

مجلس الصحة  
لدول مجلس التعاون  
Gulf Health Council



# الدليل الستكري

الطريق للرعاية الصحية



— نصف الأشخاص البصايين بالسكري  
لا يتم تشخيصهم.



أي بحوالي

232 مليون

شخص لم يتم تشخيصهم

(2019)

# في هذا الدليل:

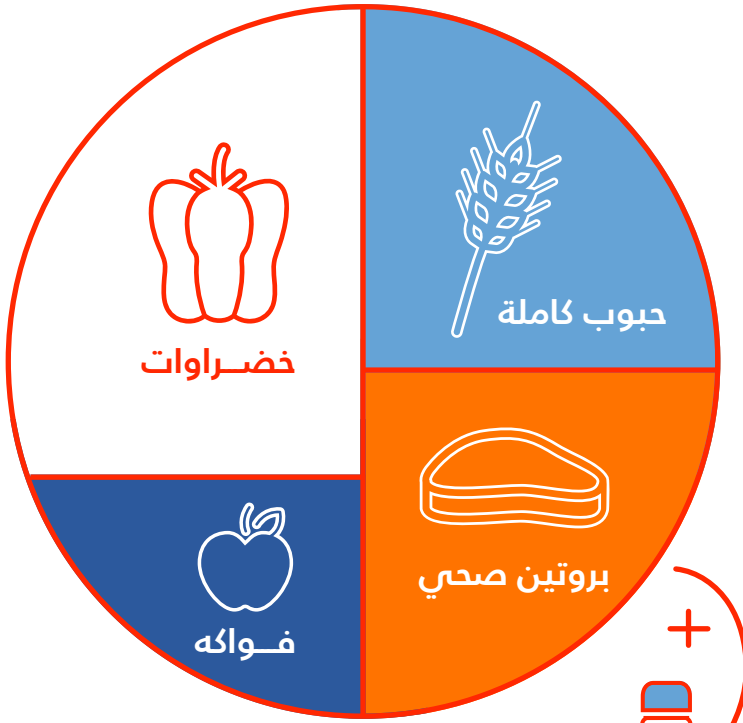
- عادات تحريك من داء السكري
- علامات تستدعي لفحص السكري
- تشخيص السكري
- كيف تحمي نفسك من المضاعفات
- مئة سنة من الانسولين



# 7 عادات تحريك من داء السكري:

● ممارسة الرياضة بانتظام،  
أكثر من 3 مرات بالأسبوع لمدة 30 دقيقة.

● اتباع نظام غذائي صحي.  
طبق الأكل الصحي:

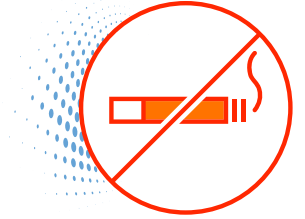


الماء

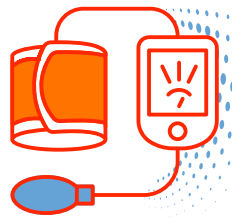


● قلل من استهلاك السكريات،  
لا يجب أن تزيد نسبة السكر المتناولة  
يوميًا عن 30 جرام، أي ما يقارب ملعقتين.

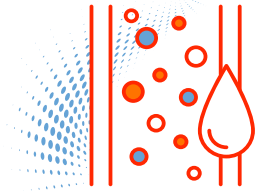
● تخلص من الوزن الزائد،  
اتبع مؤشر كتلة الجسم BMI لتقييم وزنك.  
يستثنى من هذا الحساب كل من الأطفال أقل من 19  
سنة والحامل والرياضيين.



● الابتعاد عن التبغ ومنتجاته.

