



مركز مكة الطبي
Makkah Medical Center



داء السكري



مركز مكة الطبي Makkah Medical Center

داء السكري

داء السكري هو مرض مزمن يحدث عندما يكون البنكرياس لا ينتج الانسولين او غير قادر على انتاجه بشكل كافي أو عندما لا يستطيع الجسم الاستفادة منه بشكل جيد .

أنواع داء السكري

النوع الأول

عندما يعجز البنكرياس تماما عن إفراز الأنسولين يحدث للأطفال غالبا

النوع الثاني

عندما يفرز البنكرياس كمية غير كافية من الأنسولين أو عدم قدرة الجسم على استخدام الأنسولين بكفاءة يحدث للبالغين غالبا .

سكري الحمل

هو ارتفاع نسبة السكر في الدم نتيجة الهرمونات التي تفرزها المشيمة خلال فترة الحمل يحدث للحامل وينتهي بانتهاء الحمل غالبا



مركز مكة الطبي Makkah Medical Center

معدلات السكر بالدم

نوع فحص الدم	معدلات السكر الطبيعي	معدلات ما قبل السكري	معدلات ارتفاع السكر في الدم
فحص الدم للصائم	أقل من 100 ملجم / دسل	125 - 100 ملجم/دسل	أكبر أو يساوي 126 ملجم / دسل
بعد الأكل بساعتين	أقل من 140 ملجم / دسل	140 - 199 ملجم/دسل	أكبر أو يساوي 200 ملجم / دسل
فحص السكر التراكمي	أقل من 5.7 %	5.7 % - 6.4	أكبر أو يساوي 6.5 %

أعراض قد تعني إصابتك بمرض السكري

إلتئام الجروح ببطء



كثرة التبول خاصة وقت النوم



الشعور الدائم بالجوع والعطش



الشعور بالتعب الدائم



اضطراب الرؤية



الإصابة بالعدوى بكثرة



جفاف الجلد الشديد (حكة جلدية مستمرة)



فقدان الوزن من دون جهد





مركز مكة الطبي Makkah Medical Center

الفحوصات اللازمة للمصاب بالسكر

- قياس ضغط الدم (كل مراجعة) 
- قياس الوزن (كل مراجعة) 
- فحص القدمين (كل 6 شهر) 
- فحص السكر التراكمي (كل 3 شهر) 
- فحص الكليتين (كل 12 شهر) 
- فحص العين (كل 12 شهر) 
- فحص الكوليسترول كل 12 شهر 

كيف تتحكم بالسكري

- الانتظام باستخدام الادوية حسب وصف الطبيب .
- المتابعة الدورية مع الطبيب .
- الحرص على قياس معدل السكر .
- ممارسة الرياضة ٣٠ دقيقة باليوم .
- الالتزام بنظام غذائي صحي .
- اخذ الاحتياج اليومي من السوائل .



الرياضة



الدواء



التغذية



مركز مكة الطبي Makkah Medical Center

ارتفاع وانخفاض سكر الدم



يحدث عندما تزداد نسبة السكر في الدم عن مستواها الطبيعي .

في الحالات الآتية:

- ◀ تناول دواء سكري غير مناسب أو بجرعات غير كافية.
- ◀ الإفراط في تناول الطعام.
- ◀ التوتر أو المرض.

أعراض ارتفاع السكر

العطش الشديد. جفاف الفم. التعب والضعف العام. الصداع.
كثرة التبول. ضيق التنفس. تشوش الرؤية. الغثيان.

التعامل مع حالة ارتفاع سكر الدم

مرضى السكري النوع الثاني

ونسبة سكر الدم أكثر من ٢٥٠
ملغ/ديسيلتر، الحرص على شرب
السوائل، وممارسة الرياضة .

مرضى السكري النوع الأول

ونسبة السكر الدم أكثر من ٢٥٠
ملغ/ديسيلتر، فقد يحتاج إلى
التحقق من فرط الكيتونات في
البول والاكتثار من شرب السوائل
والراحة .



مركز مكة الطبي
Makkah Medical Center

انخفاض السكر



يحدث عندما تقل نسبة السكر في الدم عن مستوياتها الطبيعي .

في الحالات الآتية:

- ◀ تناول دواء سكري غير مناسب أو بجرعات غير كافية.
- ◀ تناول كميات طعام أقل من المعتاد.
- ◀ ممارسة التمارين الرياضية أكثر من المعتاد .

