

داء السكري

إعداد :

د. فتحية هرسال

الأستاذة/بدرية صديق



الأهداف :

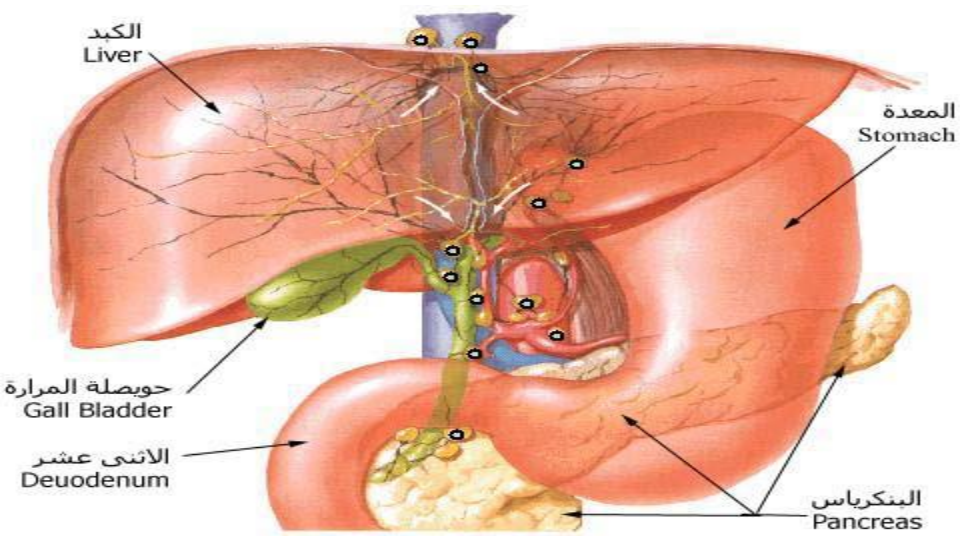
- التعرف بداء السكري
- الية حدوث داء السكري
- أنواع داء السكري
- أعراض داء السكري
- الأسباب وعوامل الخطر
- مضاعفاته
- طرق التشخيص
- كيفية علاجه
- طرق الوقاية منة
- القدم السكرية
- كيفية العناية بقدم مريض السكري

تعريف ونبذة عن داء السكري:

يعرف داء السكري بأنه متلازمة مزمنة في فرط ارتفاع نسبة السكر) الجلوكوز في الدم نتيجة إلى نقص هرمون الأنسولين، أو انخفاض حساسية أنسجة الجسم للأنسولين، أو الاثنين معاً

(داء السكري مرض مزمن، يصاحب المريض)باستثناء سكري الحمل الذي قد تشفى منه المريضة ولكن يمكن التكيف معه وضبط مستوى الجلوكوز في الدم باستخدام الأدوية وممارسة الأنشطة الرياضية واتباع نظام غذائي صحي قليل في كمية الدهون والسكريات وغني بالفيتامينات والألياف . ينتشر داء السكري في المملكة بشكل كبير جدًا وهو قد يكون مسبب للعديد من الأمراض المزمنة الأخرى .





آلية حدوث داء السكري:

يفرز هرمون الأنسولين من خاليا بيتا (B-cells)-المتواجدة في البنكرياس في جزر لانجرهانز (Langerhans of Islets)

وهذا الهرمون مسؤول عن تنظيم عمليات أيض السكر في الدم (الأيض : عمليات الهدم والبناء للمركبات الحيوية في جسم الإنسان. في حالة نقص هذا الهرمون أو انخفاض حساسية أنسجة الجسم لهذا الهرمون، ينتج عن ذلك ارتفاع في نسبة الجلوكوز في الدم. فمثلا في الإنسان السليم عند تناول وجبة، يتم تكسيرها إلى مركباتها الأساسية (جلوكوز) ثم تمتص إلى الدورة الدموية، فيبدأ عندئذ عمل الأنسولين بإدخال الجلوكوز إلى الخلايا، وهذا ما يفتقده مريض السكري إما لنقص الأنسولين أو وجود مقاومة لعمله بسبب انخفاض حساسية أنسجة الجسم له . ينجم عن ذلك قلة الطاقة في الخلية، فتقل العمليات الحيوية داخلها، فيشعر المريض بالخمول وفقد القدرة على التركيز. وقد يترسب الجلوكوز على جدران الأوعية الدموية مسببا مشاكل في الأوعية الدموية.