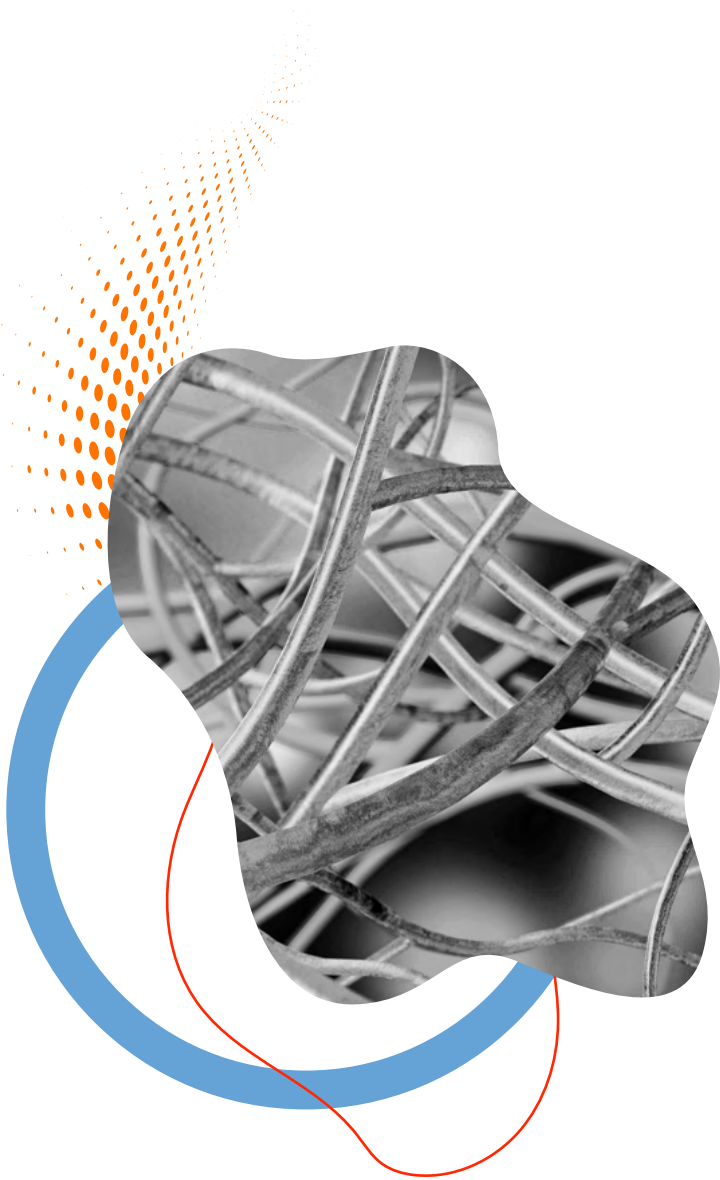


● التحكم بمستوى ضغط الدم.



● التحكم بمستويات الكوليسترول.

# 6 علامات تستدعي لفحص السكري:



## • العطش الشديد والتبول المتكرر

الكلى تعمل بشكل أكبر لدى المصابين بالسكري لتقوم بامتصاص وتصفية السكر الزائد (الجلوكوز) من خلال التخلص منه عن طريق التبول بحيث يمتص السوائل من الجسم.

## • بطء التئام الجروح

## • تنميل أو وخز بأطراف الجسم

## • الإرهاق غير المبرر

## • تغيّم الرؤية

## • فقدان الوزن غير المبرر

من غير محاولة، أو فقدان أكثر من 5% من الوزن خلال ستة أشهر إلى سنة.

## ارتفاع نسبة السكر في الدم

تسبب ضيق للشرايين مما يصعب وصول الدم المحمل بالأكسجين وكريات الدم البيضاء للجرح التي تساهم في عملية بطء الالتئام.



"لا يوجد لدي أي من  
أعراض داء السكري لذلك  
لا داعي لإجراء فحص  
مستويات السكر لدي"



في الغالب من يعانون بداء  
السكري النوع الثاني لا  
تظهر الأعراض عليهم إلا  
بعد مرور عدة أعوام أي بعد  
ظهور مضاعفات المرض.

