

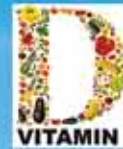


أصدقائنا السكري

نشرة سنوية تصدر عن جمعية أساقفاء مرضى السكري الخيرية بجرده - (العدد الحادي عشر) - ٢٠١٣ م



مرضى السكري
والضغوط النفسية



نقص فيتامين (د) مم
داء السكري النوع الاول

انظروا الخدمة السباحية
لمرضى السكري



مرضى السكري
ومضخة الانسولين





أ.د. حسان حسين فطاني

استاذ امراض الباطن والسكر والصدد الصماء
رئيس جمعية اصدقاء مرضى السكر الخيرية بجدة

كيف

لمريض السكري

أن يحيا حياة صحية مع مرضه؟

إن مرض السكري أحد الأسباب الرئيسية المؤدية إلى فقدان البصر وبتر الأطراف ومراحل متقدمة من الفشل الكلوي وأحد العوامل المساعدة في الإصابة بأمراض القلب وتلف الأعصاب والسكتة الدماغية. إن علاج مرض السكر يتوقف وبشكل كبير على المريض نفسه فهو المسئول الأول بشأن ذلك الأمر إن كنت مصاباً بداء السكري فأنت وأنت فقط القادر على اتخاذ ما يلزم من خطوات كي تساعد نفسك في تحقيق أهدافك بشأن علاجك والاحتفاظ بمستويات سكر الدم بعيدة عن الارتفاع والانخفاض. رغم ذلك العلاج الناجح لمرض السكر يتطلب عملاً جماعياً يشترك فيه المريض مع فريق الرعاية الصحية مثل: طبيب الغدد الصماء، مثقف مرض السكري، أخصائي التغذية وطبيب العيون. فيمكن لمريض السكري أن يحيا حياة صحية مع مرضه فيجب عليه: أن يتقبل فكرة إصابته بداء السكري، ويجب أن يكون على اتصال دائم مع فريق الرعاية الصحية المكون من الطبيب والمعالج وأخصائي التغذية والتنظيف السكري. وكن واثقاً من أن مساعدة فريق الرعاية الصحية الخاص بك سيمكنك من السيطرة على داء السكري من خلال: الإلتزام بعادات التغذية الصحية، وممارسة الرياضة، وقياسك لمستوى السكر في دمك بنفسك، وبتناول العقاقير عن طريق الفم أو الحقن بالأنسولين. ومن الرائع جداً: أن تتعلم وتقرأ كل ما تستطيع عن داء السكري وتساءل الكثير من الأسئلة وأن تواظب على حضور برامج التنظيف الخاصة بداء السكري. فيمكن أن يؤدي سوء التحكم لمضاعفات هائلة يجب على مريض السكري أن يحافظ على اتصاله مع المعالجين كي يساعده على تشخيص المضاعفات بمراحلها الأولى حيث يمكن معالجتها.

...المحتويات...

- ٢ كيف لمريض السكري أن يحيا حياة صحية مع مرضه؟
- ٣ الفكتوزا ما علاقة السمنة بمرض السكري؟! ٤
- ٥ نقص فيتامين (د) مع داء السكري النوع الأول البطاقة الغذائية
- ٧ أهمية التحليل الذاتي لمريض السكري
- ٨ مريضة السكري والحمل
- ٩ مريض السكري والضعف النفسية
- ١١ مريض السكري أثناء المرض
- ١٣ دور الصيدلاني ومريض السكري
- ١٤ الكيتونات
- ١٦ مريض السكري ومضخة الأنسولين
- ١٩ علاقة حساسية القمح بداء السكري من النوع الأول
- ٢٣ دور الخدمة الإجتماعية الطبية لمريض السكري
- ٢٥ الخلايا الجذعية السياحية لمريض السكري
- ٢٧ أحداث مصورة
- ٣٠ شكر وتقدير
- ٣٤ خدمات وإصدارات الجمعية
- ٣٥

أصدقاء السكري

نشرة سنوية (العدد الحادي عشر) - ٢٠١٣م
تصدر عن جمعية أصدقاء مرضى السكري الخيرية بجدة



غلاف العدد

رئيس مجلس الإدارة

أ.د. حسان حسين فطاني

نائب رئيس المجلس للشؤون الإدارية والمالية

أ.د. طريف الزواوي

الأمين المالي

أ.د. سراج عبد الغني ميرة

أعضاء الجمعية

أ.د. حسان فطاني

أ.د. طريف هاشم الزواوي

د. عبد الغني إبراهيم ميرة

د. عبد الرحمن عبد المحسن الشيخ

أ. ود الجارحي

أ.د. دعد أكبر

أ.ياسر عبد يمان

د. طه بخش

فكرة وإعداد

أ. حنان سرحان

مشرفة الجمعية

الإخراج الفني

قمر زريق



د. / سراج مبررة

استاذ امراض الباطنة والسكري والصدف الصماء
الامين العام لجمعية اصحاء مرضى السكري بحدّة

ما علاقة السمّنة

بمرض السكري؟

إن كل خلية في الجسم عليها مواد تستقبل هرمون الأنسولين الذي يعطي الطاقة للجسم نتيجة حرق الجلوكوز وتسمى هذه المواد مستقبلات الأنسولين وإذا لم توجد هذه المستقبلات أو قل عددها فإن الأنسولين لن يعمل على هذه الخلية وبالتالي لن يستفاد من الجلوكوز فترتفع نسبة السكر (الجلوكوز) في الدم، وهذه المستقبلات نسبتها ثابتة على الخلية الدهنية العادية فإذا زاد حجم الخلية كما هي الحال في الشخص البدين فإن عدد المستقبلات يكون قليلاً بالنسبة لمساحة الخلية كبيرة الحجم.

ولذلك فإن تخفيض الوزن للبدين هو العلاج الأمثل لمرض السكري من النوع الثاني حيث أن تخفيض الوزن يساعد على تحسين حالة إفراز الأنسولين واستقباله عند هؤلاء المرضى.

وقد حثت منظمة الصحة العالمية على محاربة السمّنة حيث أن معدلات الإصابة بالبدانة ترتفع في كل مكان في العالم، خاصة في الدول النامية مما أدى إلى وصفها بالوباء حيث كشف الباحثون أن هناك أكثر من ٣٠٠ مليون شخص مصابون بالبدانة ويعانون من أمراض السكري والقلب واضطراب النوم.

أن الدراسات والإحصائيات العلمية أثبتت بشكل مؤكد أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري وبين السمّنة، بل وأكدت أن السمّنة تعد هي السبب الأول والأساسي في الإصابة بالنوع الثاني من السكري.

وتفيد الدراسات العلمية بأن السمّنة في مناطق البطن والأجزاء العليا من جسم الإنسان والتي أصبحت منتشرة حالياً هو السبب وراء إصابة معظم الحالات بالسكري.



د. / عبد الرحمن الشيخ
استاذ امراض الباطنة والسكري والصدف الصماء
عضو مجلس ادارة الجمعية

الفكتوزا

هناك مادة بروتينية يتم إفرازها في المعدة وتساعد على تحفيز

البنكرياس لإفراز الأنسولين وكذلك منع امتصاص السكريات

والشعور بالإشباع ولذا تساعد في تخفيض الوزن.

وفي السنوات الأخيرة نزل أكثر من علاج جديد للسكري

يعمل على تحفيز هذه المادة فهناك علاجات

تمنع من اختزالها بالجسم ولذا تبقى في الجسم

فترة أول مثل: الجونوفيا وغيرها وهناك علاجات

تحفز الإفراز مباشرة مثل الفكتوزا وهذه فعاليتها عالية

في تخفيض الوزن وتنظيم السكر وتم استخدامها على المرضى

لدينا ووجدنا فعالية عالية في تنظيم الوزن والسكري ومن مضاعفاتها

أحياناً غثيان وألم بالمعدة ونادر جداً التهاب البنكرياس.

وهذا العلاج مشابه لماده مستخلصة من لعاب الورور وفعاليتها عالية جداً

ولم يتم تسجيلها في السعودية إلى الآن وهناك علاجين آخرين جديده

مشابهة للفكتوزا.



فلقد أثبتت العديد من الدراسات الوقائية أهمية الاعتناء بمنسوب فيتامين (د) في الجسم منذ الطفولة الباكرة بما له من فوائد عديدة جداً لجسم الإنسان.

من مخاطر صحية عديدة منها حدوث الأمراض المناعية الذاتية وكذلك هشاشة العظام وأمراض تصلب الشرايين فلقد أثبتت العديد من الدراسات الوقائية أهمية الاعتناء بمنسوب فيتامين (د) في الجسم منذ الطفولة الباكرة بما له من فوائد عديدة جداً لجسم الإنسان.

كذلك أثبتت الدراسات أن نقص فيتامين (د) إذا لم يعالجه مريض السكري قد يزيد من حدوث المضاعفات المصاحبة للسكري سواء كانت المضاعفات الحادة مثل: الحمض السكري الكيتوني أو المضاعفات المزمنة.

