



# معلومات عامة

عن

# مرض السكري



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



المملكة العربية السعودية / ص.ب ١١٢١٤١ جدة ٢١٣٧١



مواعيد العمل، من الأحد إلى الخميس

من ٨،٣٠ صباحاً إلى ٤،٣٠ عصراً.



زوروا على موقعنا الإلكتروني

[www.sdpfj.com](http://www.sdpfj.com)

البريد الإلكتروني

[assdm2000@yahoo.com](mailto:assdm2000@yahoo.com)

للتبرع على رقم حساب الجمعية

البنك الأهلي التجاري

١٢٣٦٠٩٦٤٠٠٠١٠٢



في الدم بحيث لا تتعدى ١٢٠مجم جلوكوز لكل ١٠٠ممل دم، وأي زيادة للجلوكوز عن تلك النسبة تحفز إفراز الأنسولين فيجعل خلايا الجسم تحرق الجلوكوز وتحوله إلى طاقة، والمتبقي يتحول بواسطة الكبد إلى دهون ويخزنها فيزداد وزن الجسم وهو ما نسميه السمنة.

**وتعتبر أهم العوامل التي تساهم في سرعة الانتشار هي:**



الطعام غير الصحي. زيادة الوزن والسمنة. روتين الحياة اليومي الكسول.

**الأشخاص الذين يجب فحصهم دورياً لتشخيص مرض السكري وإن كانوا لا يشتكون من أعراض هم:**

- ١- الأشخاص فوق سن ٤٥ سنة و إذا كان التحليل طبيعياً يُعاد كل ٢ سنوات.
  - ٢- الأشخاص الأصغر سناً السمان (المصابون بالسمنة).
  - ٢- الأشخاص الذين لديهم أقارب من الدرجة الأولى مصابون بمرض السكري.
  - ٤- النساء اللواتي ولدن أطفالاً بوزن أكثر من ٤ كيلوغرامات.
  - ٥- الأشخاص المصابون بارتفاع ضغط الدم وارتفاع الدهون في الدم.
- يستخدم فحص السكر صائماً في التقصي (للتشخيص المبدئي) وكذلك في متابعة المريض.



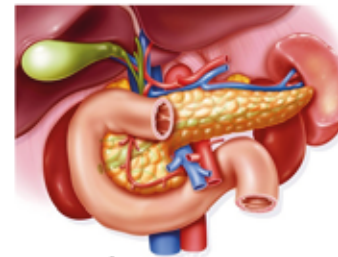
**ما هو السكر؟ وما هو الجلوكوز؟**



الاسم العلمي للسكر هو "سكروز" ونستعمله يومياً للتحلية، والسكروز يتحول في الجسم إلى الجلوكوز، أما الجلوكوز فهو موجود في دم كل واحد منا، وأهميته لنا مثل أهمية البنزين للسيارة،

فيحرقه الجسم ليحصل على الطاقة التي بها نؤدي كافة أنشطتنا وليس معنى ذلك أن الزيادة في تناول السكر تؤدي إلى زيادة الجلوكوز في الدم وبالتالي إلى زيادة طاقتنا ونشاطاتنا، فزيادة تناول السكر أو النشويات أو الدهون تؤدي إلى زيادة الجلوكوز في الدم ولكن بنسبة محددة والباقي قد يحوله الجسم إلى دهون تترسب في أجزاء الجسم المختلفة فتزداد الدهون وتؤدي إلى ما نسميه السمنة.