أنواعه:

١- مرض السكري النوع الأول : (Type I Mellitus Diabetes)

- ويتميز بوجود أجسام مضادة تصنع من قبل جهاز المناعة (Auto Antibodies) تقوم بتحطيم خلايا بيتا التي تفرز الأنسولين مما ينتج عنه فقدان امتصاص الأنسولين في الدم.
- ويحتاج الشخص المصاب منذ البداية للأنسولين.

٢- مرض السكري النوع الثاني: (Type II Mellitus Diabetes)

- يتميز بوجود مقاومة للأنسولين من قبل أنسجة الجسم مما يؤدي إلى عدم الاستجابة له. العوامل المساعدة على ظهور هذا النوع:
 - السمنة، حيث أن ٨٥% من الحالات المصابة بالنوع الثاني من مرض السكري يعانون من السمنة.
 - تاريخ عائلي للإصابة بمرض السكري، حيث أن ٧٤-١٠٠% من مرضى السكري النوع الثاني لديهم أقارب من الدرجة الأولى مصابون بالمرض أيضاً .
 - الإناث أكثر عرضة للإصابة بالمرض من الذكور.

٣- مرض السكري أثناء الحمل (Gestational Mellitus Diabetes)



أعراض مرض السكري:



- العطش.
- التبول كثيرا، في أوقات متقاربة.
- الجوع الشديد جدا.
- انخفاض الوزن لأسباب غير واضحة وغير معروفة.
- التعب.
- تشوش الرؤية.
- شفاء (التئام) الجروح ببطء.
- تلوثات (عدوى) متواترة، في: اللثة، الجلد، المهبل أو في المثانة البولية.



الأسباب و عوامل الخطر:

عوامل مرض السكري من النوع الأول

ليس معروفا، حتى الآن، المسبب العيني الحقيقي لمرض السكري من النوع ١، لكن يبدو إن التاريخ العائلي يلعب، على الأرجح، دورا مهما.

خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الأول يزداد لدى الأشخاص الذين يعاني أحد والديهم أو أخوتهم وأخواتهم من مرض السكري.

وهناك عوامل إضافية، أيضا، قد تكون مسببة لمرض السكري، مثل التعرض لأمراض فيروسية.



عوامل وأسباب السكري النوع الثاني:



- العمر: عمر أكبر أو يساوي ٤٥
- الوزن: وزن زائد معرّف على أنه BMI أكبر أو يساوي ٢٥.
- الوراثة: قريب عائلة من الدّرجة الأولى مريض بمرض السكري.
- العرق: فئات عرقية معيّنة والمعروف عن خطورة مرتفعة لديها للإصابة بمرض السكري.
- النشاط البدني: قلة النشاط البدني.
- فرط/ارتفاع ضغط الدّم: والمعرّف بواسطة قيم ضغط دم أعلى من mmHg 90/140.
- فرط الكولسترول: والمقصود الضار LDL
- مستوى مرتفع من ثلاثي الغليسيريد في الدم: وهو احد أنواع الدهون الموجودة في الجسم. قيم أعلى من mg/dL 250.
- متلازمة المبيض المتعدّد الكيسات.
- أمراض الاوعية الدموية: تاريخ شخصي للإصابة بهذه الأمراض.
- ولادة طفل ذو وزن كبير: تاريخ شخصي لدى النساء يشمل ولادة طفل ذو وزن أعلى من ٤,١ كغم (وزن الطفل فور الولادة)



مضاعفاته:

قد تؤدي الإصابة بمرض السكري إلى:

-ارتفاع تدريجي في ضغط الدم

-اضطرابات مميزة في دهنيات الدم، وخاصة ارتفاع ثلاثي الغليسرين (Triglyceride)

يصاب مرضى السكري إجمالاً بأضرار مميزة:

• في الكليتين

-شبكيّتيّ العينيّ.

-الجهاز العصبيّ.



