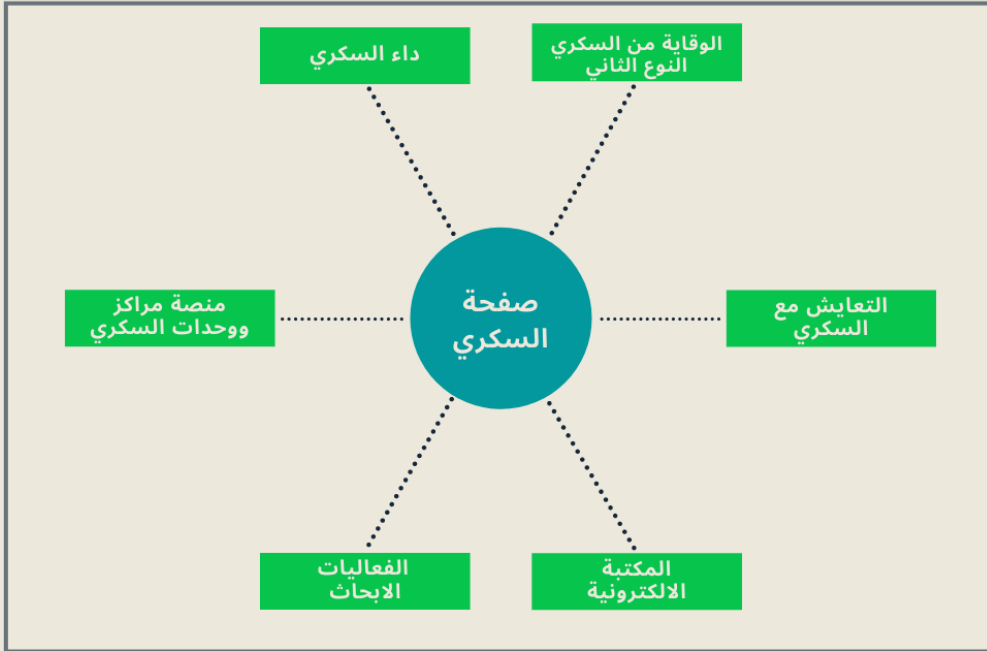


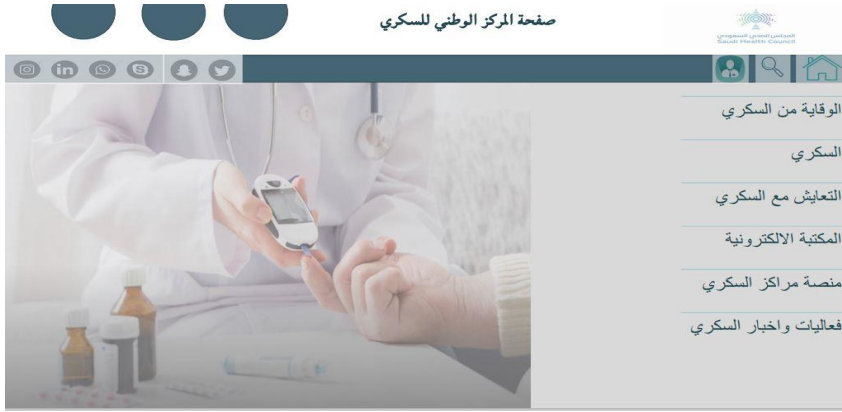
محتوى صفحة داء السكري

رسوم توضيحية لصفحات محتوى السكري



مقترح صفحة المركز الوطني للسكري

1. الصفحة الرئيسية:



2. طريقة عرض الايقونات:



3. عرض محتويات الايقونات:

صفحة المركز الوطني للسكري

الوقاية من السكري

الوقاية من السكري

مخاطر السكري

التعايش مع السكري

مرحلة ما قبل السكري

المكتبة الالكترونية

منصة مراكز السكري

فعاليات واخبار السكري

الوقاية من السكري:

للتقليل من خطر الإصابة بداء السكري يجب اتباع أسلوب الحياة الصحية وذلك من خلال:

- العمل على نزول الوزن الى الوزن المثالي والحفاظ عليه
- الاستمرارية في ممارسة النشاط البدني
- اتباع النظام الغذائي الصحي المتوازن
- تجنب مسببات الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية
- تجنب الضغط النفسي والقلق

الوقاية من داء السكري للأطفال:

- تشجيعهم على تناول الطعام الصحي بالبيت والمدرسة
- الحد من تناول الوجبات السريعة
- تشجيعهم على الحركة المستمرة وعدم الجلوس الدائم

محتويات الصفحة

• الوقاية من داء السكري من النوع الثاني

• داء السكري

• كيفية التعايش مع داء السكري

• المكتبة الالكترونية

• المنصة الخاصة بمراكز ووحدات السكري

• الفاعليات والأبحاث

محتويات الصفحة:

• الوقاية من داء السكري من النوع الثاني

الوقاية من داء السكري

أساليب الوقاية من داء السكري للبالغين
أساليب الوقاية من داء السكري للأطفال

مخاطر داء السكري

لمحة عن مخاطر داء السكري
الاختبار الذاتي لمخاطر داء السكري

مرحلة ما قبل الإصابة بداء السكري

لمحة عن مرحلة ما قبل الإصابة بداء السكري
أساليب العلاج والعناية الذاتية

• داء السكري

لمحة عن داء السكري

تعريف داء السكري
داء السكري عالميًا
داء السكري بالسعودية

داء السكري من النوع الأول

لمحة عن داء السكري من النوع الأول
الأعراض
المضاعفات
العلاج
أساليب العناية الذاتية

داء السكري من النوع الثاني

لمحة عن داء السكري من النوع الثاني
الأعراض
المضاعفات

العلاج
أساليب العناية الذاتية

داء سكري الحمل

لمحة عن داء سكري الحمل
تأثيره على الطفل
أساليب العلاج

● كيفية التعايش مع داء السكري

- التحكم بمستويات السكر بالدم
- أسلوب الحياة الصحية لمريض السكري
- رعاية القدم وداء السكري
- التقنية وداء السكري

● المكتبة الالكترونية

- مشاريع المركز الوطني للسكري
- المصطلحات الطبية لداء السكري
- التثقيف الصحي (داء السكري)

● المنصة الخاصة بمراكز ووحدات السكري

- وضع تقارير ومؤشرات عن عمل المراكز ووحدات السكري

● الأبحاث

- روابط للأبحاث المحلية والعالمية عن داء السكري

تفاصيل المحتويات:

• الوقاية من داء السكري من النوع الثاني:

الوقاية من داء السكري

○ الوقاية من داء السكري

للحد من خطر الإصابة بداء السكري، فمن المهم جدًا اتباع أسلوب حياة صحية وذلك من خلال:

- اتباع حمية غذائية لفقدان الوزن والوصول للوزن المثالي والحفاظ عليه
- المحافظة على استمرارية ممارسة النشاط البدني
- اتباع النظام الغذائي الصحي المتوازن
- تجنب مسببات الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية.
- تجنب الضغط النفسي والقلق والتوتر

مخاطر داء السكري

- لمحة عن مخاطر داء السكري

على الرغم من أن الأسباب الدقيقة للإصابة بداء السكري من النوع الثاني لا تزال غير واضحة، إلا أن هناك العديد من عوامل الخطر المهمة التي يجب الانتباه لها وتفاديها، ومنها:

- أن يكون العمر 35 فيما فوق، مع زيادة في الوزن
- وجود تاريخ عائلي لداء سكري
- النساء اللاتي لديهن تاريخ إصابة بداء سكري الحمل
- وجود تاريخ مرضي بأحد أمراض القلب الوعائية
- ارتفاع ضغط الدم
- ارتفاع مستوى الدهون الثلاثية
- وجود تاريخ مرضي بالتهاب البنكرياس
- النقرس
- الاضطرابات النفسية

- الإصابة بالايديز
- توقف التنفس أثناء النوم
- التليف الكيسي
- استخدام الأدوية المرتبطة بداء السكري، مثل: الجلوكوكورتيكويدات، مضادات الدهون غير التقليدية، الستاتين، العلاج الفعال بمضادات الفيروسات القهقرية أو الأدوية المضادة لرفض العضو المزروع.
- النساء المصابات بمتلازمة تكيس المبايض
- النساء اللاتي لديهن تاريخ في ولادة رضيع كبير الحجم أو أحمال متكررة
- الخمول البدني
- الحالات الأخرى المرتبطة بمقاومة الأنسولين مثل الشوك الأسود...إلخ

مرحلة ما قبل الإصابة بداء السكري (مُقدّمات داء السكري):

لمحة عن مرحلة ما قبل الإصابة بداء السكري:

مرحلة ما قبل الإصابة بداء السكري هل المرحلة التي يكون فيها مستوى سكر الصائم 100 – 125 ملغ/ دسل أو يكون فيها السكر التراكمي بين (5.7 – 6.4%). ويكون علاجها الأساسي هو اتباع نمط حياة صحي (رياضة وحمية غذائية لإنقاص الوزن) وهو ما قد يؤدي إلى تجنب الإصابة بالسكري

- الأعراض :

- زيادة في العطش
- زيادة في الجوع
- الشعور بالاعياء
- فقدان الوزن غير المبرر
- كثرة التبول

- العلاج والعناية الذاتية

يُساعد اتباع نمط الحياة الصحية على إعادة مستوى السكر في الدم لمستوياته الطبيعية، أو على الأقل الحفاظ عليه من أن يرتفع لمستويات ملحوظة في داء السُّكَّري من النوع الثاني.

لمنع تطوُّر وصول مُقدّمات داء السكري إلى داء السُّكَّري من النوع الثاني، فيجب القيام بالتالي:

- تناول الأطعمة المتوازنة الصحية.
- زيادة النشاط البدني.
- العمل على التخلص من الوزن الزائد.
- الإقلاع عن التدخين.
- تناول الأدوية تحت استشارة الأطباء فقط

○ الاختبار الذاتي لمخاطر داء السكري

يحتوي الاختبار على معلومات بناء عليها يتم تقييم حالة الشخص

- العمر: اقل من 35 (صفر) 35 الى 49 (1 نقطة) 50 الى 59 (2 نقاط) من 60 واعلى (3 نقاط)
- الجنس: ذكر (صفر) انثى (1 نقطة)
- هل احد الوالدين مصاب بداء السكري او كلاهما ؟ نعم (1 نقطة) لا (صفر)
- هل تم تشخيص الحالة بارتفاع ضغط الدم؟ نعم (1 نقطة) لا (صفر)
- هل يوجد نشاط بدني : نعم (صفر) لا (1 نقطة)
- مساحة كتلة الجسم:.....