**ما هي هذه النسبة وماذا لو زادت؟**



نسبة الجلوكوز في دم الإنسان يجب أن لا تقل عن ٨٠مجم، وأن لا تزيد عن ١٢٠مجم، هذا إذا تم التحليل للشخص الصائم (لم يتناول الإفطار صباحاً) وجسمنا يعمل دائماً على أن تبقى هذه

النسبة ٨٠ / ١٢٠ ثابتة، وذلك بأن يقوم البنكرياس بإفراز هرمون الأنسولين المسئول عن حرق السكر في الجسم هرمون الأنسولين يفرز في دم الإنسان بواسطة خلايا في البنكرياس تسمى جزر لانجرهانز (تسميتها نسبة إلى العالم الذي اكتشفها)، وهي تفرز الأنسولين المسئول عن تنظيم نسبة السكر



### أعراض مرض السكر:

- (١) زيادة التعرق، و شحوب الوجه، و برودة الأطراف.
- (٢) تكرار التبول خاصة أثناء الليل مع زيادة كمية البول عن المعتاد.
- (٣) العطش الزائد و كذلك الشعور بالجوع وزيادة الشهية.
- (٤) الخمول والضعف العام والهديان.
- (٥) غثيان و دوام.



### مضاعفات مرض السكر:

#### (١) غيبوبة زيادة نسبة السكر بالدم

**السبب:** زيادة السكر في الدم و نقص هرمون الأنسولين.

#### الأعراض:

- (١) الجلد جاف و دافئ. (٢) الوجه محترق. (٣) التنفس سريع و عميق.
- (٤) ضغط الدم منخفض و النبض ضعيف. (٥) إحساس بالعطش.
- (٦) يتبول المريض كميات كبيرة.

(٧) وأهم ما يميز غيبوبة السكر قبل حدوثها وأثناء الغيبوبة

رائحة الأسيتون (التفاح الفاسد) من فم المصاب، وهذه



الرائحة تظهر نتيجة تحول الجلوكوز الزائد في الدم في النهاية إلى أسيتون

الذي يعبر حاجز المخ ويسبب الغيبوبة.

**العلاج:** النقل إلى المستشفى فوراً لعمل اللازم وأخذ الأنسولين.



### أنواع مرض السكر

#### مرض السكر نوعان هما:

#### النوع الأول (المعتمد على الأنسولين):



يشكل ٢٠ بالمائة من حالات داء السكري، ويتطور عادة في مرحلة مادون سن الأربعين، وينتشر في صفوف الأطفال أكثر من سواهم وهو عدم

المقدرة التامة للخلايا الموجودة بالبنكرياس على إفراز الأنسولين، والعلاج الحالي لهذا النوع هو إعطاء الأنسولين من الخارج في صورة حقن تحت الجلد ولذلك يسمى السكر المعتمد على الأنسولين.

#### النوع الثاني (الغير المعتمد على الأنسولين):



هو إمكانية تنشيط خلايا البنكرياس من جديد لإفراز كمية كافية من الأنسولين تكفي لضبط نسبة الجلوكوز في الدم، وبالتالي لاحتاج إلى الأنسولين الخارجي ولذلك يسمى السكر الغير معتمد على الأنسولين

وهو النوع الأكثر شيوعاً حيث يشكل ٨٠٪ من حالات داء السكري، وهذا النوع غالباً ما يصيب البالغين وكبار السن، لعدم مقدرة البنكرياس على إفراز كمية كافية من الأنسولين، أو تعاطي بعض الأدوية المضادة لهرمون الأنسولين مثل: الهيدروكورتيزون ومشتقاته وهذا النوع من مرض السكر يمكن علاجه بالأقراص المنشطة لخلايا البنكرياس لإفراز هرمون الأنسولين، كما أن مريض السكر يجب أن يتبع نظام غذائي معين.

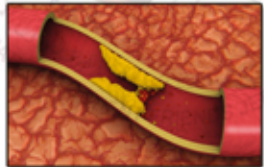


### ٣) أمراض القلب والسكتة الدماغية

إن كنت مصاباً بالسكري، فإمكانية إصابتك بأمراض القلب أو تعرضك للسكتة الدماغية تقدر بالضعف مقارنة مع غيرك ممن لا يعاني من السكري.