## تشخيص السكري:

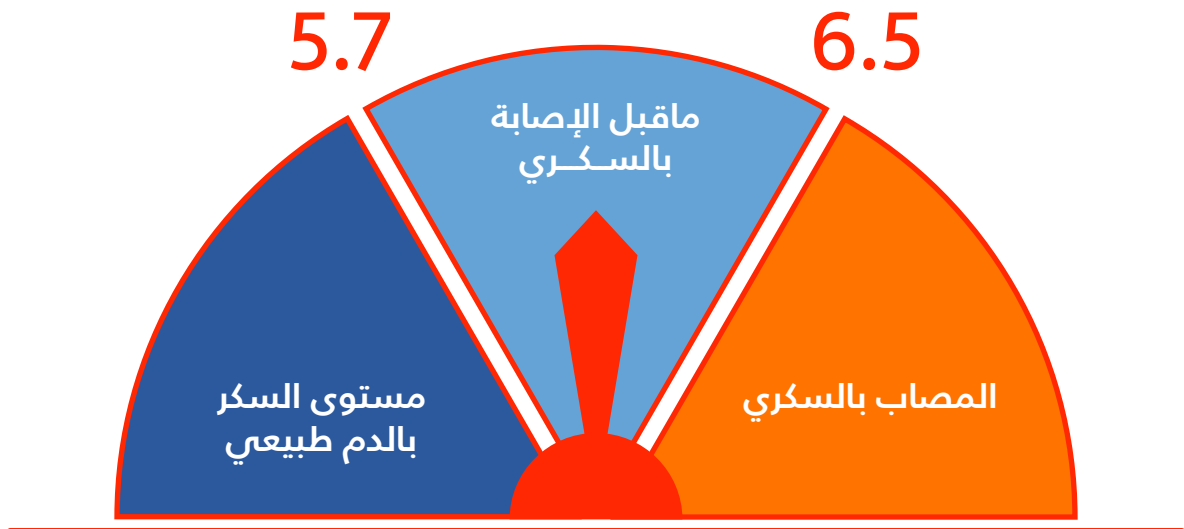
### كيف يعمل تحليل السكر التراكمي؟

● عند دخول السكر في مجرى الدم يقوم بالالتصاق ببروتين (الهيموجلوبين) ويغلفه، ويقوم الأكسجين بحمل هذا البروتين في مجرى الدم، وهذه عملية طبيعية في جسم الإنسان ولكن المصابين بالسكري يكون معدل البروتين المحمل بالسكر بنسبة أعلى ويتم قياسه من خلال هذا التحليل للشهور الثلاثة السابقة.

● تشخيص السكري يتم من خلال القيام بتحليل معينة ومن ضمنها تحليل السكر التراكمي (HbA1C).

هذا التحليل يقيس متوسط مستوى السكر في الدم في خلال الشهرين أو الثلاثة أشهر الماضية ولا يتطلب الصيام قبله.

## قراءات السكر التراكمي:



## — لماذا يجب عليك الاهتمام بعمل فحوصات دورية والالتزام بها؟



التشخيص المبكر وتناول العلاج والالتزام به  
يحميك من المضاعفات الخطيرة، مثل:

- النوبة القلبية
- السكتة الدماغية
- الفشل الكلوي
- العمى
- بتر الأطراف السفلية

# بادر بالفحص البنزلي بشكل دوري، وسجل أرقامك!

## طريقة قياس سكر في المنزل:

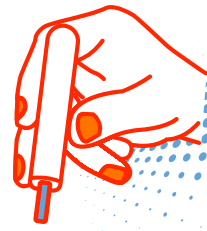
- يفضل قياس السكر في الدم في الصباح قبل الإفطار للحصول على أدق قراءة.



سيظهر مستوى السكر في الدم على شاشة جهاز القياس خلال ثواني



ضع الدم على حافة شريط الاختبار وانتظر النتيجة



استخدم قلم الوخز على جانب طرف إصبعك، ثم اضغط للحصول على قطرة دم كافية



بعد غسل يديك، أدخل شريط الاختبار في جهاز القياس

## معدلات السكر بالدم:

### المصاب بالسكري

### ماقبل السكري

### المعدل الطبيعي

أعلى من 125 ملجم/دسل	100-125 ملجم/دسل	أقل من 100 ملجم/دسل	صائم
يساوي 200 ملجم/دسل أو أعلى	140-199 ملجم/دسل	أقل من 140 ملجم/دسل	بعد الاكل بساعتين

- قارن بين أرقامك وفي حال لم تكن في المعدل الطبيعي قد تكون مصاب بالسكري، راجع طبيبك

# كيف تحيي قلبك مع داء السكري؟

التزم بعمل الفحوصات الدورية اللازمة.



## • صحة القلب ومرض السكري:

فحص الكوليسترول وضغط الدم **سنويًا** قد يحميك من احتمالية حدوث مضاعفات بالقلب.

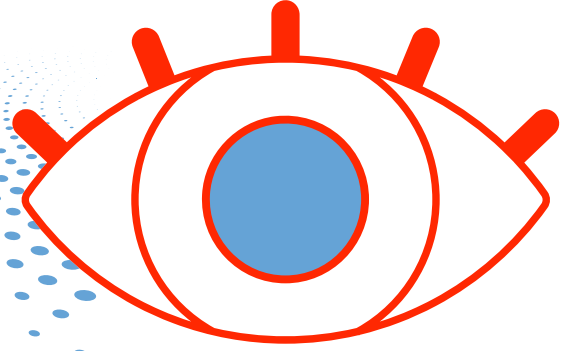


ولكن...