**نوصي جميع الأطفال والشباب البالغين
الأصحاء بقياس نسبة فيتامين (د) لديهم
ومن كانت نسبته طبيعية عليه أن يأخذ
جرعات وقائية وهي:**

- ◀ ما دون العام الأول (٤٠٠) وحدة دولية يومياً.
- ◀ ومن أكبر من عام إلى ٧٠ عاماً يأخذ (٦٠٠) وحدة دولية يومياً.
- ◀ ومن لديهم نقص فيتامين (د) ما دون العام الأول يأخذ (١٠٠٠) وحدة دولية يومياً ومن هم أكبر من عام إلى ٧٠ عاماً يأخذ (٢٠٠٠-٥٠٠٠) وحدة دولية يومياً.



لم يعرف السبب الحقيقي لارتباط نقص فيتامين (د) مع حدوث الأمراض المناعية الذاتية ولكنها من الملاحظات التي أثبتتها الدراسات العلمية فعلى سبيل المثال: هنالك الدراسات في سويسرا وجدت أن هنالك نسبة من ٦٠ - ٨٤ ٪ من مرضى النوع الأول من داء السكري يعانون من نقص فيتامين (د). وفي دولة قطر الشقيقة وجدت الدراسات أن نسبة ٦٠, ٩٠ ٪ من الأطفال المصابون بداء السكري يعانون من نقص فيتامين (د).

وفي الولايات المتحدة الأمريكية نسبة ٧٦ ٪ من شريحة الأطفال المصابون بداء السكري يعانون من نقص فيتامين (د).

هذه الدراسات قد تشير إلى إمكانية الربط ما بين نقص فيتامين (د) وحدث السكر من النوع الأول كأحد العوامل البيئية المسببة لهذا المرض (وليس لوحده).



لذلك فإن جميع التوصيات الحديثة بدعم الأطفال منذ الولادة وإلى مرحلة الشباب بجرعات وقائية من فيتامين (د) وهذه الجرعات الوقائية لا تقل عن ٤٠٠ وحدة دولية من فيتامين (د) يومياً لمن لا يكون لديه نقص في فيتامين (د)، وكذلك من لديه نقص فيتامين (د) يجب أن يتناول بنسبة لا تقل عن ١٠٠٠ وحدة دولية يومياً من أجل أن يحمي نفسه بإذن الله



نقص

فيتامين "د"



د/ سعد الصيغ الأضا
استاذ امراض طب الاطفال والسكري
والضد الصلابة بالمستشفى الجامعي
معه بحميه اصدها، فرضه السكري لخبره بحده

مع داء السكري من النوع الأول

داء السكري من النوع الأول هو مرض مناعي يحدث بسبب تحطم خلايا بيتا الموجودة في غدة البنكرياس ويشكل ٩٠ ٪ من جميع حالات السكري في الأطفال واليافعين. ويختلف حدوثه في العالم من دولة إلى أخرى معتمداً على العوامل الوراثية والعوامل الغذائية والعوامل البيئية.

في السنوات الأخيرة الماضية كان هنالك دلائل علمية تشير إلى أن نقص فيتامين (د) المزمن وخصوصاً في السنوات الأولى من عمر الطفل قد يلعب دوراً في تغيير مسار الجهاز المناعي في جسم الإنسان وتحويله إلى إنتاج أجسام مضادة ذاتية لتحطيم أنسجة الجسم المختلفة ومنها داء السكري من النوع الأول.

أهمية التحليل الذاتي لمريض السكري

د. الأة طلال بلول
ملمضة سكري
بحممة اصفا، مرضه السكرى الخبرة بحده

المقصود به التحليل المنزلي لنسبة السكر في الدم (معرفة ومراقبة مستوى السكر في الدم) لأن معرفتك الدائمة لنسبة السكر بنفسك تجعلك قادراً على إتخاذ الخطوات الضرورية للسيطرة على المرض والمحافظة على معدلات السكر في الدم أقرب ما تكون إلى المعدلات الطبيعية وذلك عن طريق عمل جدول خاص بك وعرضه على طبيبك لعمل الخطة العلاجية المناسبة لك.

متى تظطر إلى زيادة عدد مرات قياس السكر في الدم:

- 1- عندما تكون مريضاً.
- 2- عند التعرض لإنخفاض السكر في الدم.
- 3- قبل الشروع في قيادة السيارة (إذا كنت قد تناولت أنسولين).
- 4- إذا بدأت بتناول أدوية أخرى غير أدوية داء السكري التي قد هذه الأدوية تؤثر على مستوى الجلوكوز بالدم.
- 5- عند تغيير برنامج حقن الأنسولين الخاص بك أو نظامك الغذائي أو برنامج ممارستك للرياضة.
- 6- عند نقص أو زيادة الوزن.
- 7- في حالات الحمل.
- 8- عند الخضوع لعلاج مكثف للأنسولين.

فوائد قياس السكر في الدم

- 1- معرفة مستوى السكر في الدم.
- 2- معرفة زيادة نسبة الأجسام الكيتونية في الدم.
- 3- يخبرك إن كانت بحاجة إلى تعديل في طعامك أو تمارينك الرياضية أو علاج.

من هم الذين يحتاجون للتحليل الذاتي؟

- 1- المرضى المعتمدين على الأنسولين أو الأدوية الضموية.
- 2- العلاج المكثف للأنسولين.
- 3- الحوامل.
- 4- المرضى الذين يواجهون صعوبات في التحكم بمستوى السكر في الدم.

متى يجب فحص

مستوى السكر في الدم:

قبل وجبة الإفطار والغداء والعشاء وقبل الذهاب للنوم وبعد تناول وجبة الطعام بساعتين.

عند الشعور بأعراض انخفاض أو ارتفاع نسبة السكر في الدم.

البطاقة الغذائية



د. صبر رضا
ملمضة سكري
بحممة اصفا، مرضه السكرى الخبرة بحده

البطاقة الغذائية

حجم الحصة
عدد الحصص في العوة
1 كوب (228 جم)
2

الكمية في الحصة الواحدة

السعرات الحرارية 250
السعرات الحرارية من الدهون 110

القيمة اليومية %

الدهون الكلية 12 جم 24%

الدهون المشبعة 3 جم 6%

الدهون غير المشبعة 9 جم 18%

الكوليسترول 30 ملجم 60%

الصوديوم 450 ملجم 90%

الكربوهيدرات الكلية 30 جرام 60%

الألياف الغذائية 3 جم 6%

السكر 0 جم 0%

البروتين 0 جم 0%

فيتامين أ 4%

فيتامين ج 2%

الكالسيوم 20%

الحديد 4%

نسبة القيمة اليومية مبنية على نظام غذائي (2000 سعر حراري) والتي من الممكن أن تكون أكثر أو أقل حسب الإحتياج اليومي.

نوع المادة	الكمية في الحصة الواحدة	النسبة المئوية للقيمة اليومية
دهون كلية	12 جم	24%
دهون مشبعة	3 جم	6%
دهون غير مشبعة	9 جم	18%
كوليسترول	30 ملجم	60%
صوديوم	450 ملجم	90%
كربوهيدرات كلية	30 جرام	60%
ألياف غذائية	3 جم	6%
سكر	0 جم	0%
بروتين	0 جم	0%
فيتامين أ	4%	4%
فيتامين ج	2%	2%
كالسيوم	20%	20%
حديد	4%	4%

- حجم الحصة الواحدة من الغذاء الموجودة في هذا المنتج.
- عدد الحصص الموجودة في المنتج.

المقادير في الحصة الواحدة

- توضح السعرات الحرارية و السعرات الحرارية من الدهون في الحصة الواحدة.
- 40 سعر أو أقل يقصد به منخفض في السعرات الحرارية.
- 100 سعر يقصد به متوسط السعرات الحرارية.

النسبة المئوية للقيمة اليومية، هي الكمية التي تزودها الحصة الواحدة من العناصر الغذائية وتعبّر عنها بنسبة مئوية.
- يمكن استخدام نسبة DV لمعرفة إذا كان المنتج منخفض أو مرتفع في مادة غذائية معينة.

قلل من استهلاك هذه العناصر: الدهون، الدهون المشبعة و غير المشبعة، كولسترول، الصوديوم. لأن زيادة استهلاكها تزيد من مخاطر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة.

تناول ما يكفي من هذه العناصر: الألياف، كالسيوم، بوتاسيوم، فيتامين أ، فيتامين ج، حديد...

- تحدد النسبة المئوية للقيمة اليومية على أساس 2000 كالوري.
- اختر مادة غذائية لها نسبة مئوية منخفضة في القيمة اليومية أي أقل من 5% للدهون، الدهون المشبعة، الدهون غير المشبعة، الكوليسترول والصوديوم.

- أو قم باختيار منتج قليل في النظم، 3 جرام أو أقل...
- قليل الدهون المشبعة، 1 جرام أو أقل...
- قليل الكوليسترول، 20 ملجم أو أقل...
- قليل الصوديوم، 40 ملجم أو أقل...
- قليل السعرات الحرارية، 40 سعرة حرارية أو أقل...
- اختر المنتجات الغذائية التي لديها نسبة مئوية عالية في القيمة اليومية أي 20% أو أكثر من البوتاسيوم، الألياف، فيتامين أ وفيتامين ج، الحديد والكالسيوم.



لتفادي مضاعفات سكر الحمل:

○ مراجعة عيادة الحوامل بانتظام وفي أوقاتها المحددة.

