

## إرشادات عامة لمريض السكر

تتوالي التقارير التي تشير إلى أن معدل ازدياد مرض السكري في الدول العربية يتجه نحو الارتفاع، تبقى التوعية هي حجر الأساس في وقف انتشار هذا المرض، ويصيب السكري أكثر من 220 مليون نسمة في جميع أنحاء العالم، ومن المرجح أن يزداد ذلك العدد بنسبة تفوق الضعف بحلول عام 2030 إذا لم تتخذ أية إجراءات للحيلولة دون ذلك، كما أن عدد الوفيات الناتجة عنه تبلغ 3.8 مليون شخص . وعلى مريض السكر أن يتعرف على مرضه بشكل جيد، وذلك حتى يستطيع مجابهته والتغلب عليه.

### إرشادات عامة لمريض السكر :

- المحافظة على الوزن المثالي
- الاعتناء بالأسنان وتنظيفها مرتين يوميا على الأقل.
- التوقف عن التدخين.
- تناول العلاج في الموعد المحدد .
- زيارة طبيب الأسنان والعيون مره كل عام.
- تجنب ارتفاع ضغط الدم ومحاولة السيطرةه.
- العناية بالقدمين .فالمصاب بالسكر يكون معرض للإصابة بقصور بالأعصاب الطرفيه وكذلك نقص فى دوره الدمويه مما يجعل
- القدمين عرضى للإصابة بالجروح والالتهابات.
- فحص سريع لجسدك: يجب عليك القيام بفحص سريع لجسدك من مقدمة رأسك لإخمص قدميك ، إبحث عن البقع الجافة و البقع الحمراء أو تقرحات بالجلد.لا تغفل الأماكن بين الثنيات كتحت الثديين و تحت الابطين أو بين أصابع قدميك حيث تكون أكثر عرضى لإختباء البكتيريا.
- إحرص دائما على وجود وجبة خفيفة في حالات الطوارئ: وضع 6 قطع من الحلوى في حقيبتك دائما ، لتجنب الإصابة بانخفاض معدل السكر في الدم.

✚ إجراء اختبارات سريعة: قم بوضع جهاز التحقق من نسبة السكر بجوارك دائما، و من المفترض أن تكون نسبة السكر لديك قبل تناول الطعام تتراوح بين ٧٠-١٣٠ وبعد تناول الطعام تصل إلى ١٨٠ .

✚ أختار الأنسولين المناسب لك: من الممكن أن يكون الأنسولين طويل المدى، أو مضخات الأنسولين هي الملائمة لك . يتم إعطاء الأنسولين قبل تناول الوجبة ويبدأ في العمل بعد مرور 30 دقيقة

✚ بطاقة مريض السكر :لا بد لمريض السكر من أن يحمل بطاقة خاصة تعرف من حوله بأنه مريض بالسكر .

✚ ممارسة الرياضة: يجب على مرضى السكري ممارسة الرياضة مدة لا تقل عن 30 دقيقة يوميا ، فممارسة الرياضة تعمل على الحفاظ على نسبة السكر لديك وتقلل من مشاكل القلب الناتجة عن داء السكري.

✚ تناول المزيد من المياه: يعمل إرتفاع نسبة السكر لديك على فقد المزيد من المياه ، قم بشرب المزيد من المياه ليصبح جلدك رطب ا .

✚ تحكم في غذائك : علي كمعرفة الأطعمة التي تحتوي على نسبة قليلة من السكر

✚ المتابعة المستمرة : على مريض السكر أن يحرص على زيارة الطبيب كل ثلاثة أشهر؛ حتى يستطيع أن يأخذ فكرة عن كمية السكر وكذلك لابد لهم أن يجري ما يسمى بفحص السكر التراكمي HbA1c في دمه خلال الفترة التي مضت .طعام مريض السكر :لا يختلف كثيرا عن الطعام الصحي المتوازن؛ فلا يجب أن يحرم المريض نفسه من تناول الطعام بل يجب عليه وبكل بساطة أن يقلل من كمية النشويات والسكريات والدهون، ويكثر من تناول الخضراوات مع ضرورة تناول كمية من البروتين من اللحوم والبقوليات المختلفة .



## في حالة غيبوبة السكر :-

غيبوبة نقص نسبة السكر في الدم	غيبوبة زيادة نسبة السكر في الدم
<p><b>الاسباب</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١) أخذ جرعة زائدة من هرمون الأنسولين</li> <li>٢) عدم تناول الطعام الكافي</li> <li>٣) بذل مجهود زائد</li> </ol> <p><b>الأعراض:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تبدأ بدياً تدريجية</li> <li>• الشعور بفقدان الشهية أو الغثيان أو الميل للقيئ ، وأحيانا الإحساس بالألام في البطن مع زيادة كبيرة في نسبة البول مع زيادة الإحساس بالعطش.</li> <li>• التنفس يكون عميقا وسريعا و ذو رائحة التفاح المعطب (رائحة الأسيتون)</li> <li>• ظهور علامات تدل على الجفاف : <ul style="list-style-type: none"> <li>- جفاف اللسان وجفاف الجلد</li> <li>- العيون تكون غائرة</li> <li>- النبض يكون سريعا وضعيفا</li> <li>- ضغط الدم يكون منخفضا</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>الاسباب:</b></p> <p>حدوث نقص حاد في هرمون الانسولين مما يؤدي إلى زيادة حادة في نسبة السكر في الدم .</p> <p><b>الأعراض:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تبدأ بدياً تدريجية</li> <li>• الشعور بفقدان الشهية أو الغثيان أو الميل للقيئ ، وأحيانا الإحساس بالألام في البطن مع زيادة كبيرة في نسبة البول مع زيادة الإحساس بالعطش.</li> <li>• التنفس يكون عميقا وسريعا و ذو رائحة التفاح المعطب (رائحة الأسيتون)</li> <li>• ظهور علامات تدل على الجفاف : <ul style="list-style-type: none"> <li>- جفاف اللسان وجفاف الجلد</li> <li>- العيون تكون غائرة</li> <li>- النبض يكون سريعا وضعيفا</li> <li>- ضغط الدم يكون منخفضا</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>الإسعافات الاولية</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• إعطاء المريض أى طعام أو شراب يحتوي على كميات عالية من السكر مثل العصير أو اللبن أو السكر أو العسل أو بعض قطع الحلوى</li> <li>• نقل المريض فورا إلى أقرب مستشفى</li> </ul>	<p><b>الإسعافات الاولية</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• إعطاء المريض وحدات من الانسولين المائي بالوريد</li> <li>• نقل المريض فورا إلى أقرب مستشفى</li> </ul>
<p><b>في المستشفى</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١) قياس ضغط الدم وقياس النبض + قياس نسبة السكر في الدم</li> <li>٢) إعطاء المريض محلول الجلوكوز بتركيزات وكميات مناسبة</li> <li>٣) التحكم وضبط نسب العلاج الطبي من أنسولين وأدوية أخرى مع المتابعة المنتظمة لنسب السكر في الدم والبول</li> </ol>	<p><b>في المستشفى</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١) دخول قسم العناية المركزة</li> <li>٢) قياس ضغط الدم وقياس النبض + قياس نسبة السكر في الدم</li> <li>٣) قياس نسبة الاسيتون في البول</li> <li>٤) إعطاء المريض الانسولين المائي مع إعطائه المحاليل الطبية والأدوية المناسبة مع علاج العوامل التي أدت إلى حدوث الغيبوبة</li> </ol>