انظر الى الجدول

Commented [MA1]: يتم إضافة نموذج الكتروني بصفحة المركز عبارة عن عدة أسئلة يتم الجواب عليها، وتلقائيا يظهر نتيجة التقييم الذاتي للسكري بناء على ما تم ذكره ببرنامج الكشف المبكر والأدلة الإرشادية لداء السكري

ARE YOU AT RISK FOR TYPE 2 DIABETES? American Diabetes Association

Diabetes Risk Test

1. How old are you?
 Less than 40 years (0 points)
 40-59 years (1 point)
 60 years or older (2 points)

2. Are you a man or a woman?
 Man (1 point) Woman (0 points)

3. Are you a woman, have you ever been diagnosed with gestational diabetes?
 Yes (1 point) No (0 points)

4. Do you have a mother, father, sister or brother with diabetes?
 Yes (1 point) No (0 points)

5. Have you ever been diagnosed with high blood pressure?
 Yes (1 point) No (0 points)

6. Are you physically active?
 Yes (0 points) No (1 point)

7. What is your weight?
 How about at right?

Weight (lb.)
 5' 10" 170-182 142-150 121+
 5' 11" 175-187 147-155 136+
 5' 12" 180-192 152-160 141+
 5' 13" 185-197 157-165 146+
 5' 4" 140-152 112-120 91+
 5' 5" 145-157 117-125 96+
 5' 6" 150-162 122-130 101+
 5' 7" 155-167 127-135 106+
 5' 8" 160-172 132-140 111+
 5' 9" 165-177 137-145 116+
 5' 10" 170-182 142-150 121+
 5' 11" 175-187 147-155 126+
 5' 12" 180-192 152-160 131+
 5' 13" 185-197 157-165 136+
 6' 0" 190-202 162-170 141+
 6' 1" 195-207 167-175 146+
 6' 2" 200-212 172-180 151+
 6' 3" 205-217 177-185 156+

