



داء السكري



# داء السكري

داء السكري هو مــرض مزمن يحدث عندما يكـــون 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 وينتهى بانتهاء الحمل غالبا

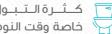


## معدلات السكر بالدم

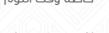
معدلات ارتفاع السكر في الدم	معدلات ما قبل السكري	معدلات السكر روييمي الطبيعي	نوع فحص الدم
أكبر أو يساوي <b>126</b> ملجم / دسل	<b>125 -100</b> ملجم/دسل	أقل من <b>100</b> ملجم / دسل	فحص الدم للصائم
أكبر أو يساوي <b>200</b> ملجم / دسل	<b>140 - 199</b> ملجم <sub>ا</sub> / دسل	أقل من <b>140</b> ملجم / دسل	بعد الأكل بساعتين
اکبر او یساو <i>ي</i> <b>6.5%</b>	6.4 - % 5 .7	اقل من <b>7. 5 %</b>	فحص السكر التراكمي
6.5%	6.4 - % 5 .7	% 5 .7	التراكمي

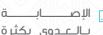
# أعراض قد تعنى إصابتك بمرض السكرى



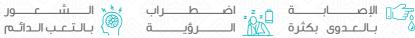




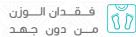




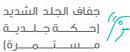














## الفحوصات اللازمة للمصاب بالسكر









## كيف تتحكم بالسكرى

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









# ارتفاع وانخفاض سكر الدم



ارتفاع السكر

يحدث عندما تزداد نسبة السكر في الدم عن مستواها الطبيعي .

# في الحالات الآتية:

- تناول دواء سكرى غير مناسب أو بجرعات غير كافية.
  - الإفراط في تناول الطعام.
    - ▶ التوتر أو المرض.

## أعراض ارتفاع السكر

التعب والضعف العام.

حفاف الفم. العطش الشديد.

الغثيان. تشوش الرؤية.

الصداع.

ضيق التنفس. كثرة التبول.

#### التعامل مع حالة ارتفاع سكر الدم

#### مرضى السكرى النوع الأول

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

### مرضى السكرى النوع الثاني

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





يحدث عندما تقل نسبة السكر في الدم عن مستواها الطبيعي .

## في الحالات الآتية:

- ◄ تناول دواء سكرى 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 .



#### التعامل مع حالة انخفاض سكر الدم

إذا كان مستوى سكر الدم اقل من ۷۰ مجم/ديسيلتر والمريض واعى اتبع

إذا كان المريض فاقد الوعي اتبع

> 15جرام من الكاربوهيدرات سريعة الامتصاص مثل 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.

قاعدة 15-15

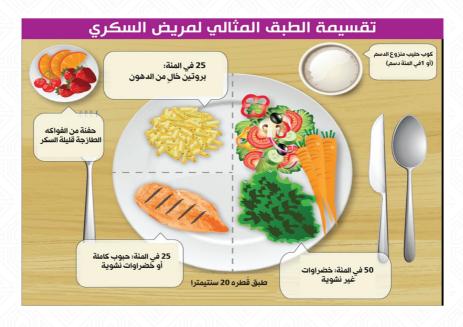
إعطاء حقنة الجلوكاجون في نفس مواضع حقن الإنسولين.

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



# تغذية مرضى السكرى

# تقسيمة الطبق المثالي لمريض السكري





الاطعمة الممنوعة	الاطعمة المسموحة باعتدال	الاطعمة المسموحة
السكر الابيض والبني الحلويات كالكنافة والبسبوسة	المحليات الصناعية الحلويات والمربيات المخصصة للمرضى السكر – العسل	
الاجبان المصنعة الحليب كامل الدسم		الحليب ومنتجاتة كالجبن واللبنة والزبادي -اللبن قليل الدسم او منزوع الدسم
جميئ المخبوزات المصنعة من الدقيق الابيض	الارز الابيض –المكرونة والبقوليات النشوية كالعدس والفول والحمص والفشار	منتجات الدقيق الكامل مثل الخبز والكورن فليكس الاسمر والشابورة والارز البني
الخضروات المعلبة او المطبوخة بكميات كبيرة من الدهون	البطاطس – البطاطا الحلوة – القرع – الذرة – الجزر	جميع انواع الخضار
الفاكهة المعلبة – الفاكهة المجففة – عصير الفاكهة المحلى او المعلب	المانجا والموز –التمر –العنب –الافوكادوا – البطيخ – الشمام – الخوخ – البرشومي – الفراولة	الفاكهة الطازجة كالتفاح -البرتقال -اليوسفي والكمثرى -الجريب فروت