○ المراقبة المنزلية لمستوى السكر في الدم وتسجيل النتائج وفقاً لتعليمات الطبيب أو أخصائية تعليم وتدريب مرضى السكر نتائج التحليل في حالة الصيام يجب أن تكون من ٣,٣ إلى ٥,٨ مليمول، كما يجب أن لا تزيد القراءات عن ٧ مليمول بعد ساعتين من الأكل ومن الضروري فحص البول يومياً للتأكد من عدم وجود مادة الكيتون.



○ إتباع الحمية الغذائية الموصوفة من قبل أخصائية التغذية.
○ عند الحاجة لاستعمال الأنسولين، يجب الالتزام بالجرعة الموصوفة في مواعيدها المحددة مع احتمال

زيادة أو نقصان كمية الأنسولين على حسب مستوى السكر في الدم.



○ الاستمرار في مزاولة التمارين الرياضية حسب إرشادات الطبيب.

○ مراجعة عيادة السكر بانتظام.



الفئة الأكثر عرضة للإصابة بسكر الحمل:

- تاريخ وراثي للمرض.
- ولادة أطفال أوزانهم أكثر من ٤ كيلو جرام.
- الزيادة غير الطبيعية في وزن الأم.

من المهم جداً المحافظة على المعدل الطبيعي لمستوى السكر في الدم بحيث لا تزيد عن ٧ مليمول لأي قراءة عشوائية.

مضاعفات سكر الحمل:

- زيادة حجم الجنين أو نقص حجمه عن المعدل الطبيعي.
- تشوهات خلقية للجنين.
- الولادة المبكرة واحتمال نسبة الولادات القيصرية.
- تكرار حدوث الإجهاض أو وفاة الجنين قبل الولادة.
- زيادة نسبة احتمال تعرّض الأم لارتفاع في ضغط الدم وتسمم الحمل في الشهور الأخيرة من الحمل.
- يحتاج الطفل الحديث الولادة إلى رعاية خاصة أثناء وبعد الولادة، نظراً لزيادة احتمال إصابته بنقص مفاجئ في مستوى السكر في الدم نتيجة نسبة الأنسولين في جسمه.



مریضة السكري والحمل



د/ طارق الرفاعي

استاذ امراض الباطنة والسكري والصدف الصماء، نائب رئيس مجلس الإدارة للشؤون الإدارية والمالية بحمسة اصفاها، فحرض السكري الخبرة بحدّة

هو أحد أنواع السكر التي تحدث أثناء فترة الحمل، وقد تصاب به أي امرأة نتيجة تغييرات هرمونية في المشيمة، ويتميز بارتفاع السكر في الدم. ويبدأ هذا النوع من السكر في النصف الأخير من الحمل ويزول عادة بعد الولادة. إلا أن نسبة لا يستهان بها من هؤلاء النساء (١٠% - ١٥%) قد يصبين بالنوع الثاني من السكر خلال السنوات التي تلي الولادة.

التشخيص

يتم في البول والدم بشكل روتيني في عيادات النساء والولادة في بداية الحمل وفي الأسبوع ٢٤ من الحمل. وتحدد النسبة الطبيعية من ٣,٣ - ٥,٨ مليمول / لتر صائم ويعتبر أي ارتفاع عن النسبة المذكورة سبب كافي لعمل فحوصات متخصصة لتأكيد التشخيص.

فحص مدى تحمل الجلوكوز (Oral G.T.T) بحيث تكون القراءات كالتالي:

في حالة الصيام أكثر من ٥,٨ مليمول، وبعد ساعة أكثر من ١٠,٥ مليمول، وبعد ساعتين أكثر من ٩,١ مليمول، وبعد الساعة الثالثة أكثر من ٧,٩ مليمول.

تحليل مستوى السكر في صائم الدم:



يجب عدم الاعتماد في التشخيص على تحليل فحص نسبة السكر في البول.

مريض السكري والضغط النفسية

د/ هويدة الامير
طبيبة عام
بجمعية اصحاء، مرضى السكري الشريعة بحدّة



التعامل مع الضغوط النفسية

- 1- السيطرة على الغضب.
- 2- التعامل مع الاكتئاب.
- 3- السيطرة على القلق.
- 4- زيادة تقديرك لذاتك.
- 5- تحمل المسؤولية.

” يجب أن تجد الطرق التي تنظم لك طاقتك بالشكل الذي يحقق أقصى استفادة والتي ستساعدك كثيراً في السيطرة على داء السكري

السيطرة على الغضب:

عندما تكتشف أنك مصاب بالداء السكري أو أثناء عملية السيطرة على الداء السكري تشعر غالباً بالغضب، قد تشعر بأن الحياة تتعامل معك بلا عدل، وقد تبدأ في الشعور بالغضب بمجرد أن تتجاوز الإنكار، أو قد تجد أن الشعور بالغضب يتزامن مع الإحساس بالإنكار أو الاكتئاب أو القلق، وقد تجد نفسك شاعراً بالغضب عندما يواجهك بعض من هذه المشاكل التي تنجم عن الداء السكري.

وهناك طريقة جيدة للتعامل مع الغضب ومع الأحاسيس السلبية الأخرى، وهي ان تتعرف عليها وتدرك أنها طبيعية، وأن تجد الطرق التي تنظم لك طاقتك بالشكل الذي يحقق لك أقصى استفادة والتي سوف تساعدك كثيراً في السيطرة على الداء السكري، وهي:

- 1- أبدأ بالتعرف على غضبك وقم بمسئولياتك تجاهه.
- 2- لا تلق باللوم عند حدوث الغضب على شخص أو موقف آخر ليس له علاقة بالموضوع، وفي نفس الوقت تقبل أنه من الطبيعي أن تشعر بالغضب.
- 3- ابدأ في إقفاء أثر نوبات غضبك والحوادث التي تصجرها، واحتفظ بملفات أو دفتر يوميات، وبعد عدة أيام وحتى أسابيع اجلس وراجع ملاحظاتك.
- 4- فكر في الالتحاق بفريق دعم، وتناقش مع أشخاص آخرين، أو ابحث عن مساعدة استشاري مختص.

5- غضبك قد يكون مؤشراً على حدوث تغير في حياتك لذا يجب أن تتقف نفسك بخصوص الداء السكري بحيث يتسنى لك التعامل جيداً مع جوانب المرض المختلفة، وحاول أن تقيس جلوكوز دمك عندما تشعر بالغضب أو أخرج في نزهة لتهديئة أعصابك.

التعامل مع الضغوط النفسية:

إن الضغوط العصبية سلاح ذو حدين بالنسبة لمرضى الداء السكري كما هو الحال في العديد من الأمراض المزمنة. وقد تؤدي الضغوط إلى ظهور أعراض المرض ومن ناحية أخرى يمكن للمرض نفسه أن يزيد من الضغوط العصبية. وطريقة التعامل مع الداء السكري والضغوط العصبية المصاحبة له تختلف من شخص لآخر.



وبعض استراتيجيات علاج الضغوط الآتية يمكن أن تعمل من أجلك:

- 1- ابحث عن شخص ما يمكن أن تتحدث إليه عندما يضايقك شيء.
- 2- التحق بفريق مساندة يساعدك على تجاوز محنتك.
- 3- التحق بفريق رياضي.
- 4- فكر في تغيير عملك أو وظيفتك.
- 5- التدريب، التحق بناد صحي أو اشترك في نادي لممارسة الأيروبيكس (التمارين الرياضية)، أو اكتف بالمشي يوميا.
- 6- تدرب على الجري القصير الممتع أو قم بالتمشية لمسافة ما.

أن كل شخص لديه اختيارات في الحياة وأنت تقوم باختيارك الشخصية: عود نفسك على المشي، وتجنب الانفعالات المتزايدة، وقم بتحديد الأمور التي تسبب لك الضغوط وقم بابتكار طرق للتعامل معها.

مع جوانب المرض المختلفة، وحاول أن تقيس جلوكوز دمك عندما تشعر بالغضب أو أخرج في نزهة لتهديئة أعصابك.



دور الصيدلاني

ومريض السكري

يلعب الصيدلاني دور مهم وفعال في توجيه الاستخدام المناسب للدواء وبالتالي الوقاية من الكثير من الأخطاء الدوائية قبل وصولها للمريض، حيث أن أساس عمل الصيدلاني هو التأكد من أن المريض سوف يتناول العلاج الصحيح والجرعة الصحيحة مما يساعد على ضمان وخلق سلامة إضافية في عملية وصف وصرف الدواء.

د/ سحر محمد إبراهيم

صيدالغية بحمصية اصدها، مرضت السكرى الشربى بحده

كشفت تعارض الأدوية مع بعضها ومع بعض الأطعمة.

التأكد من تاريخ الصلاحية.

شرح تعليمات تناول العلاج بصورة واضحة

للمريض من حيث (الجرعة، مدة العلاج،

طريقة تخزين الدواء في المنزل، الأعراض

الجانبية المحتمل ظهورها من استخدام بعض

الأدوية).

ضمان إلتزام المريض بتناول العلاج بالطريقة

الصحيحة.



وفي نهاية الحديث يجب على جميع الصيادلة والعاملين في مجال الرعاية الصحية العمل من أجل هدف مشترك وهو تحسين الخدمة المقدمة للمرضى.