Weight (kg.)
 77-83 64-68 55-68 46-55
 81-87 72-76 63-70 54-63
 86-91 77-81 68-75 59-68
 91-97 82-86 73-80 64-73
 96-102 87-91 78-85 69-78
 101-107 92-96 83-90 74-83
 106-112 97-101 88-95 79-88
 111-117 102-106 93-100 84-93
 116-122 107-111 98-105 89-98
 121-127 112-116 103-110 94-103
 126-132 117-121 108-115 99-108
 131-137 122-126 113-120 104-113
 136-142 127-131 118-125 109-118
 141-147 132-136 123-130 114-123
 146-152 137-141 128-135 119-128
 151-157 142-146 133-140 124-133
 156-162 147-151 138-145 129-138
 161-167 152-156 143-150 134-143
 166-172 157-161 148-155 139-148
 171-177 162-166 153-160 144-153
 176-182 167-171 158-165 149-158
 181-187 172-176 163-170 154-163
 186-192 177-181 168-175 159-168
 191-197 182-186 173-180 164-173
 196-202 187-191 178-185 169-178
 201-207 192-196 183-190 174-183
 206-212 197-201 188-195 179-188
 211-217 202-206 193-200 184-193
 216-222 207-211 198-205 189-198
 221-227 212-216 203-210 194-203
 226-232 217-221 208-215 199-208
 231-237 222-226 213-220 204-213
 236-242 227-231 218-225 209-218
 241-247 232-236 223-230 214-223
 246-252 237-241 228-235 219-228
 251-257 242-246 233-240 224-233
 256-262 247-251 238-245 229-238
 261-267 252-256 243-250 234-243
 266-272 257-261 248-255 239-248
 271-277 262-266 253-260 244-253
 276-282 267-271 258-265 249-258
 281-287 272-276 263-270 254-263
 286-292 277-281 268-275 259-268
 291-297 282-286 273-280 264-273
 296-302 287-291 278-285 269-278
 301-307 292-296 283-290 274-283
 306-312 297-301 288-295 279-288
 311-317 302-306 293-300 284-293
 316-322 307-311 298-305 289-298
 321-327 312-316 303-310 294-303
 326-332 317-321 308-315 299-308
 331-337 322-326 313-320 304-313
 336-342 327-331 318-325 309-318
 341-347 332-336 323-330 314-323
 346-352 337-341 328-335 319-328
 351-357 342-346 333-340 324-333
 356-362 347-351 338-345 329-338
 361-367 352-356 343-350 334-343
 366-372 357-361 348-355 339-348
 371-377 362-366 353-360 344-353
 376-382 367-371 358-365 349-358
 381-387 372-376 363-370 354-363
 386-392 377-381 368-375 359-368
 391-397 382-386 373-380 364-373
 396-402 387-391 378-385 369-378
 401-407 392-396 383-390 374-383
 406-412 397-401 388-395 379-388
 411-417 402-406 393-400 384-393
 416-422 407-411 398-405 389-398
 421-427 412-416 403-410 394-403
 426-432 417-421 408-415 399-408
 431-437 422-426 413-420 404-413
 436-442 427-431 418-425 409-418
 441-447 432-436 423-430 414-423
 446-452 437-441 428-435 419-428
 451-457 442-446 433-440 424-433
 456-462 447-451 438-445 429-438
 461-467 452-456 443-450 434-443
 466-472 457-461 448-455 439-448
 471-477 462-466 453-460 444-453
 476-482 467-471 458-465 449-458
 481-487 472-476 463-470 454-463
 486-492 477-481 468-475 459-468
 491-497 482-486 473-480 464-473
 496-502 487-491 478-485 469-478
 501-507 492-496 483-490 474-483
 506-512 497-501 488-495 479-488
 511-517 502-506 493-500 484-493
 516-522 507-511 498-505 489-498
 521-527 512-516 503-510 494-503
 526-532 517-521 508-515 499-508
 531-537 522-526 513-520 504-513
 536-542 527-531 518-525 509-518
 541-547 532-536 523-530 514-523
 546-552 537-541 528-535 519-528
 551-557 542-546 533-540 524-533
 556-562 547-551 538-545 529-538
 561-567 552-556 543-550 534-543
 566-572 557-561 548-555 539-548
 571-577 562-566 553-560 544-553
 576-582 567-571 558-565 549-558
 581-587 572-576 563-570 554-563
 586-592 577-581 568-575 559-568
 591-597 582-586 573-580 564-573
 596-602 587-591 578-585 569-578
 601-607 592-596 583-590 574-583
 606-612 597-601 588-595 579-588
 611-617 602-606 593-600 584-593
 616-622 607-611 598-605 589-598
 621-627 612-616 603-610 594-603
 626-632 617-621 608-615 599-608
 631-637 622-626 613-620 604-613
 636-642 627-631 618-625 609-618
 641-647 632-636 623-630 614-623
 646-652 637-641 628-635 619-628
 651-657 642-646 633-640 624-633
 656-662 647-651 638-645 629-638
 661-667 652-656 643-650 634-643
 666-672 657-661 648-655 639-648
 671-677 662-666 653-660 644-653
 676-682 667-671 658-665 649-658
 681-687 672-676 663-670 654-663
 686-692 677-681 668-675 659-668
 691-697 682-686 673-680 664-673
 696-702 687-691 678-685 669-678
 701-707 692-696 683-690 674-683
 706-712 697-701 688-695 679-688
 711-717 702-706 693-700 684-693
 716-722 707-711 698-705 689-698
 721-727 712-716 703-710 694-703
 726-732 717-721 708-715 699-708
 731-737 722-726 713-720 704-713
 736-742 727-731 718-725 709-718
 741-747 732-736 723-730 714-723
 746-752 737-741 728-735 719-728
 751-757 742-746 733-740 724-733
 756-762 747-751 738-745 729-738
 761-767 752-756 743-750 734-743
 766-772 757-761 748-755 739-748
 771-777 762-766 753-760 744-753
 776-782 767-771 758-765 749-758
 781-787 772-776 763-770 754-763
 786-792 777-781 768-775 759-768
 791-797 782-786 773-780 764-773
 796-802 787-791 778-785 769-778
 801-807 792-796 783-790 774-783
 806-812 797-801 788-795 779-788
 811-817 802-806 793-800 784-793
 816-822 807-811 798-805 789-798
 821-827 812-816 803-810 794-803
 826-832 817-821 808-815 799-808
 831-837 822-826 813-820 804-813
 836-842 827-831 818-825 809-818
 841-847 832-836 823-830 814-823
 846-852 837-841 828-835 819-828
 851-857 842-846 833-840 824-833
 856-862 847-851 838-845 829-838
 861-867 852-856 843-850 834-843
 866-872 857-861 848-855 839-848
 871-877 862-866 853-860 844-853
 876-882 867-871 858-865 849-858
 881-887 872-876 863-870 854-863
