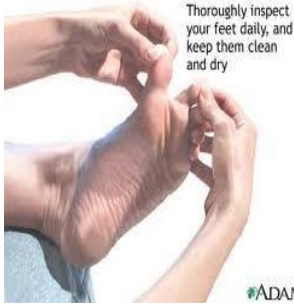


● خاصة ما بين الأصابع



● فحص القدمين يومياً

● وذلك للتأكد من عدم وجود جروح أو خدوش



● قد يحتاج المريض إلى استعمال مرآة للكشف عن باطن القدم



• الاهتمام بما بين الأصابع من تشققات كما يجب

• إطلاع الطبيب عند ملاحظة أية تقرحات أو تنمل في الأطراف .

• العناية بالأظافر :

يجب أن يكون القص مستقيماً وليس باستدارة الإصبع
كما يجب أن لا تنزع الأظافر بعد قصها حتى لا تحتك
بالأصابع المجاورة وتسبب الجروح .

لا تحاول تقليم الأظافر إذا كان نظرك ضعيف
وأطلب المساعدة في تقليمها .



- العناية بالجلد : وذلك باستعمال أي نوع من الكريم المرطب خاصة لمن يعانون من شدة الجفاف .



- العناية باختيار الحذاء :

يجب اختيار الحذاء المريح

وتجنب الأحذية الضيقة عموماً .

- فحص الحذاء من الداخل من المسامير البارزة أو الأجسام الصلبة كالحصى .

- ويفضل استعمال الجوارب القطنية قبل لبس الحذاء وتكون غير ضيقة حتى لا

تعيق الدورة الدموية .



نصائح عامة للعناية بالقدم :

- لا تستخدم قربة الماء الساخن في تدفئة القدمين حتى لا تصاب بحروق ، استخدم الجوارب بدلاً منها .



- لا تستخدم مطلقاً العلاجات الموضعية لإزالة الجلد المتصلب في بشرة القدم



- كما لا تستخدم الكي في علاج آلام القدمين .



• حاول أن لا تجلس واضعاً ساقاً على ساق فقد يؤدي ذلك إلى نقص في وصول الدم إل الأطراف التي هي أصلاً تعاني من عدم وصول الدم الكافي .



• لا تمشي حافي القدمين مطلقاً .



• الاهتمام بالجروح البسيطة في القدم تحميك من المضاعفات .



وفي الختام
أختي المريضة:

عليك المحافظة على مستوى السكر في الدم
ضمن المعدل الطبيعي، وذلك عن طريق:

- الحمية الغذائية المناسبة.
- القيام بنشاطات وتمارين رياضية معينة
- أخذ مخفضات السكر، ودائماً بناءً على
استشارة الطبيب المعالج.