من مهام الصيدلاني وواجباته قبل صرف الدواء للمريض التحقق مما يلي:

صحة معلومات المريض (اسم المريض ورقم الملف الطبي).

الغرض من تدوين الوصفة.

فعالية استخدام الدواء في حالة المريض.

وجود أمراض مصاحبة تؤثر على استجابة

المريض للدواء.

استخدام المريض لأدوية أخرى تعمل بنفس

آلية الدواء الموصوف.

تحسس المريض من أنواع معينة من الأدوية

والأطعمة.

مراجعة نتائج التحاليل المخبرية مثل:

(وظائف الكلية، الكبد، تحديد مستوى بعض

الأدوية في الدم، سيولة الدم وغيرها).

التأكد من صحة الجرعات وحساباتها.



أ/ حنان احمد سرحان

اخصالغية اللغذبة واللغذبة السكرى
مطرفة حمصية اصدها، مرضت السكرى بحده
مناشغ الرناج صغبة بالحصبة

مريض السكري أثناء المرض



قد يكون مريض السكري معرض للإصابة بمرض عرضي مثلاً:

● ارتفاع درجة الحرارة.

● الزكام.

● الأنفلونزا.

● القيء.

● الإسهال.

التعليمات الواجب اتباعها أثناء المرض...

● لا بد من الاستمرار في تناول علاج السكري سواء كان حبوب أو أنسولين.

● يجب أن تلتزم الراحة فالنوم له تأثير جيد.

● فحص مستوى السكر في الدم بصورة متكررة بمعدل أربع مرات يومياً على الأقل

قبل وبعد الوجبة الغذائية مع الكشف عن الكيتون في البول إذا كانت نسبة السكر

مرتفعة وفي حالة وجودها في البول لا بد من استشارة الطبيب فوراً.

● اختيار أنواع الأطعمة المناسبة في مثل هذه الظروف وتناول كمية كافية من السوائل كل ساعة لتجنب

حدوث جفاف مثل: (الماء- عصير الفاكهة الطازج- البرتقال أو التفاح- الشاي- شوربة اللحم قليلة الدسم-

شوربة الخضار- شوربة العدس- شوربة كويكر). ولا بأس من تناول سائل يحتوي على سكريات لأن ذلك

سيساعد في تجنب انخفاض السكر مع استبدال بعض أنواع الطعام التي لا يمكن تناولها نتيجة للمرض أو

لعدم الرغبة في الطعام بأخرى سهلة الهضم. مثل الأغذية النصف سائلة مثل: الجيلي، المهلبية، الكريم

كراميل، الكسترد، كوب لبن زبادي.

● عند الشعور بالغثيان يمكن تناول كوب شوربة كويكر أو نصف كوب عصير تفاح مع ٣ قطع شابورة.

➔ يجب مراجعة الطبيب فوراً في الحالات الآتية: ➔

● إذا كانت هناك أعراض إسهال أو قيء (الترجيع) عدة مرات من ٦-٥ ساعات.

● استمرار المرض لفترة أكثر من ٢٤ ساعة بدون تحسن.

● حدوث إنخفاض في نسبة السكر بمعدل أقل من ٦٠ ملجم /دسل.

● عدم المقدرة على تناول الطعام أو الشراب.





أ/ هلاء صدیق
معلمة سكر بالحمية

الكيونات

أحماض دهنية ترتفع نسبتها في الدم وتظهر في البول نتيجة لاستعمال الخلايا للدهون كمصدر للطاقة بدلاً من السكر، وهذا مانسميه بالحمض الكيتوني ويحدث في حالة النقص الشديد للأنسولين بالجسم ويمكن قياسه في الدم.

الأمراض المصاحبة لظهور الكيتون في الدم والبول:



١ سرعة في التنفس مع ظهور رائحة الأسيتون في الفم.

٢

غثيان ورغبة في التقيؤ

٣ عدم القدرة على التركيز



٤

آلام في البطن والصدر

٥

كثرة التبول

٦

العطش الشديد



عندما تظهر هذه الأعراض يجب الإسراع فوراً بشرب الماء بكثرة كما يجب استشارة الطبيب، أما عندما يفرض الجسم كميات كبيرة من الكيونات ولم تعالج فإنها تؤدي إلى فقدان الوعي ومن ثم الإغماء لذلك يجب عليك الاتصال مباشرة بالطبيب لتلقي النصيحة أو الذهاب فوراً للمستشفى.



عندما يعاني المريض من حالات (البرد- الرشح- الإسهال- التقيؤ- أو أي نوع من الأمراض).

للمسيدة الحامل المصابة بمرض السكري.



عند ارتفاع نسبة السكر في الدم أكثر من ٢٥٠مغم/ دسل

يجب فحص نسبة

الكيون لمريض السكري

في الحالات الآتية:

يوم السكر العالمي
نوفمبر 14

لمعرفة داء السكري - داء رقم 2 هل أنت في خطر؟

وجود المرض في الأسرة



عدم ممارسة التمارين الرياضية



التغذية غير الصحي



زيادة الوزن



داء السكري قد يصيب أي إنسان
وإذا لم يعالج فقد يؤدي للوفاة

7 مليون شخص يشخصون بداء السكري النمط 2 سنوياً.
إذا كنت تعتقد أنك في خطر. أجر الإختبار حالاً.

يمكن مشاهدة العلامات التحذيرات على الإنترنت www.worlddiabetesday.org

في حالة ارتفاع السكر مع ظهور الكيتون

في حالة ارتفاع مستوى السكر في الدم مع ظهور الكيتون يجب عمل الآتي:

- ↑ الإلتزام بالراحة وعدم ممارسة أي مجهود جسدي.
- ↑ إذا كان هناك في نسبة السكر في الدم ٢٥٠ ملجم مع وجود الحامض الكيتوني يجب الإكثار من شرب السوائل الغير سكرية.
- ↑ إذا كان هناك ارتفاع في مستوى السكر في الدم عن ٢٥٠ ملجم مع وجود الكيتون موجب واحد في البول بمقدار (+) يمكن معالجة ذلك بزيادة نسبة الأنسولين الصافي ٥% من مجموع الجرعات اليومية من الأنسولين ثم إعادة التحاليل بعد ٢-٤ ساعات.
- ↑ إذا كان هناك ارتفاع في السكر مع وجود الكيتون موجب في البول بمقدار (++) يتم زيادة نسبة الأنسولين الصافي ١٠% من مجموع الجرعات اليومية من الأنسولين.
- ↑ إذا كان هناك ارتفاع في السكر مع وجود الكيتون موجب بمقدار (+++) يتم زيادة نسبة الأنسولين الصافي بمقدار ١٥% من مجموع الجرعات اليومية من الأنسولين ثم يعاد تحليل السكر بعد ٢-٤ ساعات.

كيف يمكن حساب ١٠% من مجموع الجرعات اليومية من الانسولين

إذا كان المريض يأخذ جرعة السولين:



٢ وحدات من الأنسولين الصافي

و ٧ وحدات من الأنسولين العكس.

وحدتان من الأنسولين الصافي و

٢ وحدات من الأنسولين العكس.

= ١٥ وحدة.

• قبل الفطور

• قبل العشاء

• مجموع الجرعات الكلية من الأنسولين



١٠% من مجموع الجرعات اليومية من الأنسولين سيكون وحدة ونصف من الأنسولين الصافي كجرعة إضافية.
ناتج عن ١٥ × ١٠ + ١٠ × ١,٥ = ١٥,٥ يعني وحدة ونصف من الأنسولين.



ما تفعل	متدما يكون قياس مستوى الكيتون في الدم
أقل من ٠,٦ مليمول / لتر	لا تفعل شيئاً - استمر في برنامج تحاليل الجلوكوز المعتادة.
٠,٦ - ١,٥ مليمول / لتر	- فحص الجلوكوز والكيتون في الدم كل ٢-٤ ساعات، مع الإكثار من شرب السوائل الغير سكرية ويفضل (الماء).
١,٥ - ٣ مليمول / لتر	- يمكن أن تكون عرضة لحالة الحامض الكيتوني السكري. - اتصل فوراً بالفريق الطبي للعلاج للحصول على الإستشارة والنصح.
أكثر من ٣ مليمول / لتر	- تحتاج إلى علاج فوري لأن الحالة خطيرة. - ابحث عن مساعدة طبيب مختص في هذا المجال، إذا لم تتمكن من الاتصال بالفريق الطبي للعلاج، اذهب إلى قسم الحوادث/ الطوارئ بالمستشفى.

متد تحليل الكيتون

في الدم يتم

باستخدام

جهاز بسمه صدي

سلس او بتيوم

برجته عمل الآتي:

Glucose Glaucos(x)(g) Glukos	normal	50	100	300	1000 mg/dl 55 mmol/l
Keton(es) Keton(es)(s) Cheton	neg	±	**	***	

ما يجب عمله عند ظهور الكيتون في البول

- فحص نسبة السكر في الدم والكيتون في البول.
- الإلتزام بالراحة وعدم ممارسة أي مجهود جسدي.
- الإكثار من تناول السوائل الغير السكرية.
- تجنب الرياضة فالرياضة تسبب حرق المزيد من الدهون لأنه ليس هناك أي أنسولين فإذا بقيت مستمراً في الرياضة فقد يبطل مفعول الأنسولين الإضافي الذي ستأخذه.
- إذا كان المريض فاقد للوعي فإنه يجب نقله فوراً لأقرب مستشفى.
- يجب استشارة الطبيب أو المتكف الصحي.
- أخذ جرعة أنسولين صافي استشر فريق الرعاية الصحية الخاصة بك لتعرف مقدار الأنسولين الصافي الإضافي الذي ستحتاجه.