 886-892 877-881 868-875 859-868
 891-897 882-886 873-880 864-873
 896-902 887-891 878-885 869-878
 901-907 892-896 883-890 874-883
 906-912 897-901 888-895 879-888
 911-917 902-906 893-900 884-893
 916-922 907-911 898-905 889-898
 921-927 912-916 903-910 894-903
 926-932 917-921 908-915 899-908
 931-937 922-926 913-920 904-913
 936-942 927-931 918-925 909-918
 941-947 932-936 923-930 914-923
 946-952 937-941 928-935 919-928
 951-957 942-946 933-940 924-933
 956-962 947-951 938-945 929-938
 961-967 952-956 943-950 934-943
 966-972 957-961 948-955 939-948
 971-977 962-966 953-960 944-953
 976-982 967-971 958-965 949-958
 981-987 972-976 963-970 954-963
 986-992 977-981 968-975 959-968
 991-997 982-986 973-980 964-973
 996-1002 987-991 978-985 969-978
 1001-1007 992-996 983-990 974-983
 1006-1012 997-1001 988-995 979-988
 1011-1017 1002-1006 993-1000 984-993
 1016-1022 1007-1011 998-1005 989-998
 1021-1027 1012-1016 1003-1010 994-1003
 1026-1032 1017-1021 1008-1015 999-1008
 1031-1037 1022-1026 1013-1020 1004-1013
 1036-1042 1027-1031 1018-1025 1009-1018
 1041-1047 1032-1036 1023-1030 1014-1023
 1046-1052 1037-1041 1028-1035 1019-1028
 1051-1057 1042-1046 1033-1040 1024-1033
 1056-1062 1047-1051 1038-1045 1029-1038
 1061-1067 1052-1056 1043-1050 1034-1043
 1066-1072 1057-1061 1048-1055 1039-1048
 1071-1077 1062-1066 1053-1060 1044-1053
 1076-1082 1067-1071 1058-1065 1049-1058
 1081-1087 1072-1076 1063-1070 1054-1063
 1086-1092 1077-1081 1068-1075 1059-1068
 1091-1097 1082-1086 1073-1080 1064-1073
 1096-1102 1087-1091 1078-1085 1069-1078
 1101-1107 1092-1096 1083-1090 1074-1083
 1106-1112 1097-1101 1088-1095 1079-1088
 1111-1117 1102-1106 1093-1100 1084-1093
 1116-1122 1107-1111 1098-1105 1089-1098
 1121-1127 1112-1116 1103-1110 1094-1103
 1126-1132 1117-1121 1108-1115 1099-1108
 1131-1137 1122-1126 1113-1120 1104-1113
 1136-1142 1127-1131 1118-1125 1109-1118
 1141-1147 1132-1136 1123-1130 1114-1123
 1146-1152 1137-1141 1128-1135 1119-1128
 1151-1157 1142-1146 1133-1140 1124-1133
 1156-1162 1147-1151 1138-1145 1129-1138
 1161-1167 1152-1156 1143-1150 1134-1143
 1166-1172 1157-1161 1148-1155 1139-1148
 1171-1177 1162-1166 1153-1160 1144-1153
 1176-1182 1167-1171 1158-1165 1149-1158
 1181-1187 1172-1176 1163-1170 1154-1163
 1186-1192 1177-1181 1168-1175 1159-1168
 1191-1197 1182-1186 1173-1180 1164-1173
 1196-1202 1187-1191 1178-1185 1169-1178
 1201-1207 1192-1196 1183-1190 1174-1183
 1206-1212 1197-1201 1188-1195 1179-1188
 1211-1217 1202-1206 1193-1200 1184-1193
 1216-1222 1207-1211 1198-1205 1189-1198
 1221-1227 1212-1216 1203-1210 1194-1203
 1226-1232 1217-1221 1208-1215 1199-1208
 1231-1237 1222-1226 1213-1220 1204-1213
 1236-1242 1227-1231 1218-1225 1209-1218
 1241-1247 1232-1236 1223-1230 1214-1223
 1246-1252 1237-1241 1228-1235 1219-1228
 1251-1257 1242-1246 1233-1240 1224-1233
 1256-1262 1247-1251 1238-1245 1229-1238
 1261-1267 1252-1256 1243-1250 1234-1243
 1266-1272 1257-1261 1248-1255 1239-1248
 1271-1277 1262-1266 1253-1260 1244-1253
 1276-1282 1267-1271 1258-1265 1249-1258
 1281-1287 1272-1276 1263-1270 1254-1263
 1286-1292 1277-1281 1268-1275 1259-1268
 1291-1297 1282-1286 1273-1280 1264-1273
 1296-1302 1287-1291 1278-1285 1269-1278
 1301-1307 1292-1296 1283-1290 1274-1283
 1306-1312 1297-1301 1288-1295 1279-1288
 1311-1317 1302-1306 1293-1300 1284-1293
 1316-1322 1307-1311 1298-1305 1289-1298
 1321-1327 1312-1316 1303-1310 1294-1303
 1326-1332 1317-1321 1308-1315 1299-1308
 1331-1337 1322-1326 1313-1320 1304-1313
 1336-1342 1327-1331 1318-1325 1309-1318
 1341-1347 1332-1336 1323-1330 1314-1323
 1346-1352 1337-1341 1328-1335 1319-1328
 1351-1357 1342-1346 1333-1340 1324-1333
 1356-1362 1347-1351 1338-1345 1329-1338
 1361-1367 1352-1356 1343-1350 1334-1343
 1366-1372 1357-1361 1348-1355 1339-1348
 1371-1377 1362-1366 1353-1360 1344-1353
 1376-1382 1367-1371 1358-1365 1349-1358
 1381-1387 1372-1376 1363-1370 1354-1363
 1386-1392 1377-1381 1368-1375 1359-1368
 1391-1397 1382-1386 1373-1380 1364-1373
 1396-1402 1387-1391 1378-1385 1369-1378
 1401-1407 1392-1396 1383-1390 1374-1383
 1406-1412 1397-1401 1388-1395 1379-1388
 1411-1417 1402-1406 1393-1400 1384-1393
 1416-1422 1407-1411 1398-1405 1389-1398
 1421-1427 1412-1416 1403-1410 1394-1403
 1426-1432 1417-1421 1408-1415 1399-1408
 1431-1437 1422-1426 1413-1420 1404-1413
 1436-1442 1427-1431 1418-1425 1409-1418
 1441-1447 1432-1436 1423-1430 1414-1423
 1446-1452 1437-1441 1428-1435 1419-1428
 1451-1457 1442-1446 1433-1440 1424-1433
 1456-1462 1447-1451 1438-1445 1429-1438
 1461-1467 1452-1456 1443-1450 1434-1443
 1466-1472 1457-1461 1448-1455 1439-1448
 1471-1477 1462-1466 1453-1460 1444-1453
 1476-1482 1467-1471 1458-1465 1449-1458
 1481-1487 1472-1476 1463-1470 1454-1463
 1486-1492 1477-1481 1468-1475 1459-1468
 1491-1497 1482-1486 1473-1480 1464-1473
 1496-1502 1487-1491 1478-1485 1469-1478
 1501-1507 1492-1496 1483-1490 1474-1483
 1506-1512 1497-1501 1488-1495 1479-1488
 1511-1517 1502-1506 1493-1500 1484-1493
 1516-1522 1507-1511 1498-1505 1489-1498
 1521-1527 1512-1516 1503-1510 1494-1503
 1526-1532 1517-1521 1508-1515 1499-1508
 1531-1537 1522-1526 1513-1520 1504-1513
 1536-1542 1527-1531 1518-1525 1509-1518
 1541-1547 1532-1536 1523-1530 1514-1523
 1546-1552 1537-1541 1528-1535 1519-1528
 1551-1557 1542-1546