#### عوامل الاختطار المؤدية لأمراض القلب والسكتة الدماغية لدى مرضى السكري:

- وجود تاريخ عائلي لأمراض القلب. فإذا أصيب واحد أو أكثر من أفراد عائلتك بنوبة قلبية في سن مبكرة، فأنت في خطر متزايد للتعرض لنوبة.
- السمنة المركزية وتعني حمل وزن زائد حول الخصر. وفي هذه الحالة تكون نسبة خطر (إصابتك) بمرض قلبي عالية.
- مستويات الكوليسترول والدهون الغير طبيعية في الدم التي قد ترتفع داخل الأوعية الدموية مؤدية إلى تضيق الشرايين وتصلبها (الأوعية الدموية التي تنقل الدم من القلب إلى باقي أجزاء الجسم).
- ارتفاع ضغط الدم يمكن أن يجهد القلب، ويتلف الأوعية الدموية، ويزيد من خطر إصابتك بالنوبة القلبية والسكتة الدماغية.
- التدخين يسبب مرض القلب التاجي، ويضعف من خطر تعرض الشخص للسكتة الدماغية ويعيق من تدفق الدم عن طريق تضيق الأوعية الدموية (الشرايين).



### ٢) غيبوبة نقص نسبة السكر في الدم (صدمة الأنسولين)

#### السبب:

- (١) انخفاض نسبة السكر في الدم نتيجة تعاطى كميات كبيرة من الأنسولين.
- (٢) المريض لم يأكل بعد تناول الأنسولين أو تأخر ميعاد الأكل (ذلك من المهم جداً أن يتناول المريض طعامه فوراً بعد تعاطى الأنسولين أو أقراص خفض السكر في الدم).
- (٣) بذل مجهود عضلي شديد أدى إلى انخفاض نسبة السكر في الدم.

#### الأعراض:



- (١) الجلد باهت و شاحب و عرق بارد.
- (٢) النبض سريع و ضعيف.
- (٣) شعور بالجوع والضعف العام قبل حدوث الإغماء.
- (٤) هذيان و رعشة و عدم أتران قبل حدوث الإغماء.
- (٥) قد يموت المريض إذا لم يعالج فوراً.

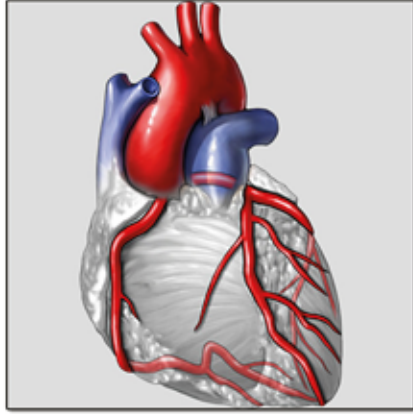
#### العلاج:

- (١) يعطى المريض أي شيء به سكر مثل: شراب سكري أو عصير أو قطعة شوكولاته أو أقراص تحتوي على جلوكوز، وهذا إذا كان المريض متيقظاً.
- (٢) أما إذا كان فاقد الوعي فقد يعلق له محلول جلوكوز في أقرب مركز إسعاف أو مستشفى.





### الوقاية من أمراض القلب والسكتة الدماغية:



حتى إذا كنت في خطر عالٍ للإصابة بمرض في القلب أو السكتة الدماغية، إلا أنه بإمكانك الحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية باتباع الخطوات التالية:

- السيطرة على نسبة الجلوكوز في الدم، وضغط الدم، والكوليسترول للتقليل من خطر إصابتك بأمراض القلب والسكتة الدماغية.
- يساعد اختيار الأطعمة بحكمة، والإقلاع عن التدخين، وتناول الأدوية (عند الحاجة) على خفض خطر إصابتك بأمراض القلب والسكتة الدماغية.
- إذا كان لديك أي من علامات النوبة القلبية أو السكتة الدماغية، احصل على الرعاية الطبية فوراً. فالعلاج المبكر للنوبة القلبية والسكتة الدماغية في غرفة الطوارئ بالمستشفى يقلل من الأضرار التي قد تلحق بالقلب والدماغ.

### علامات أمراض القلب وأعراضها:

- ألم في الصدر أو ضيق في الصدر.
- خفقان غير منتظم للقلب.
- الغشي (الإغماء) فقدان الوعي.
- الدوار أو الدوخة .
- التعب و الخمول أو النعاس أثناء النهار.
- ضيق في التنفس.