قياس الكيتون في الدم.



يتم الكشف عن

قياس الكيتون في البول.



الكيتون بطريقتين:

أولاً: قياس الكيتون في الدم:

- من خلال جهاز يسمى أوبتيم ويستطيع المريض أن يتعلم على الجهاز بإشراف متكف السكري.



ثانياً: قياس الكيتون في البول:

- اغسل اليدين جيداً بالماء والصابون.
- جهز جميع الأشياء اللازمة، وهي: شريط تحليل الكيتون- عينة بول.
- يجب الاحتفاظ بأشرطة التحليل في مكان جاف بعيداً عن الأطفال.
- يجب أن تكون عينة البول جديدة، فالبول المتجمع طوال فترة الليل يكون تحليله غير دقيق، لذلك عليك طرح أول عينة البول الصباحية.
- إخراج الشريط من العبوة ثم أغلقها جيداً، اغمس الشريط في عينة البول ثم أخرجه وأقرأ نتيجة الفحص بعد الثواني المطلوبة حسب الإرشادات المكتوبة على العبوة.
- قارن لون الشريط مع الدرجات الموجودة على العبوة وتكون درجة تغيير اللون في الشريط تبعاً لدرجة تركيز الكيتون في البول وهذا مانسميه الكيتون.





بذلك فإن المضخة تقوم بضخ الأنسولين بثلاثة طرق مختلفة:

١- الضخ الأساسي، تلقائياً على مدار ٢٤ ساعة.

٢- الضخ الغذائي، بواسطة المريض عند تناول الوجبة الغذائية (إدخال كمية الجرامات من الكربوهيدرات).

٣- الضخ التصحيحي، بواسطة المريض، عندما تكون نسبة السكر عالية في الدم، وهذا الضخ يعتمد اعتماداً كلياً على تحليل السكر من قبل المريض.

٢- عدم انتظام معدلات السكر في الدم وارتفاع معدل السكر التراكمي (HbA1C):
لقد أثبتت الدراسات العالمية "DCCT" بأن العلاج بواسطة مضخة الأنسولين يؤدي إلى تحسن جوهري في عملية التحكم بسكر الدم وبالتالي انخفاض معدل السكر التراكمي (HbA1C) إلى أقل من ٧٪ وهذا يؤدي إلى تخفيف أو منع حدوث مضاعفات السكري المزمنة مثل اعتلال الشبكية، والفشل الكلوي وغيرها من المشاكل.

٣- السيدة المصابة بسكر الحمل:
لقد أثبتت الدراسات الطبية أن انتظام مستوى السكر في الدم لدى المرأة الحامل يحميها ويحمي جنينها من الآثار السلبية والتشوهات الخلقية الناتجة عن ارتفاع نسبة السكر في الدم.

٤- ظاهرة الفجر Dawn Phenomenon:
يكون فيها مستوى السكر في الدم عند الفجر دائماً مرتفعاً.

٥- ضعف في حركة المعدة والأمعاء (Gastroparesis):
في هذه الحالة يكون امتصاص الغذاء بطيئاً جداً، فيصاحبه عدم انتظام في مستوى السكر في الدم بعد تناول الوجبات الغذائية.

٦- الأشخاص الذين يريدون المزيد من المرونة في حياتهم مثل الأطفال فهم بحاجة دائماً إلى حرية في نظام حياتهم ولا يمكن تطبيق عوائق تعيق أسلوب حياتهم.

ينصح باستخدام مضخة الأنسولين في الحالات التالية:

١- حالات انخفاض السكر المتكرر:
يعاني بعض الأشخاص المصابين بالسكري من كثرة انخفاض السكر وخصوصاً خلال فترات النوم، مما يكون له أثر سلبي على حياة الشخص المصاب بالسكري. وقد أظهر أحد التقارير تراجعاً بمعدل ستة أضعاف في حالات هبوط السكر الحاد عند الأشخاص الذين استبدلوا طريقة المعالجة بالحقن الكلاسيكية بمضخة الأنسولين.



أ/ حنان احمد سرحان

إحصائية التغذية والتلصيف السكري
مشرقة جمعية اصفا، مرضت السكري بحددة
مئسفة البرامج الصحية بالجمعية

مريض السكري

مضخة الأنسولين

ماهي مضخة الأنسولين:

هي عبارة عن جهاز صغير الحجم وخفيف الوزن شبيه بجهاز النداء الآلي (pager)، يحتوي بداخله على خزان للأنسولين. وينتقل الأنسولين من الجهاز إلى جسم المريض بواسطة أنبوب بلاستيكي رفيع وشفاف ينتهي بقطعة بلاستيكية صغيرة توضع تحت الجلد، ويسمح لاصق ناعم مرن بإبقاء هذه القطعة البلاستيكية في مكانها.

يتم تغيير خزان الأنسولين والليات البلاستيكية مرة واحدة كل ٢ - ٣ أيام من قبل المريض، وتعمل المضخة ببطارية AAA واحدة.
تقوم المضخة بضخ الأنسولين بشكل متواصل بمعدلات مبرمجة فردياً، خلال ٢٤ ساعة بحيث تغطي احتياج الجسم الأساسي من الأنسولين للحفاظ على مستوى ثابت وطبيعي للسكر، خارج أوقات الوجبة.
عند الطعام، يقوم المريض بإدخال كمية النشويات

المتأولة بجهاز المضخة من أجل أن تقوم المضخة بضخ جرعة الأنسولين المناسبة لكمية ونوعية الطعام التي تناولها، وفي حالة ارتفاع نسبة السكر في الدم ما على المريض إلا أن يدخل رقم تحليل السكر وستقوم المضخة بضخ الكمية اللازمة لتعديل نسبة السكر المرتفعة.
كما يقوم أيضاً بضخ جرعة الأنسولين التصحيحية الملائمة في حال ارتفاع نسبة السكر عن المعدل المطلوب.

مرض السكري في الاطفال و المرهقين

علامات التحذير أن تعرف

DIABETE CHEZ LES ENFANTS & ADOLESCENTS: LES SIGNES ALARMANTS A CONNAITRE



العطش الشديد

Soif excessive



التبول في

السرير

Uriner au lit



التبول بشكل

متكرر

Uriner fréquemment



فقدان

الوزن

Perte de poids



فقدان

القوة

Perte de force



التقيؤ و الجفاف وسرعة التنفس

أو الغيبوبة (الحمض الكيتوني)

Vomissements, Déshydratation, respiration rapide ou coma (Acidocétose)

إذا كان شخص ما يظهر عليه العلامات , فعليه بالاختبار السكري فوراً

المعالجة المستعجلة

Si quelqu'un manifeste ses signes, tester le diabète immédiatement, le traitement est urgent.

٢- زيادة الوزن:

الأشخاص الذين لا يتقيدون بالتعليمات الغذائية والحمية بعد تركيب المضخة وكذلك الأشخاص الذين لا يزاولون الرياضة سوف يعانون من زيادة الوزن، ولذلك ينصح باتباع التعليمات الغذائية والرياضية اليومية.

٣- زيادة نسبة حدوث الحمض الكيتوني (DAK):

إن العلاج بالمضخة باستخدام الأنسولين سريع المفعول إذا حدث انقطاع في عملية التزود بالأنسولين نتيجة انسداد في أنبوب التوصيل أو خلل في عمل المضخة قد يؤدي ذلك إلى ارتفاع في نسبة السكر في الدم في غضون ساعتين إلى ٤ ساعات وبالتالي ظهور الحمض الكيتوني بسرعة، لذلك ننصح بأخذ إبرة من الأنسولين إذا لاحظ الأهل عدم تصحيح المضخة لنسبة السكر العالية ومراجعة المستشفى دون تأخر.



موانع استعمال المضخة:

لا ينصح باستعمال المضخة للأشخاص

الذين:

- ١- لا يريدون إجراء ٤ فحوصات سكر الدم في اليوم على الأقل.
- ٢- لا يرون أو يسمعون جيداً لأن عليهم أن يتعرفوا إلى الإشارات والإنذارات الصادرة عن المضخة.
- ٣- ليسوا متزنين نفسياً.
- ٤- لا يمكنهم تحمل التكاليف المالية للمضخة أو الغيارات.

مزايا مضخة الأنسولين:

- ١- التعايش مع مرض السكري بمرونة وبسهولة أكثر: لقد أكدت معظم الدراسات التي أجريت على الأشخاص المصابين بداء السكري والذين يستخدمون مضخة الأنسولين بأن حياتهم العملية تفوق بجودتها حياة نظرائهم الذين يتبعون طريقة المعالجة الكلاسيكية بالحقن اليومية.
- ٢- التخلص من ألم وخز الإبر.
- ٣- التحكم في معدلات نسبة السكر في الدم بطريقة أفضل.
- ٤- التخفيف من خطر التعرض لهبوط السكر.
- ٥- المساعدة في تخفيض نسبة سكر الدم التراكمي (HbA1C) وتحقيق المستويات المستهدفة والموصى بها.
- ٦- الوقاية من مضاعفات السكري المزمنة أو تأخيرها.
- ٧- تحسن نوعية الحياة.