أعراض انخفاض السكر

التعرق الشديد. فقدان التركيز. تسارع ضربات القلب. الجوع .
التعب العام. الشعور بالدوخة والدوار. الصداع .



مركز مكة الطبي Makkah Medical Center

التعامل مع حالة انخفاض سكر الدم

إذا كان المريض فاقد
الوعي اتبع

إعطاء حقنة الجلوكاجون في نفس
مواضع حقن الإنسولين.

إذا كان مستوى سكر الدم
أقل من ٧٠ مجم/ديسيلتر
والمريض واعى اتبع

قاعدة 15-15
15 جرام من الكاربوهيدرات سريعة
الامتصاص مثل
½ كوب عصير تفاح أو برتقال 4
حبات جلوكوز 2 ملعقة (شاي) سكر
3 ملعقة (شاي) عسل
ثم تنتظر 15 دقيقة وتقيس مستوى
السكر في الدم إذا كان لا يزال أقل من
70 مجم/ديسيلتر، فكرر القاعدة
مرة أخرى بمجرد عودة السكر في
الدم إلى طبيعته، تناول وجبة خفيفة
للتأكد من عدم انخفاضه مرة أخرى.

في حال الانخفاض الشديد أو الارتفاع الشديد
لمستوى سكر الدم يجب رؤية
الطبيب في أقرب وقت .



مركز مكة الطبي Makkah Medical Center

تغذية مرضى السكري

تقسيمه الطبق المثالي لمرضى السكري





مركز مكة الطبي Makkah Medical Center

الاطعمة الممنوعة

السكر الابيض والبنّي
الحلويات كالكنافة
والبسبوسة

الاجبان المصنعة
الحليب كامل الدسم

جميع المخبوزات
المصنعة من الدقيق
الابيض

الخضروات المعلبة او
المطبوخة بكميات
كبيرة من الدهون

الفاكهة المعلبة - الفاكهة
المجففة - عصير الفاكهة
المحلى او المعب

الاطعمة المسموحة باعتدال

المحليات الصناعية
الحلويات والمربيات
المخصصة للمرضى
السكر - العسل

الارز الابيض - المكرونة
والبقوليات النشوية
كالعدس والفاول
والحمص والفسار

البطاطس - البطاطا
الحلوة - القرع - الذرة -
الجزر

المانجا والموز - التمر
- العنب - الافوكادوا -
البطيخ - الشمام - الخوخ
- البرشومي - الفراولة

الاطعمة المسموحة

الحليب ومنتجاته
كالجبنة واللبنه والزبادي
- اللبن قليل الدسم او
منزوع الدسم

منتجات الدقيق الكامل
مثل الخبز والكورن
فليكس الاسمر
والشابورة والارز البني

جميع انواع الخضار

الفاكهة الطازجة
كالتمرا - البرتقال
- اليوسفي والكمثرى
- الجريب فروت



مركز مكة الطبي Makkah Medical Center

السكري والرياضة



الرياضة



الدواء



التغذية

الاعتقاد بأن الحمية الغذائية وحدها كافية لمعالجة داء السكري اعتقاد خاطئ، لأن التحكم بالسكري يعتمد على ثلاثة عوامل رئيسية وهي :

وتعد التمارين جزءاً مهماً في خطة علاج داء السكري.

دور الرياضة في التحكم بالسكري؟ تساهم بـ:

- ◀ تنظيم نسبة السكر في الدم .
- ◀ تنشيط الدورة الدموية.
- ◀ المحافظة أو الوصول إلى الوزن المثالي مما يساهم في خفض نسبة المضاعفات .



من المهم فحص نسبة السكر بالدم قبل، أثناء وبعد ممارسة التمارين الرياضية ، خصوصاً عند البدء بأي برنامج رياضي جديد



مركز مكة الطبي Makkah Medical Center

ما عليك فعله	نسبة السكر في الدم
تناول نصف ساندويتش و حبة فاكهة أو تناول نصف ساندويتش و حليب قليل الدسم.	أقل من 100 ملجم/دسل.
ناول وجبة خفيفة كل ٣٠ دقيقة مثل تفاح أو برتقال و نشويات	بين ١٠٠ - ٢٥٠ ملجم/دسل وسوف تتمرن أكثر من ساعة.
لا تقم بعمل التمارين و انتظر حتى يصبح سكر الدم أقل من ٢٥٠ ملجم	بين ١٠٠ - ٢٥٠ ملجم/دسل وسوف تتمرن أقل من ساعة
لا تحتاج إلى أكل وجبة .	أكثر من ٢٥٠ ملجم/دسل .