○ داء السكري بالسعودية:

- تُشير الدراسات والأبحاث إلى تزايد مُتصاعد في أعداد المصابين بداء السكري في المملكة العربية السعودية.
- بعد الاطلاع على مُجمل الدراسات المسحية التي تم إجرائها سابقًا في المملكة العربية السعودية لتحديد نسبة انتشار داء السكري بين السكان من عام 1982م إلى عام 2015م ، تبين لنا أن هناك زيادة سنوية في نسبة الإصابة بداء السكري تزيد عن 1% سنويًا. كما قد أظهرت دراسة مسحية قد قامت بها وزارة الصحة بالتعاون مع جامعة واشنطن بالولايات المتحدة الأمريكية 2014م أن معدل الانتشار هو 13.4٪ أي أن عدد المصابين بداء السكري الذين تتراوح أعمارهم فيما فوق 15 سنة يصل إلى 1,745,532 ذكورًا وإناثًا وتزداد هذه النسبة مع تقدم العمر.
- كما تشير الدراسات إلى أن نسبة المصابين قد بلغت 51% تقريبا فيمن تجاوزت أعمارهم 65 سنة.
- كما بلغت نسبة الأشخاص الذين كانوا يتناولون أدوية داء السكري حاليًا ولديهم مستويات مضبوطة من السكر (7 وأقل) 31.6٪. وقد تم تشخيص عدد من الأشخاص نسبتهم 43.6٪ مُصابين بداء السكري، ووجد أنه لم يكن لديهم علم بإصابتهم بالداء. وقد كشفت الدراسة أيضا أن 15.2٪ من السعوديين لديهم مرحلة ما قبل داء السكري (Bcheraou et al., 2014). كما أوضحت دراسة د. خالد الربيعان وزملاؤه (2014) أن نسبة الإصابة بالداء لمن بلغ 30 سنة من العمر فأكثر بلغت 25% (أي ربع السكان في هذه الفئة).

➤ داء السكري من النوع الأول

- لمحة عن داء السكري من النوع الأول:

داء السكري من النوع الأول هو أحد أنواع داء السكري الذي ينتج عن إتلاف جهاز المناعة الذاتية للبنكرياس مما يؤدي إلى عدم القدرة على إنتاج الأنسولين بالإضافة إلى الاعتماد الكامل على حقن الأنسولين. وقد كان يُعرف سابقًا باسم "سكري الأحداث" لأنه يحدث عادةً عند الأطفال، ولكنه يمكن أن يحدث أيضًا عند البالغين. ويعد داء السكري من النوع الأول أقل شيوعًا من مرض السكري من النوع الثاني (يمثل حوالي 5٪ من مرضى السكري).

- الأعراض

يمكن ظهور العلامات والأعراض التالية لداء السكري من النوع الأول:

- زيادة العطش
- التبول المتكرر
- تبلل الفراش عند الأطفال الذين لم تكن عاداتهم تبليل الفراش ليلاً.

- الجوع الشديد
- فقدان الوزن غير المتعمد
- التغييرات المزاجية مع وجود إرهاق وضعف
- عدم وضوح الرؤية

- المضاعفات:

- أمراض القلب وتصلب الأوعية الدموية.
- تلف الأعصاب (الاعتلال العصبي).
- تلف الكلى (اعتلال الكلى). تلف العين. (اعتلال الشبكية السكري)،
- تلف الأعصاب في القدمين
- أمراض الجلد والقدم.