أثبتت الدراسات الطبية ان انتظام مستوى السكر في الدم يحمي الحامل وجنينها من الآثار السلبية

العيوب الجانبية لمضخة الأنسولين:

١- امكانية تعطل المضخة:

في هذه الحالة يتوجب العودة إلى استعمال إبر الأنسولين بنفس الجرعات التي كان المريض عليها قبل تركيب المضخة، وذلك إلى حين إصلاح المضخة أو استبدالها بواحدة أخرى ويجدر الإشارة أن كل مريض يجب أن يحتفظ بجرعات الأنسولين قبل تركيب المضخة حيث في حالة تعطل المضخة ينصح بالرجوع إلى جرعات الأنسولين السابقة لحين إصلاح المضخة.

كيف يتم العلاج؟

يتم العلاج عن طريق اتباع الحمية، وتهدف الحمية إلى استبعاد الجلوتين من الغذاء وهذا يعني استبعاد العناصر الغذائية المحتوية على الجلوتين مثل القمح، الشليم، الشوفان، والشعير، ويسمح بالأرز وفول الصويا وبالطبع اللحوم والفواكه والخضروات الطازجة.

ماهي المدة المحددة للحمية من مادة الجلوتين؟

يجب الاستمرار على نظام الحمية بلا انقطاع، وقد تكون في البداية بعض الصعوبات ولكن الذي يحدث أن معظم المرضى يتأقلمون مع الوضع الغذائي بشكل جيد ويتم الاستمرار عليها تلقائياً.

ماهي الأطعمة التي يجب تجنبها؟

دقيق القمح، الشليم، دقيق الذرة المضاف إليه القمح، كل أنواع الخبز المصنوعة من القمح، المعجنات، البسكويت، الكيك، كل أنواع رقائق الإفطار المصنوعة من القمح أو الشوفان، كل أنواع المكرونة والشعيرية الفواكه الموجودة بداخل المعجنات والحلويات، كل أنواع الخضار المجمدة أو المعلبة والمضاف إليها الصلصات، اللحوم والأسماك والدواجن المضاف إليها الدقيق أو فتات الخبز (البقسماط)، التونة المضاف إليها صلصة، السجق، الصلصات التجارية، شراب الشوكولاتة، الخل الأبيض.

ماهي الأطعمة التي يمكن تناولها؟

دقيق الأرز، دقيق الذرة، دقيق العدس، دقيق فول الصويا، دقيق البطاطس، أنواع الدقيق الخالية من الجلوتين، البيكنغ باودر، كل أنواع الكيكات المصنوعة من أنواع الدقيق الخالية من الجلوتين، الرقائق والمعكرونة المصنوعة من دقيق الذرة، سيريلاك الأرز للأطفال، كل أنواع الخضروات المجمدة والغير مضاف إليها صلصات والمجففة، اللحوم، الأسماك والطيور الطازجة الغير مضاف إليها صلصات أو مغطاة بالصلصة، كل منتجات الحليب والأجبان، الشاي، القهوة، عصيرات الفاكهة والخضار، شراب الكاكاو، العسل، المربى، زبدة الفول السوداني.

لماذا هناك ارتباط ما بين مرض حساسية القمح وداء السكري من النوع الأول وغيرها من الأمراض المناعية؟

منذ نهاية الثمانينات من القرن المنصرم تمكن العلماء والباحثين من إثبات أن مرضى حساسية القمح والسكر يشتركون مع بعضها في مولدات للأجسام المناعية والتي تكون موجودة على سطح كريات الدم البيضاء والمعروفة طبياً (HLA class II) وعلى سبيل المثال: (نوع مشترك HLA-DQ2.5, HLA-B8, HLA-DR3) وكذلك (DQ2, DR4, DQ8) وهذا الاشتراك ما بين المرضين يجعل الشخص الحامل لهذه المولدات له استعداد جيني للمرضين إذا وجدت العوامل البيئية المحفزة لهما، ويقدر اشتراك المرضين سوية لدى مرضى السكر من النوع الأول بنسبة عالمية ما بين 2-11% وخصوصاً في الأطفال الذين أصيبوا قبل العام الرابع من عمرهم. وكذلك مع قدم مرض السكر مع الشخص فهو عرضة أكثر لاشتراك المرضين سوية لذلك ننصح بعمل فحص الدم السنوي لجميع الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الأول.



ماهي الأمراض المناعية الأخرى التي قد تصاحب مرض (سيلياك)؟

هنالك العديد من الأمراض المناعية التي قد تصاحب مرض حساسية القمح وهم: مرض التهاب الكبد المناعي والذي ينتج عنه ارتفاع في إنزيمات الكبد والاصفرار في الجسم، والتهابات الجلد المناعية وخصوصاً مرض يسمى طبياً (Dermatitis herpetiformis) وهذا المرض يعاني الشخص فيه من طفح جلدي أحمر مع حكة شديدة في الجلد وبعض أمراض الجهاز العصبي مثل: عدم الاتزان في الجسم وكذلك تميل وآلام في الأطراف بسبب تأثر الأعصاب الطرفية. كذلك بعض الدراسات تشير إلى ارتباط مرض (سيلياك) بفرط الحركة وتشتيت الانتباه، كذلك مرض حساسية القمح مرتبط بأمراض التهاب المفاصل المناعية وتضخم في عضلات القلب ومرض الصدفية وأمراض أخرى عديدة.



د/ عبد الحميد الأحامد
استاذ امراض طب الاطفال والسكري
والصدر الصماء بالمستشفى الجامعي

علاقة حساسية القمح

بداء السكري من النوع الأول

مرض حساسية القمح والمعروف بمرض سيلياك (Celiac) هو مرض مناعي ذاتي مزمن حيث يقوم الجهاز المناعي للجسم بمحاربة البطانة الداخلية للأمعاء للمرضى الذين لديهم استعداد جيني لهذا المرض وتكون لديهم حساسية لمادة الجلوتين الموجودة في مركبات القمح.

ماهو الجلوتين؟

هو عبارة عن مجموعة من البروتينات التي تتواجد في أنواع متعددة من الحبوب وخصوصاً القمح ومشتقاته. تساعد هذه البروتينات في عملية تماسك العجين، ويتسبب البروتين في إثارة الجهاز المناعي الموجود في الطبقة المخاطية المبطننة للأمعاء مما ينتج عنه تداعي للخلايا المكونة للحلمات وبالتالي إختفاؤها والذي ينتج عنه سوء امتصاص المواد الغذائية. مرض حساسية القمح قد يأتي بأعراض شائعة مثل، سوء امتصاص الطعام، إسهال مزمن، نحافة شديدة، وربما يأتي بأعراض نادرة مثل:

فقردم حاد، قصرقامة، وكذلك لربما يأتي بدون أعراض للمرضى المصابين بداء السكري من النوع الأول.

تشخيص المرض يتم عن طريق الأعراض الكلينيكية بالإضافة الى عمل فحص لنسبة الاجسام المناعية المضادة لبطانة الأمعاء وإذا كانت موجبة يتم أخذ خزعة من الأمعاء الدقيقة بواسطة المنظار للتأكد من وجود هذا المرض.



أدوار الأخصائي الاجتماعي الطبي مع مرضى السكر:



أولاً: أدواره مع المريض:

1. يستطلع الأخصائي الاجتماعي الطبي أن يسدي عوناً كبير لمرضى السكر في مجال الوقاية والتنظيم المعيشي للمريض، واتباع خطة العلاج الطبي التي يقرها الطبيب.
2. مساعدة مريض السكر على الاستقرار النفسي والاجتماعي خلال فترة العلاج الطويلة وبعدها لتذليل الصعوبات والعراقيل التي تعترض سبيل تجاوبه مع الخطة التي أقرها الطبيب لمعالجه، وتقديم المساعدات لمرضى وأسرته.
3. مساعدة مريض السكر على تفهم مرضه وتقبله، وتقبل الظروف الجديدة التي يفرضها المرض عليه، حتى يستطيع معايشة هذا المرض دون مخاوف وهلق.
4. التركيز على شخصية المريض، وخاصة ضغوطه النفسية ومساعدته في تخفيفها أو إزالتها إن أمكن، وكذلك إزالة الضغوط الخارجية حتى يزيل مخاوفه ويعدل اتجاهاته ويستبدل مشاعره السلبية بمشاعر ايجابية.
5. علاج مشكلة المريض الذاتية وخاصة المتصلة اتصالاً مباشراً بالمريض.
6. مساعدة مريض السكر على الاستفادة من أكبر قدر من أوجه الرعاية المتاحة سواء كانت طبية أو اجتماعية أو نفسية.
7. بحث حالات المرضى من الجهة الاجتماعية بحثاً مفصلاً وعلاج مشكلاتها وتتبعها، وكذلك تتبع الحالات للتأكد من الاستمرار في النظام الغذائي، وكذلك الخطة العلاجية.
8. نظراً للارتباط الوثيق بين خطة العلاج الطبي الموضوعية لصالح المريض والعمل الذي يؤديه لكسب عيشة فان الأخصائي الاجتماعي الطبي قد يجد أن ظروف الحالة يحتاج إلى الاتصال بجهة العمل.
9. لاتخاذ الإجراءات التي تساعد على استمرار المريض في العلاج وعدم تعرضه للأخطار المهنية.
10. تدعيم الحالة النفسية لمرضى السكر ومساعدته وتعليمه كيف يتحكم في انفعالاته حيث أن سوء الحالة النفسية لمرضى السكر تؤثر على سير العلاج تأثيراً سيئاً كما أنها تضعف القدرة على التحكم في كمية السكر في الدم ولذلك يجب على مريض السكر أن يعالج عند الأطباء النفسيين.