اتباع نظام غذائي صحي منخفض الدهون وممارسة الرياضة بانتظام يمكّنك من قطع شوط طويل نحو السيطرة على ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول وحمايتك منهم.

بإذنا؟

الضرر من ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول المستمرة غالبًا ما تسبب ضرر أكبر عند الإصابة بمرض السكري وعند تراكم هذه الحالات، يمكن أن تؤدي إلى نوبة قلبية أو سكتة دماغية.

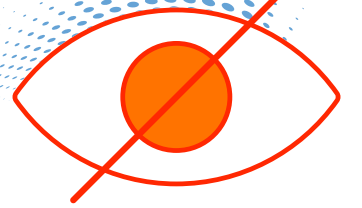


## • كيف تحمي عينيك مع داء السكري؟

الالتزام بالفحص السنوي للعينين أمر مهم للمصابين بالسكري.



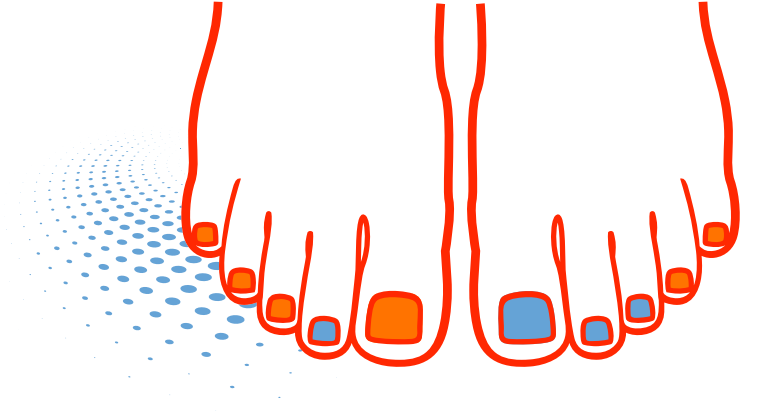
استمر في تنظيم مستوى  
السكري لديك!



## ماذا؟

أهم المضاعفات التي قد تواجه مرضى السكري هي مشاكل العينين وبالتحديد **اعتلال الشبكية** الذي يحدث بسبب تلف الأوعية الدموية، وذلك يكون نتيجة عدم التحكم في ارتفاع نسبة السكر، ومن أهم الأعراض:

- تشوش الرؤية
- بقع أو خيوط داكنة في الرؤية
- فقدان البصر

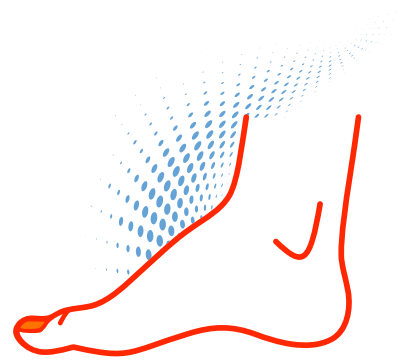


## • كيف تحيي قدميك مع داء السكري:

فحص القدمين **يوميًا** في البيت و**سنويًا** في المستشفى، قد يحميك من مشاكل تقرحات والتهابات بالقدمين.

# 6 عادات تحيي قدمك:

- التحكم بمستوى السكر بالدم.
- الفحص الذاتي للقدم، عبر البحث عن آثار للجروح والكدمات والاحمرار والتورم ومشاكل الأظافر.
- ترطيب الأقدام.
- تنظيف القدمين يوميًا بالماء والصابون مع التركيز على تجفيف ما بين الأصابع.
- تجنب المشي حافي القدمين.
- تقليم الأظافر بشكل مستقيم بانتظام.



## بماذا؟

يمكن أن يقلل مرض السكري من تدفق الدم إلى قدميك ويسبب بفقدان الإحساس المعروف باسم اعتلال الأعصاب السكري. قد يعني هذا أن إصابات القدم لا تلتئم جيدًا وقد تلاحظ بفقدان الإحساس أي عدم الشعور بالجروح والقروح التي تصيب قدمك.

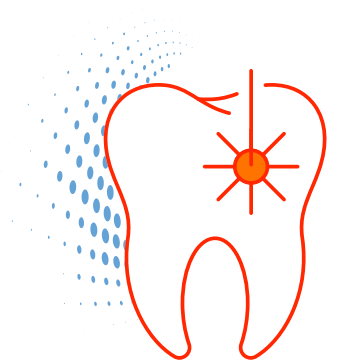


## • صحة الفم ومرضى السكري:

عند ظهور مشاكل في الأسنان أو اللثة يجب فحصها فورًا والانتظام بالفحص اللازم **كل ستة أشهر** لتفادي المضاعفات.

