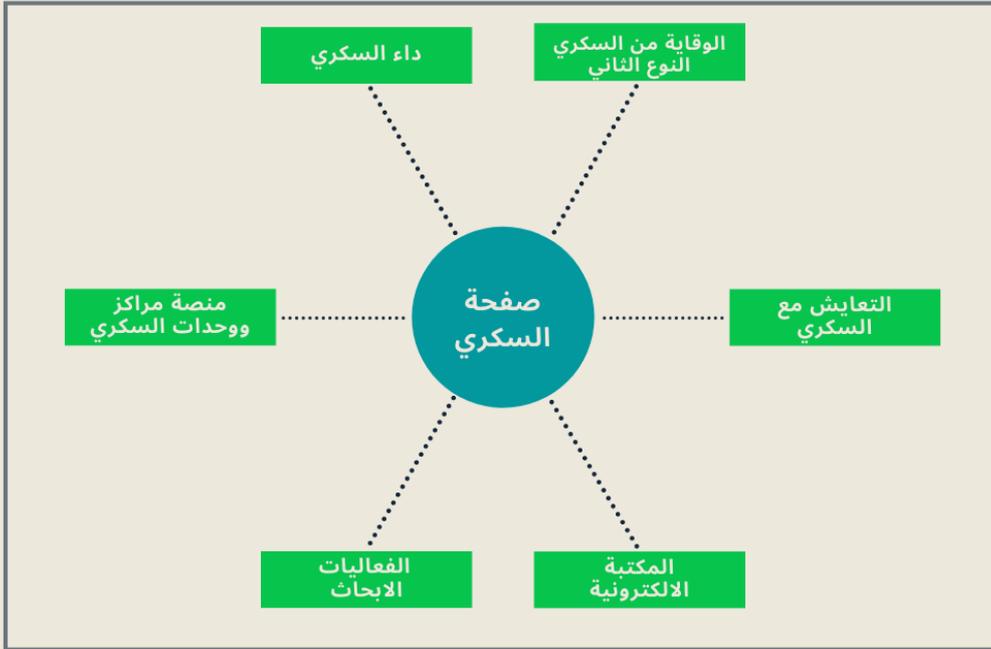


محتوى صفحة داء السكري

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

التعاونية الوطنية 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:

الوقاية من داء السكري للبالغين:

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 الشواك 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

○ 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% تقريبًا 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 أيضًا 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.