الاحتياطات اللازمة لبدء البرنامج الرياضي؟

لمنع حدوث مضاعفات أثناء أداء التمارين الرياضية كإنخفاض نسبة السكر بالدم لدى المرضى يجب اتباع مايلي:

- ◀ قياس نسبة السكر بالدم قبل أداء التمارين.
- ◀ لا تمارس الرياضة في الوقت الذي تكون فيه فعالية الدواء عالية.
- ◀ لا تمارس الرياضة إذا كانت نسبة السكر قبل بدء الرياضة أقل من ١٠٠ ملجم/دسل، ويفضل أولاً تناول وجبة خفيفة من النشويات .
- ◀ إحمل معك عصيراً محلياً أو قطعة من الحلوى عند أداء التمارين الرياضية.
- ◀ توقف عن الرياضة إذا شعرت بأعراض انخفاض نسبة السكر وتناول قطعة من الحلوى أو العصير فوراً



مركز مكة الطبي Makkah Medical Center

يجب عدم ممارسة الرياضة؟

إذا كان:



- 1 نسبة السكر بالدم أقل من 80 ملغم/دسل، أو أكثر من 250 ملغم/دسل.
- 2 ضغط الدم 180/105 ملم زئبق أو أكثر.
- 3 وجود مرض حديث بشرايين القلب أو اضطراب بضربات القلب.
- 4 وجود إصابة شديدة بشبكية العين أو نزيف بالعين.
- 5 سرعة ضربات القلب 120/الدقيقة أو أكثر.

أنواع الرياضة المفيدة لمرضى السكري؟



- ◀ التمارين الهوائية: هي تمارين معتدلة الشدة مثل المشي والهرولة والسباحة وركوب الدراجة .
- ◀ التمارين اللاهوائية (تمارين تقوية العضلات): هي تمارين يستخدم فيها الأثقال أو الحبال المطاطية .
- ◀ تمارين المرونة: هي تمارين الاطالة.



مركز مكة الطبي
Makkah Medical Center

مارس على الأقل

أو

مارس على الأقل

150

دقيقة في الأسبوع نشاط بدني
معتدل الشدة

75

دقيقة في الأسبوع من النشاط
البدني مرتفع الشدة

قلل من أوقات
الخمول واكسر
أوقات الجلوس

مارس تمارين التقوية
على الأقل
يومين بالأسبوع
للمحافظة على العظام
والعضلات وقوة الأربطة

للوفاية من
الهشاشة وخطر
السقوط مارس
أنشطة التوازن
مرتين في الأسبوع
تشي تشي - الرقص
-الكرة

كل ما تحتاجه هو:

- ◀ حذاء مريح .
- ◀ ملابس قطنية مريحة .
- ◀ البدء بتمارين الاحماء من ١٠-١٥دقيقة
وذلك لتهيئة العضلات قبل التمرين
الاساسي واحرص على زيادة زمن ممارسة
الرياضة تدريجيًا لتجنب الشد العضلي .



مركز مكة الطبي
Makkah Medical Center

العناية بالقدم السكري

- العناية باظافر القدم وتقليمها بشكل مستقيم .
- لبس جوارب قطنية نظيفة ومريحة .
- اختيار الحذاء المناسب .
- عدم المشي حافيا .
- غسل القدمين بماء فاتر .
- ترطيب القدمين لتجنب الجفاف .
- فحص القدمين بشكل دوري .
- تنشيف القدمين وخاصة ما بين الاصابع لتجنب حدوث عدوى فطرية .
- حافظ على مستوى السكر بالدم.



مركز مكة الطبي
Makkah Medical Center



مستشفى مركز مكة الطبي - مكة المكرمة - العمة - طريق المدينة
ص.ب. 20442 - الرمز البريدي 21955 - هاتف 012 5222222

 [mmc_Med_sa](https://www.whatsapp.com/channel/00299111111111111111)  [mmcofficial1](https://www.telegram.me/mmcofficial1)  [mmc_Med_sa](https://www.instagram.com/mmc_Med_sa)  [mmc.med.sa](https://www.mmc.med.sa)