## 4 عادات قد تحمي صحة فمك:

- استمر في تنظيم مستوى السكر لديك.
- احرص على اختيار فرشاة أسنان ناعمة، لتفادي جرح اللثة، واحرص على تنظيفها مرتين باليوم.
- قم بتغيير فرشاة الأسنان كل 3-4 أشهر، وذلك بسبب تغير جودة الفرشاة فتقل فعالية تنظيفها للأسنان أو جرح اللثة.



## بماذا؟

من مضاعفات مشاكل الأسنان واللثة لمرضى السكري:

- البكتيريا الضارة التي قد تسبب تسوس الأسنان
- تقرحات صعب التئامها
- ألم مستمر في الفم أو الفك

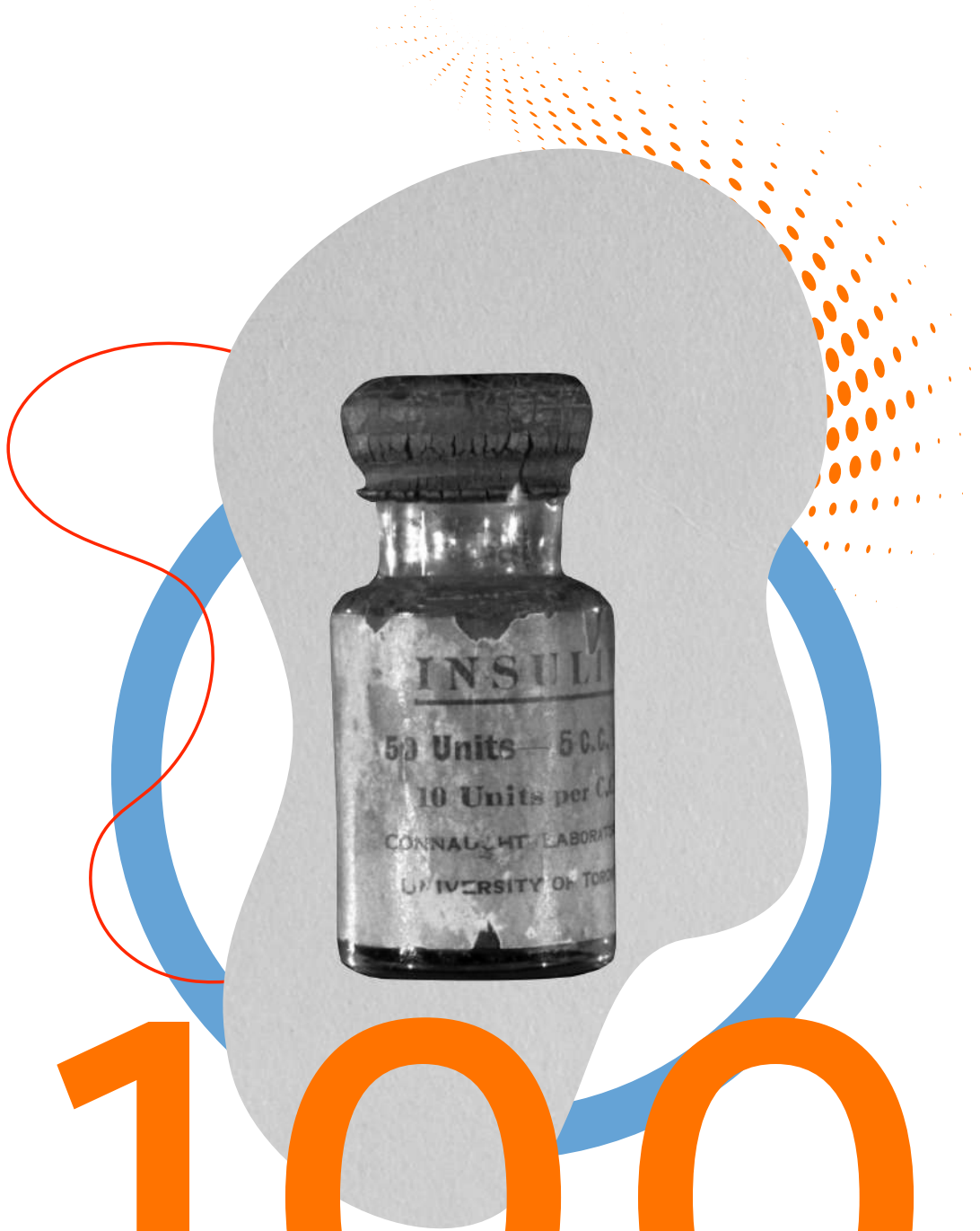
## سكرى الحمل:

يظهر عند النساء في فترة الحمل وينتهي بعد الولادة بفترة بسيطة إذا تم التحكم به.