- أساليب العلاج والعناية الذاتية:

- أخذ الأنسولين بانتظام حسب توجيهات الطبيب المختص
- حساب الكربوهيدرات والدهون والبروتينات بدقة
- الرصد المستمر لمستوى السكر في الدم
- اتباع نظام غذائي صحي مناسب حسب توجيهات أخصائي التغذية
- ممارسة الرياضة بانتظام والحفاظ على وزن صحي حسب توصيات الطبيب المختص.

➤ داء السكري من النوع الثاني

- لمحة عن داء السكري من النوع الثاني:

يُعد داء السكري من النوع الثاني أحد أنواع داء السكري والذي يحدث لأن الجسم يصبح مقاومًا لعمل الأنسولين، أو بسبب أن البنكرياس لا تُنتج الأنسولين بكمية كافية للجسم. حيث يمكن علاج المراحل المبكرة من هذا النوع من داء السكري عن طريق القيام بتغييرات في النظام الغذائي وممارسة الرياضة. عادة ما تكون هناك حاجة إلى الأدوية الفموية و / أو العلاج بالأنسولين لعلاج داء السكري من النوع الثاني. وقد كان يُطلق على داء السكري من النوع الثاني اسم "السكري الذي يصيب البالغين" لأنه يميل إلى الحدوث في مراحل لاحقة في الحياة. ومع ذلك، فقد أدى وباء السمنة إلى زيادة مقاومة الأنسولين وبالتالي ارتفاع مستويات داء السكري من النوع

الثاني في الفئات العمرية الأصغر أيضًا. ويُعد داء السكري من النوع الثاني أكثر أنواع داء السكري شيوعًا (يمثل حوالي 90-95% من مصابي السكري) ويميل إلى الانتشار في العائلات بشكل واسع.

- الأعراض

غالبًا ما تتطور علامات وأعراض النوع الثاني من داء السكري ببطء، وفي الحقيقة يمكن الإصابة بداء السكري من النوع الثاني لسنوات وتكون مجهولة.

يمكن ظهور العلامات والأعراض التالية لداء السكري من النوع الثاني:

- زيادة العطش
- كثرة التبول
- الشعور المتزايد بالجوع
- فقدان الوزن غير المتعمد
- الإرهاق
- تَغَيُّمُ الرؤية
- القروح بطيئة الشفاء
- حالات العدوى المتكررة
- تلون مناطق في البشرة بلون داكن عادةً ما تكون في الرقبة أو تحت الإبطين

- المضاعفات:

- أمراض القلب وتصلب الأوعية الدموية.
- تلف الأعصاب (الاعتلال العصبي).
- تلف الكلى (اعتلال الكلى).
- تلف العين. (اعتلال الشبكية السكري).
- تلف الأعصاب في القدمين
- أمراض الجلد والقدم.

- العلاج والعناية الذاتية

- أخذ الأنسولين بانتظام حسب توجيهات الطبيب المختص
- الرصد المستمر لمستوى السكر في الدم
- تناول الأطعمة الصحية حسب توجيهات أخصائي التغذية
- ممارسة الرياضة بانتظام والحفاظ على وزن صحي حسب توصيات الطبيب المختص.

➤ داء سكري الحمل:

- لمحة عن داء سكري الحمل

داء سكري الحمل هو نوع من أنواع داء السكري والذي يظهر خلال فترة الحمل، وعادة يختفي بعد الولادة. يتم الكشف المبكر عن داء سكري الحمل في الثلث الثاني من الحمل ومن الممكن علاجه عن طريق العلاج الغذائي والأدوية الفموية أو الأنسولين، ويعتمد في علاجه على حدة الداء.

- تأثيره على الطفل:

- زيادة وزن الطفل عند الولادة.
- الولادة المبكرة (قبل الموعد).
- صعوبات خطيرة في التنفس.
- انخفاض نسبة السكر في الدم (نقص سكر الدم) عند الطفل بعد
- السمنة وداء السكري من النمط الثاني لاحقاً في الحياة.
- وفاة الطفل

- أساليب العلاج والعناية الذاتية

- تعديل نمط الحياة إلى النمط الصحي حسب توجيهات أخصائي التغذية الصحي.
- المراقبة المستمرة لمستوى السكر بالدم
- تناول الأدوية حسب توجيهات الطبيب المختص

• التعايش مع داء السكري

- التحكم بمستويات السكر بالدم:

يُساعد الحفاظ على مستويات السكر في الدم - قدر الإمكان - على منع أو تأخير المضاعفات لداء السكري، مثل تلف الأعصاب وأمراض العيون وأمراض الكلى. كما أن التحكم بمستويات السكر بالدم يساعد أيضاً على تحسين الطاقة والمزاج.

• أنواع اختبارات قياس مستوى السكر بالدم

- اختبار بلازما جلوكوز الصائم
- اختبار جلوكوز الدم العشوائي
- اختبار تحمل الجلوكوز الفموي
- اختبار السكري التراكمي

• الهدف اليومي الذي يجب المحافظة عليه لمستوى السكر بالدم:

- قبل الأكل: 80 إلى 130 ملجم / ديسيلتر.
- بعد ساعتين من بدء الوجبة: أقل من 180 ملجم / ديسيلتر.