# السكري والرياضة



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

# وتعد التمارين جزءًا مهمًا في خطة علاج داء السكري.

# 

- 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 الرياضة ، خصوصًا عند البدء بأي برنامج رياضي جديد



ملعليك 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 ۳۰ دقيقة مثل تفاح أو برتقال و نشويات	بین ۱۰۰ – ۲۰ ملجم/دسل وسوف تتمرن أكثر من ساعة.	
لا تقم بعمل التمارين و انتظر حتى يصبح سكر الدم أقل من ٢٥٠ ملجم	بین ۱۰۰–۲۵۰ ملجم/دسل وسوف تتمرن أقل من ساعة	
لا تحتاج إلى أكل وجبة .	أكثر من ١٥٠ ملجم/دسل .	

### الاحتياطات اللازمة لبدء البرنامج الرياضي؟

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

- ▶ قياس نسبة السكر بالدم قبل أداء التمارين.
- ✔ لاتمارس الرياضة في الوقت الذي تكون فيه فعالية الدواء عالية.
- ◄ لا تمارس الرياضة إذا كانت نسبة السكر قبل بدء الرياضة أقل من
  ٠٠املجم/دسل، ويفضل أولا تناول وجبه خفيفة من النشويات .
  - ▶ إحمل معك عصيّرا محلى أو قطعة من الحلوى عند أداء التمارين الرياضية.
- نوقف عن الرياضة إذا شعرت بأعراض انخفاض نسبة السكر وتناول قطعة من الحلوى أو العصير فورا



# يجب عدم ممارسة الرياضة؟

#### إذاكان

- 1 نسبة السكر بالدم اقلٌ من 80 ملغم/ دسل، أو أكثر من 250 ملغم/دسل.
- 2 ضغط الدم 180/105ملم /زئبق أو أكثر.
- 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 .



- ▶ التمارين الهوائية: هي تمارين معتدلة الشدة مثل المشي والهرولة والسباحة وركوب الدراجة .
- التمارين الالهوائية (تمارين تقوية العضلات): هي تمارين يستخدم فيها الاثقال أو الحبال المطاطية .
  - ◄ تمارين المرونة : هي تمارين الاطالة.







مارس على الأقل

مارس على الأقل 🌎 أو

**75** 

دقيقة في الأسبوع من النشاط البدني مرتفع الشدة

150

دقيقة في الأسبوع نشاط بدني معتدل الشدة

قلل من أوقات الخمول واكسر أوقات الجلوس

مارس تمارين التقوية على الأقل <mark>يومين بالأسبوع</mark> للمحافظة على العظام والعضلات وقوة الأربطة للوقاية من الهشاشة وخطر السقوط مارس أنشطة التوازن مرتين في الأسبوع تشي تشي – الرقص –الكرة

### کل ما تحتاجه هو:

- ♦ حذاء مريح .
- ▶ ملابس قطنية مريحة .
- ◄ البدء بتمارين الاحماء من ا ادقيقة
  وذلك لتهيئة العضلات قبل التمرين
  الاساسي واحرص على زيادة زمن ممارسة
  الرياضة تدريجيًا لتجنب الشد العضلي



# العناية بالقدم السكرى

العنابة 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.







مستشفى مركز مكة الطبي – مكة المكرمة – العمرة – طريق المدينة ص.ب 20442 – الرمز البريدي 21955 – هاتف 20442