11. تحطيم مقاومة العميل عندما يرفض العمليات الجراحية أو عندما يتمرد على الخطة العلاجية الموضوعية وخاصة عندما يتعرض للإحباطات النفسية أو المتاعب المختلفة.

12. توضيح الجوانب الاجتماعية الطبية التي تؤثر في حالة المريض وللقائمين بعلاجه ولإفراد أسرته وللمريض نفسه.

13. المعونة النفسية لكل حالة على حده باستخدام المنهج العلمي المناسب.

14. مساعدة مريض السكر على

استعادة توافقه النفسي والاجتماعي وتحسين أداءه الاجتماعي.



ثانياً: دور الأخصائي الاجتماعي الطبي مع أسر مرضى السكر:

1. علاج المشكلات المادية والاجتماعية الأسرية التي تحيط بالمريض.
2. تقوية شبكة العلاقات الأسرية بالمريض لما لها تأثير قوي على حالته النفسية والتي تؤثر بدورها على تطور المرض.
3. تغيير الاتجاهات الأسرية الغير مرغوبة نحو العميل والعمل على حفظ تماسك الأسرة التي قد يعرضها المرض للانهيار والتصدع.
4. تهيئة الجو العائلي للأسرة لتقبل وضع العميل الذي سببه المرض وتوعية الأسرة بطريقة التعامل مع المريض لرفع روعة المعنوية وتحسين حالته النفسية.
5. توضيح تطور المرض ومضاعفاته لأسرة المريض وحثها على الاهتمام بالمريض من حيث الالتزام بالعلاج الطبي وطرق غذاءه ومتابعة كل إرشادات الطبيب المعالج.
6. توعية أسرة المريض بضرورة مداومة زيارته إذا دخل المستشفى أو تكون على صلة دائمة به وخاصة إذا ملل بقاؤه بالمستشفى وتلبية مطالبه واحتياجاته.
7. تهيئة الأسرة لاستقباله بعد خروجه من المستشفى ورسم خطة للأسرة وقائية وإنمائية في نفس الوقت لتسير عليها بعد خروجه وخاصة إذا تسبب المريض في عجز معين أو عاهة أو أية مضاعفات خطيرة من مضاعفات هذا المرض.
8. تكوين علاقة مهنية مع أفراد أسرة المريض حتى يتعاونوا معه كلاً بدوره في إنجاح الخطة العلاجية سواء كانت طبية أو اجتماعية أو نفسية.



دور الخدمة الاجتماعية الطبية لمرضى السكري

/ د. دما - ادرين - / / سهام كحيل
اخصائيه اجتماعيه بالجزميه

للأخصائي الاجتماعي دور هام في جميع العمليات العلاجية والوقائية لمرضى السكر داخل العيادات الخاصة بمرضى السكر فيكون للأخصائي الاجتماعي دور توجيهي هام. فعليه توجيه وتشجيع المريض لاتباع النظام الغذائي والعلاج المقرر له وتذليل مختلف الصعوبات التي تعوق دون السيطرة التامة على المريض وتزايده.

إن من الأزم واجبات الأخصائي الاجتماعي التأكد من أن المريض قد أدرك خطورة أليه إصابة ولو بسيطة أثناء عملة أو في أي مجال نشاطي آخر وعليه تقديم الخدمات النفسية التي يحتاجها مريض السكر والتخفيف من مخاوفه وأوهامه ومحاولة مساعدته على تقبل الواقع بنفس راضية أو بأقل الآلام الممكنة وخاصة الآلام والحرقان من أنواع الطعام أو من الأحاسيس التي تصاحب مضاعفات السكر. فالاستقرار الانفعالي للمريض يقلل من الخوف والقلق والحجل والإحساس بالذنب.

فهم داء السكري معرفة العلامات المنذرة له (التحذيرات)

التبول
المكرر



فقدان
الوزن

قلة
النشاط



العطش
الشديد

داء السكري قد يصيب أي إنسان
وإذا لم يعالج فقد يؤدي للوفاة

إذا لا حفلت العلامات السابقة فيجب أن تطلب المشورة الطبية (المساعدة الطبية) حالاً.
وقد تكون العلامات السابقة غائبة أو بسيطة في داء السكري في النمط 2 (غير المعتمد على الإنسولين)

يمكن مشاهدة العلامات التحذيرات على الإلكتروني www.worlddiabetesday.org



الخلايا الجذعية السياحية لمريض السكري

الدكتور محمد بن راشد
أساتذ أمراض الباطنية
والسكري والضغط والقلب

الخلايا الجذعية من العلاجات الحديثه في علاج كثير من الامراض ولكن لم يثبت فائدتها في علاج مرض السكري ويعتبر أكبر مركز للعلاج بالخلايا الجذعية متواجد في الولايات المتحدة وفي بريطانيا وكندا جميعها تتحدث عن عدم فائدتها لعلاج مرض السكري والأسباب كثيرة.

وتم تجربة الخلايا الجذعية للأشخاص الأكثر عرضه بالإصابة بمرض السكري النوع الاول وذلك من خلال وجود أجسام مضاده ضد خلايا بيتا المصنعه لهرمون الأنسولين حيث تم تعديل الجهاز المناعي لدي هؤلاء الاشخاص بالخلايا الجذعية واتضح فائدة ذلك وتم أيضاً تجربتها على حديثي الإصابة بالسكري النوع الأول قبل تحطيم خلايا بيتا واتضح أيضاً أنها مفيدة في الحفاظ على خلايا المتبقية من بيتا.

وفي الآونة الأخيرة بدأت الدعايات في العلاج بالخلايا الجذعية في بعض البلدان فقيل خس سنوات في المانيا بستين ألف دولار واتضح بعد لك أنه مركز غير نظامي وينصبون على المرضى وتم إقتاله وللأسف بعد أن ذهب له أكثر من ثلاثين من المرضى لدي طبيعاً وبدون فائدة.

وأخيراً أوكرانيا والصين والمكسيك وتاينلد وجميعها نصب، وللأسف يتم الترويج لها من قبل أشخاص بحسن نية عن طريق الجوال أو الانترنت وللمعلومية لقد ذهب إلى أوكرانيا أكثر من عشر مرضى لدي ممن يعانون من النوع الأول وأيضاً بدون فائدة. وأيضاً تم الإتصال على السفارة في أوكرانيا والتي أوضحت بانه نصب وللأسف بانهم عرب ويقومون بذلك.

واستوفنتي مقال كتبه أحد الأطباء الأمريكيين عن معاناته من هذه الدعايات وأنهم يعانون منها بالذات من المكسيك وأطلق عليها "الخلايا الجذعية السياحية" حيث أنهم يتعاملون بطريقة مادية وتخطيط سياحية بالكامل.



ولذا **وجب التنويه** بذلك وعدم تصديق الدعايات التي تكثر في هذه الأيام لوجود وسائل الإتصال، وللمعلومية أي جديد في علاج السكري يجب توثيقه وإثبات الفائدة منه وموافقة المنظمات العالمية باستخدامه والأشخاص الذين يدعون بانهم لديهم علاج شافى لمرض السكري، ما الذي يمنهم من توثيق تجاربهم وتسجيلها رسمياً.

مع العلم بأن المردود لهم أفضل بالطرق التي يقومون بها، ولكن ليس لديهم ما يثبت فائدة مايقومون به، فاحذروا ذلك.

ونتمنى لكم الصحة والعافية.



أحداث مصورة

أقامت جمعية أصدقاء مرضى
العسكري الخيرية بجدد
حملة تثقيفية عن داء السكري
للمصابين به والكشف المبكر
عنه لغير المصابين به
لعام ١٤٣٤هـ بالمدينة المنورة.
بإشراف المدير العام للشؤون
الصحية بالمدينة المنورة.



أحداث مصورة



أقامت جمعية أصدقاء مرضى السكري الخيرية بجدد في شهر شعبان ندوة تهمم "بمرض السكري الصائم في شهر رمضان المبارك" في يوم الأربعاء ١٧ شعبان ١٤٣٤هـ الموافق ٢٦/٣/٢٠١٣م، بفندق كراون بلازا، بوجود محاضرين مختصين ومثقي ذاء، العسكري -الأستاذ الدكتور/ عبد الرحمن الشيخ (استشاري أمراض البهاضة والسكري والغدد الصماء بالمستشفى الجامعي) والأستاذة/ حنان سرحان (أخصائية التغذية والتثقيف السكري بجمعية أصدقاء مرضى السكري) والأستاذة/ بيدان هراشكندي (أخصائية تغذية بجامعة الملك عبدالعزيز)، وقد حضر عدد من مرضى السكري وشاركوا بضرخ الأسئلة واستشارة المختصين ومثقي العسكري.