• مسببات انخفاض السكر بالدم؟ (هايبوجلاسميا)

وله أسباب عديدة، بما في ذلك:

- تفويت الوجبات الغذائية.
- الاستخدام الغير مناسب للأنسولين.
- تناول أدوية داء السكري.
- ممارسة الرياضة أكثر من المعتاد.

تختلف علامات انخفاض نسبة السكر في الدم من شخص لآخر. حيث تشمل الأعراض الشائعة ما يلي:

- الشعور بالارتعاش
- الشعور بالتوتر أو القلق
- التعرق والقشعريرة
- التهيج والارتباك
- التسارع في ضربات القلب
- الشعور بالدوار أو الدوخة
- الشعور بالجوع
- الغثيان
- شحوب البشرة
- شعور بالنعاس
- الشعور بالضعف العام
- ضبابية بالرؤية
- الشعور بالوخز أو التنميل
- الصداع
- ضعف بالتركيز

أساليب العناية الذاتية لانخفاض السكر بالدم:

- أقرص الجلوكوز
- نصف كوب من العصير أو المشروبات المحلاة
- ملعقة طعام من السكر أو العسل أو شراب الذرة
- العلكة

• مسببات ارتفاع السكر بالدم:

وله أسباب عديدة، بما في ذلك

- عدم أخذ كمية كافية من الأنسولين.
- تناول الطعام أكثر من المخطط له
- ممارسة الرياضة أقل مما خطط له.
- الإصابة بأحد الأمراض مثل الزكام أو الأنفلونزا.

- ضغوط الحياة، مثل المشاكل الأسرية أو مشاكل العمل أو المدرسة.

تختلف علامات ارتفاع نسبة السكر في الدم من شخص لآخر. حيث تشمل الأعراض الشائعة ما يلي:

- ارتفاع نسبة السكر في الدم
- ارتفاع مستويات السكر في البول
- كثرة التبول
- ضبابية بالرؤية
- زيادة العطش

أساليب العناية الذاتية لارتفاع السكر بالدم:

- زيادة النشاط البدني.
- تناول الأدوية حسب تعليمات الطبيب المختص.
- اتباع خطة الوجبات الغذائية المناسبة لمصابي داء السكري
- فحص نسبة السكر في الدم حسب توجيهات الطبيب المختص

- أسلوب الحياة الصحية لمريض السكري

يُنصح دائماً بإجراء تغييرات في نمط الحياة للأشخاص الذين تم تشخيصهم حديثاً بداء السكري من النوع الثاني، وذلك لمساعدتهم في السيطرة على داء السكري والوقاية من مضاعفاته.

ويشمل نمط الحياة الصحية المُوصى به ما يلي:

- ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة باليوم.
- الوصول إلى مؤشر كتلة الجسم الصحي بشكل تدريجي
- استبدال الأطعمة التي تحتوي على النشويات البسيطة مثل الأرز والخبز الأبيض والحلويات بالأطعمة التي تحتوي على الألياف كحبوب القمح الكاملة والخضروات والأطعمة الأخرى الغنية بالألياف الغذائية
- التقليل من كمية الدهون المشبعة في النظام الغذائي
- الابتعاد والسيطرة على الضغوطات النفسية.

- رعاية القدم وداء السكري

تُعد مشاكل القدم من المشاكل الشائعة لدى مرضى السكري. يمكن تقليل فرص الإصابة بمشاكل القدم المرتبطة بداء السكري عن طريق العناية بالقدم بشكل يومي، وذلك للوقاية من فقدان أحد أصابع القدم أو القدم أو الساق بسبب داء السكري. ويمكن أن يساعد التحكم بمستويات السكر في الدم في الحفاظ على صحة القدمين.

1- العوامل التي تزيد من خطر الإصابة:

- وصول مستويات السكر في الدم إلى مستويات يصعب السيطرة عليها
- الإصابة بداء السكري لفترة طويلة، خاصةً إذا كان السكر في الدم غالبًا أعلى من المستويات الطبيعية
- الزيادة في الوزن
- العمر أكثر من 40 سنة
- ارتفاع ضغط الدم
- ارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم

2- نصائح للمحافظة على القدم صحية:

- يجب فحص القدمين كل يوم بحثًا عن أي جروح أو احمرار أو تورم أو تقرحات أو أي تغيير آخر في الجلد
- غسل القدمين كل يوم بالماء الدافئ (وليس الساخن). تجفيف القدمين مع وضع المستحضر الموصوف من الطبيب
- تجنب المشي حافي القدمين. الحرص دائمًا على ارتداء الأحذية والجوارب.
- ارتداء الأحذية المناسبة والملائمة للقدم
- القيام بقص الاظافر بشكل مستقيم والقيام بتنعيم الحواف الحادة باستخدام مُبرد أظافر.

- فحص القدمين في كل زيارة لمركز الرعاية الصحية
- رفع القدمين عندما الجلوس

- التقنية وداء السكري

يمكن معرفة كيفية إدارة داء السكري لدى المصاب باستخدام التقنية الحديثة، وذلك من خلال:

- أخذ الأنسولين.
- فحص سكر الدم.
- إدارة داء السكري، مثل تطبيقات حساب الكربوهيدرات وأجهزة مراقبة الكيتون.