### علامات السكتة وأعراضها:

- ضعف أو خدر في جانب واحد من الجسم.
- الارتباك المفاجئ أو مشاكل في الاستيعاب.
- صعوبة في التحدث.
- الدوخة، أو فقدان التوازن، أو صعوبة في المشي.
- صعوبة في الرؤية من عين واحدة أو كلتا العينين.
- الرؤية المزدوجة.
- صداع شديد.





#### خطوات تجنبك مشاكل العين:

- السيطرة الشديدة على مستويات السكر في الدم.
- السيطرة على ارتفاع ضغط الدم.
- الإقلاع عن التدخين.
- زيارة أخصائي عيون مرة واحدة في السنة على الأقل لفحص تمدد العين.

#### (٥) أمراض الكلى



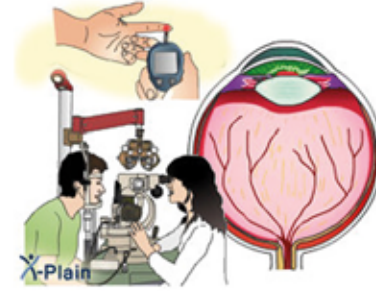
الكلى هي أعضاء استثنائية، فبداخلها ملايين من الأوعية الدموية الدقيقة التي تعمل كمرشحات. ووظيفتها هي التخلص من الفضلات في الدم ولكن يمكن لمرض السكري أن يتلف الكلى ويتسبب في فشلها.

#### أعراض مرض الكلى السكري:

- صعوبة في التركيز.
- ضعف الشهية.
- فقدان الوزن.
- جفاف البشرة و الحكة.
- تشنج العضلات.
- الشحوب بسبب فقر الدم.
- احتباس السوائل الذي يسبب تورم القدمين والكاحلين.
- لانفخ حول العينين.
- الحاجة إلى التبول أكثر من المعتاد.
- الشعور بالغثيان.



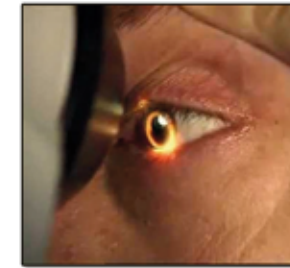
#### (٤) المضاعفات التي تصيب العين



يسبب مرض السكري مشاكل في العين ويمكن أن يؤدي إلى العمى. فلدى الأشخاص المصابين السكري خطراً أعلى للإصابة بالمياه الزرقاء (بالجلوكوما) و(الكاتراكت) المياه البيضاء

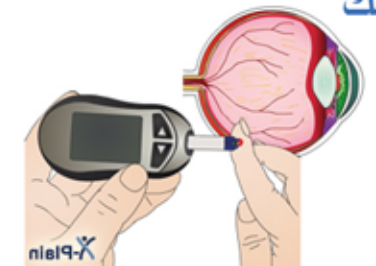
فالمياه الزرقاء هي مجموعة من أمراض العين التي تصيب العصب البصري وتتلفه، وتبدأ بظهور البقع العمياء الغير ملحوظة عند حواف مجال الرؤية التي تتطور إلى الرؤية النفقية لتسبب بعد ذلك العمى. أما المياه البيضاء فهي عتامة تصيب عدسة العين وتؤدي إلى انخفاض في حدة الابصار. وتعد أيضاً السبب الشائع للإصابة بالعمى ويتم علاجها عادة جراحياً.

#### اعتلال الشبكية:



اعتلال الشبكية السكري هو مصطلح عام يستخدم لجميع اضطرابات شبكية العين (طبقة حساسة للضوء في الجزء الخلفي من العين التي يسببها السكري).

#### ومن العوامل التي تؤثر على امكانية إصابتك باعتلال الشبكية ما يلي:



- السيطرة على سكر الدم.
- مستويات ضغط الدم.
- مدة إصابتك بالسكري.
- الجينات.