أحداث مصورة



صورة جماعة الأهل العسكري
بجمعية أصدقاء مرضى العسكري بالمستشفى الجامعي



مشاركة كلية طب الأسنان جامعة الملك عبد العزيز
بفعاليات اليوم العالمي للعسكري التي نظمتها الجمعية



أحداث مصورة



الحورة التقيفية التاسعة لمثقي العسكري



ورشة عمل للمرشحات والمرشدين الإصحين



يتقدم مجلس إدارة جمعية أصدقاء مرضى السكري الخيرية بجدة بالشكر الجزيل لجميع منسوبي الجمعية على مجهوداتهم المبذولة في الخدمات المقدمة لمرضى السكري المراجعين لجمعية السكري وتنظيمهم لفعاليات اليوم العالمي للسكري.

كما تشكر الجمعية المستشفى الجامعي على كافة الخدمات والتسهيلات التي تساعد فيها الجمعية في تقديم خدماتها لمرضى السكري.

تتقدم الجمعية بجزيل الشكر إلى جميع الشركات الطبية الرائدة في تقديم الخدمات العلاجية لمرضى السكري، وتخص بالشكر شركة سانوفي أفانتس لدعمها الدائم للجمعية ومساعدتها في عقد فعاليات اليوم العالمي للسكري في المدينة المنورة.

كما تشكر (شركة باير- روش - أبوت) لأجهزة قياس السكر في الدم، وشركات مضخات الأنسولين (ميدرونك)، وشركات الأدوية (سانوفي أفانتس الدوائية- ساجا - جلتار- جمجوم- شركة أبوت للأغذية الطبية).

كما تشكر الجمعية الشؤون الصحية بالمدينة المنورة على مساعدتها في عقد الندوة التثقيفية لمرضى السكري بالمدينة المنورة وإلى مجمع البركة الطبي ووقف البركة الخيري بالمدينة المنورة.

شكرًا

مع تحيات

جمعية أصدقاء مرضى السكري الخيرية بجدة



رحلة ترفيهية تثقيفية لأطفال السكري
بإكواريوم علي كورنيش جدة



حملة التوعية عن داء السكري
بمختلف مراكز الأحياء، بمحافظتنا جدة



إصدارات الجمعية



الخدمات التي تقدمها

جمعية أصدقاء مرضى السكري الخيرية بجدو

جمعية أصدقاء مرضى السكري الخيرية بجدو تسعى لتقديم خدماتها على أعلى مستوى من الكفاءة والجودة، بحيث أنها تقدم خدمات عديدة للمصابين بداء السكري. من أهم تلك الخدمات ما يلي:

- ✓ التسجيل في جمعية أصدقاء مرضى السكري.
- ✓ المتابعة عند الطبيب المختص في علاج داء السكري.
- ✓ قياس ومراقبة مستوى السكري لغير القادرين على تأمين العلاج لأنفسهم.
- ✓ توعية وتنقيف وتعليم مريض السكري
- ✓ المشاركة في حضور برامج الفصول التثقيفية لمريض السكري بإشراف أطباء متخصصين في علاج داء السكري وأخصائيات التغذية والتنقيف.
- ✓ مساعدة المريض في الحصول على الاحتياجات ومستلزمات العلاج من الشركات الطبية بأسعار مخفضة أو مدعومة من الجمعية.

مبادئنا

- التمسك بتعاليم ديننا الحنيف.
- الصدق والتعاون.
- الإخلاص في العمل لله تعالى.
- احترام حقوق المرضى.
- التطوير.

رسالتنا

توعية وتثقيف الأسر والمجتمع والمرضى المصابين بالسكري للوصول بهم إلى طريق آمن ليتجنب مضاعفات داء السكري.

رؤيتنا

نسعى لتقديم أفضل وسائل وطرق الرعاية والخدمات الصحية لمرضى السكري على مستوى عالي من التطوير والجودة.

مبادئنا

- التمسك بتعاليم ديننا الحنيف.
- الصدق والتعاون.
- الإخلاص في العمل لله تعالى.
- احترام حقوق المرضى.
- التطوير.

رسالتنا

توعية وتثقيف الأسر والمجتمع والمرضى المصابين بالسكري للوصول بهم إلى طريق آمن ليتجنب مضاعفات داء السكري.

رؤيتنا

نسعى لتقديم أفضل وسائل وطرق الرعاية والخدمات الصحية لمرضى السكري على مستوى عالي من التطوير والجودة.



ساهم معنا في تأمين العلاج
لعدد ١٠٧٠ مريض سكري بحاجة للدواء

محتويات المحفظة

أنسولين صافي + عكر + سمفاتن ٢٠ ملم
+ شرائط تحليل + سرنجات الأنسولين



تكلفة العلاج لمريض واحد



ساهم معنا في تأمين العلاج
لعدد ٨٧٨ مريض سكري بحاجة للدواء

محتويات المحفظة

لانتوس + جليم ٣ ملم + املوبين ٥ ملجم
+ شرائط تحليل + سرنجات الأنسولين



تكلفة العلاج لمريض واحد

بعطائكم
مرضى المحتاجين
تنقذوا السكري

للتبرع على حساب الجمعية
البنك الأهلي التجاري
١٢٣٦٠٩٦٤٠٠٠١٠٢

زوروا على موقعنا الإلكتروني، www.sdpfj.com

ونستقبلكم في مواقعنا التالية: المقر الرئيسي / مستشفى جامعة الملك عبد العزيز

مقر جنوب جدة / مدائن الفهد - أمام الحديقة المائية. مقر وسط جدة / شارع التحلية بجانب الميجا مول

للاستفسار الاتصال: ٥٠٥٦٩٢٣١٩

بعطائكم
مرضى المحتاجين
تنقذوا السكري

للتبرع على حساب الجمعية
البنك الأهلي التجاري
١٢٣٦٠٩٦٤٠٠٠١٠٢

زوروا على موقعنا الإلكتروني، www.sdpfj.com

ونستقبلكم في مواقعنا التالية: المقر الرئيسي / مستشفى جامعة الملك عبد العزيز

مقر جنوب جدة / مدائن الفهد - أمام الحديقة المائية. مقر وسط جدة / شارع التحلية بجانب الميجا مول

للاستفسار الاتصال: ٥٠٥٦٩٢٣١٩

المملكة العربية السعودية
وزارة الشؤون الاجتماعية
جمعية أصدقاء مرضى السكري بجدة
تصريح رقم (٣٠٣)



زوروا على موقعنا الإلكتروني:
www.sdpfj.com

مواقعنا وهواتفنا



المقر الرئيسي

مستشفى جامعة الملك عبد العزيز بجدة
الدور الأول- بجانب عيادات الباطنية
هاتف وفاكس، ٦٤٠٨٠١٢

مقر جنوب جدة

مدائن الفهد- أمام الحديقة المائية
هاتف وفاكس، ٦٨٧٨٤٠٤

مقر وسط جدة

شارع التحلية- بجانب الميجا مول.
هاتف وفاكس، ٦٦٨٦٣٥٧



مواعيد العمل، من الأحد إلى الخميس
من ٨:٣٠ صباحاً إلى ٤:٣٠ مساءً.

لراسلتنا



المملكة العربية السعودية / ص.ب ١١٢١٤١ جدة ٢١٣٧١



البريد الإلكتروني

assdm2000@yahoo.com



مبادئنا

- التمسك بتعاليم ديننا الحنيف.
- الصدق والتعاون.
- الإخلاص في العمل لله تعالى.
- احترام حقوق المرضى.
- التطوير.



رسالتنا

توعية وتنظيف
الأسر والمجتمع
والمرضى المصابين
بالسكري للوصول بهم
إلى طريق آمن ليجنب
مضاعفات داء السكري.



رؤيتنا

نسعى لتقديم أفضل
وسائل وطرق الرعاية
والخدمات الصحية
لمريض السكري على
مستوى عالي من
التطوير والجودة.



ساهم معنا في تأمين العلاج
لعدد ٦٦٧ مريض سكري بحاجة للدواء

محتويات المحفظة

أنسولين مخلوط + شرائط تحليل
+ سرنجات الأنسولين

٢٨٤٤
ريال

سنوياً

٢٣٧
ريال

شهرياً

تكلفة العلاج لمريض واحد

بعطاءكم
مرضى المحتاجين
تنقذوا السكري

للتبرع على حساب الجمعية
البنك الأهلي التجاري
١٢٣٦٠٩٦٤٠٠٠١٠٢

زوروا على موقعنا الإلكتروني، www.sdpfj.com

ونستقبلكم في مواقعنا التالية: المقر الرئيسي / مستشفى جامعة الملك عبد العزيز
مقر جنوب جدة / مدائن الفهد- أمام الحديقة المائية. مقر وسط جدة / شارع التحلية بجانب الميجا مول
للاستفسار الاتصال: ٠٥٠٥٦٩٢٣١٩