يتم اجراء اختبار السكري بين 24 و28 أسبوعًا من الحمل. ولكن قد يُطلب منك عمل فحص مبكر عند توفر عوامل خطر التي منها:

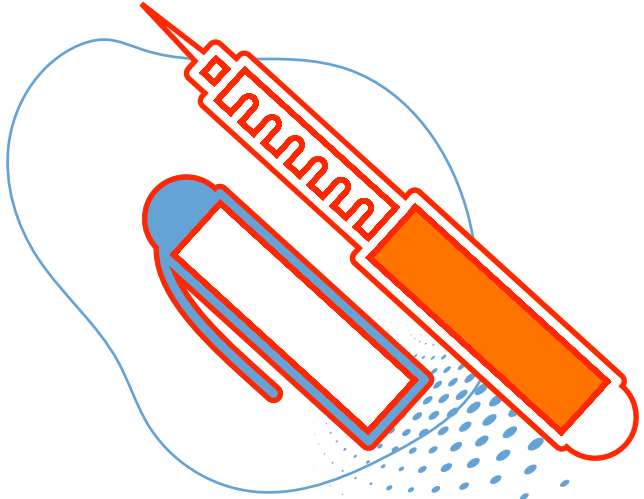
- تاريخ عائلي بداء السكري • السمنة
- الإصابة السابقة بسكري الحمل



# 100

سنة من الانسولين

في **يناير 1922م**، صبي يبلغ من العمر 14 عامًا مصاب بالسكري النوع الأول، كان أول شخص يحصل على حقنة الأنسولين.  
مع انتشار أنباء نجاح الأنسولين، تصاعد الطلب. وبدأ بانتج وفريقه على تحسين تقنياتهم لإنتاج الأنسولين بحيث يمكن تصنيعه بكميات أكبر بكثير. وفي **25 أكتوبر 1923م** تم منح جائزة نوبل لـ **بانتنج** و **ماكليود** تقديرًا لاكتشافهم المنقذ للحياة.



تم اكتشاف الأنسولين من قبل **الدكتور الجراح فريدريك بانتنج** و **تشارلز بست** بيست البروفيسور ماكليود في جامعة تورنتو في **عام 1921م**.

هذا يعني أن الان في سنة 2021م، نحتفل بمرور 100 عام على اكتشاف الأنسولين. لقد كان أحد أعظم الاختراعات الطبية في التاريخ.  
قبل عام 1921م، كان من الاستثنائي أن يعيش مرضى السكري من النوع الأول أكثر من عام أو عامين. أحد أعظم الاكتشافات الطبية في القرن العشرين، إلى يومنا هذا يعتبر العلاج الوحيد الفعال للأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الأول اليوم.

في **أكتوبر 1920م**، قرأ فريدريك بانتنج مقالًا اقترح أن الخلايا المنتجة للأنسولين في البنكرياس أبطأ في التحلل من أنسجة البنكرياس الأخرى. أدرك بانتنج أن هذا قد يسمح بإزالة الأنسولين عن طريق تكسير البنكرياس بطريقة تترك فقط الخلايا التي تنتج الأنسولين سليمة.  
في سنة 1921م بدأت التجارب، وبدأ بانتنج وفريقه بتجربة كيفية استخلاص الأنسولين من بنكرياس الكلب.

بعد عدة محاولات نجحوا في علاج كلب مصاب بداء السكري بمستخلص الأنسولين. في 12 ديسمبر 1921م تم تطويره لنوع أكثر تركيزًا ونقاءً من الأنسولين، هذه المرة من بنكرياس الماشية.



أكثر من 50% من حالات  
مرض السكري، يتم السيطرة  
عليها بمجرد تنظيم الغذاء

زُر دليلك الصحي

للإطلاع على الأدلة التوعوية السابقة

اضغط **هنا** لمشاركة  
هذا الدليل على الواتس اب

اضغط **هنا** لمشاركة  
هذا الدليل على إكس

لمعلومات أكثر قم بزيارة حساباتنا