## ٦) القدم السكرية

### ما هي القدم السكرية؟

القدم السكرية (بالانجليزية: Diabetic foot) هي حالة طبية تتعرض فيها القدم للأضرار في تركيبها أو وظيفتها أو الاثنين نتيجة إصابة صاحبها بمرض السكر، وينتج عنه تلفاً للأعصاب الحسية والحركية وقصور في الدورة الدموية في القدم.



### ماهي أسباب القدم السكرية؟

هناك عوامل أساسية في حدوث القدم السكرى وعوامل ثانوية ومسببات للمشكلة.

#### أما العوامل الأساسية:

- التهاب الأعصاب الطرفية.
- ضيق أو انسداد الشرايين الطرفية التي تغذي الساقين تحت الركبتين.

#### أما العوامل الثانوية والمسببات:

- ارتفاع مستوى السكر في الدم لفترة طويلة.
- السمنة المفرطة، التدخين.
- لبس الأحذية الضيقة والغير مناسبة.
- المشي حافياً.
- عدم الاهتمام والعناية بالقدم
- طرق خاطئة في قص الاظافر.



## يمكنك الوقاية من مشاكل الكلى السكري عن طريق:

- جعل هدفك الحفاظ على نسبة الجلوكوز في الدم قدر استطاعتك.
- الحفاظ على ضغط دم أقل من ٨٠/١٢٠ للمساعدة على منع تلف الكلى.
- سؤال الطبيب عن حاجتك إلى تناول الكبسولات لإبطاء تلف الكلى.
- الالتزام بخطة التغذية الصحية التي وضعها طبيبك أو أخصائي التغذية.
- فحص الكلى مرة واحدة في السنة على الأقل عن طريق تحليل البول لاختبار البروتين.
- فحص الدم مرة واحدة في السنة على الأقل لمعرفة مستوى الكرياتينين (مقياس وظيفية الكلى).
- مراجعة الطبيب على الفور في حال نشوء التهابات المثانة أو الكلى.

## يهدف علاج مرض الكلى السكري إلى:

- منع تطور المرض إلى فشل كلوي، أو تأخير حدوث ذلك.
- تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.



## العلاج:

- مراقبة مستوى الجلوكوز في الدم جيداً.
- مراقبة ضغط الدم جيداً. - مراجعة الأدوية الخاصة بك.
- يمكن لبعض الأدوية التأثير على الكلى بسبب أعراضه الجانبية التي تزيد مرض الكلى السكري سوءاً.





- خروج صديد من القدم.
- تشوهات القدم مثل: الاعوجاج أو انحراف القدم إلى جهة معينة أو تغير شكل الأصابع).

### كيفية الوقاية من القدم السكرية :

- الحفاظ على توازن نسبة السكر في الدم.
- يجب الاهتمام بانتعال أحذية مريحة.
- استخدام الجوارب القطنية.
- الإقلاع عن التدخين.
- الحفاظ على نظافة القدمين والمواظبة على تجفيفهما بعد الغسل (خاصة بين الأصابع).
- فحص القدمين بشكل يومي.
- استخدام الزيت أو المرطبات الخاصة للحفاظ على رطوبة القدمين ومنع تشققهم.
- يجب قص أظافر القدمين بحذر وبشكل منتظم.



### ماهي أعراض وعلامات القدم السكرية ؟

#### أولاً: الأعراض :

- ضعف أو عدم الإحساس بالقدم.
- الإحساسات غير الطبيعية بالقدم مثل: البرودة والسخونة بلا سبب.
- صعوبة حفظ التوازن أثناء الوقوف أو المشي.
- الآلام المتكررة بالقدم بدون إصابات أو جروح.



#### ثانياً: العلامات :

- الشقوق والقروح وعتامة الأظافر وتشققها.
- الغرغرينا (زرقة أو سواد بالأصابع أو الجوانب أو بطن القدم).
- ظهور بقع لونية من أي لون (خاصة بالكعب وأطراف الأصابع).
- الجروح التي لا تلتئم.
- جفاف القدم.
- التورمات بأجزاء من القدم أو بكل القدم خاصة إذا حدث ذلك في قدم واحدة.
- سخونة القدم الزائدة أو برودتها الزائدة.