علاج داء السكري:

تتمحور الخطة العلاجية لمريض السكري في :

- استخدام الادوية المخفضة لمستوى السكر في الدم او استخدام الانسولين كعلاج تعويضي او استخدام الأنسولين والأدوية المخفضة لمستوى السكر في الدم معا .
- ان يقوم بممارسة الأنشطة الرياضية.
- المحافظة على نمط غذائي صحي متوازن قليل في نسبة الدهون والسكريات وغني بالألياف والفيتامينات حتى يتمكن من التحكم بمستوى السكر بالدم وكذلك منع مضاعفات داء السكري التي تؤدي الى تدهور صحة الأوعية الدموية والأعصاب وكذلك العيون .
- متابعة مستوى الجلوكوز بالدم باستخدام جهاز التحليل الذاتي.
- ينصح مريض السكري بعمل زيارات دورية لبعض العيادات المتخصصة الآتية :
 - (عيادة الأسنان كل ستة أشهر)
 - (عيادة العيون كل ستة أشهر)
 - (عيادة العناية بالقدمين كل ستة أشهر)
 - (فحص السكر التراكمي)
 - (عمل التحاليل اللازمة للتأكد من وظائف الكلى)





تشخيص داء السكري:

يتم تشخيص مرض السكري (عموماً) بوجود إحدى المؤشرات التالية في يومين مختلفين:
وجود أعراض مرض السكر مثل (فرط العطش و شرب الماء و التبول) مع مستوى السكر في الدم في أي وقت (Random Blood Sugar) أكثر من أو يعادل ٢٠٠ مليجرام/١٠٠ مليلتر دم أو ١١،١ ملمول/لتر دم.
مستوى السكر في الدم صائماً (٨ ساعات على الأقل بدون طعام) أعلى من أو يعادل ١٢٦ مليجرام/١٠٠ مليلتر دم أو ٧ ملمول في لتر دم.
مستوى السكر في الدم بعد ساعتين من فحص اختبار تحمل الجلوكوز (Glucose Tolerance Test) أكثر من أو يعادل ٢٠٠ مليجرام/١٠٠ مليلتر دم أو ١١،١ ملمول/لتر دم.





علاج داء السكري:

- الإقلاع عن التدخين أو الحد منة قدر المستطاع.
- علاج فرط ضغط الدّم.
- علاج فرط شحميّات الدّم.
- العلاج بواسطة الأسبيرين.



الوقاية من داء السكري:

- الحرص على تغذية صحيّة.
- زيادة النّشاط البدنيّ.
- التّخلص من الوزن الزّائد.
- الإقلاع عن التدخين.



القدم السكرية:

هو داء يصيب مريض السكري من خلال ظهور بعض الأعراض المرضية في القدم مثل التورم والقروح والجروح نتيجة الاعتلال العصبي أو قصور الدورة الدموية الالتهابات الجرثومية وتؤثر القدم السكرية على تركيبية قدم مريض السكري أو وظيفتها.

أسباب القدم السكرية:

١- التهاب الأعصاب الطرفية الذي يؤدي عادة إلى فقدان الإحساس أو نقصه لدى مريض السكري .

٢ -اختلال وظائف الجهاز العصبي مما يؤدي إلى فقدان بعض وظائف الحماية اللازمة للحفاظ على سلامة القدمين خاصة الإحساس بالألم وإفراز ما يكفي من العرق من أجل ترطيب الجلد.



تابع ...

- ٣- ضيق أو انسداد الشرايين الطرفية التي تغذي الساقين .
- ٤- العدوى الجرثومية التي تسبب اهتراء أنسجة القدم المصابة.
- ٥- ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم والذي يعتبر بيئة ملائمة لنمو الجراثيم.
- ٦- عدم الاهتمام والعناية بنظافة القدمين والمشى حافيا.
- ٧- زيادة الوزن والتي تؤدي بالضغط على القدمين.





كيفية العناية بقدم مريض السكري

- غسلها يومياً وباستمرار بالماء الدافئ .
 - تقليم الأظافر .
 - ارتداء الأحذية المناسبة : لا بد من أن تكون أحذية صحية ومناسبة ، وينبغي ارتداء أيضاً الجوارب .
 - التأكد من عدم وجود إصابات أو جروح في القدم ، وعدم المشي بدون أحذية ، لتفادي حدوث أي إصابات في القدم.
 - الإقلاع عن التدخين، فهو ممكن أن يؤدي إلى نقص التروية بالأوكسجين للقدم .
 - يساعد الفحص اليومي للأقدام بالنسبة لمريض السكري، المحافظة على أقدامه وهو يتم كالاتي :
- ١- فحص الأقدام يومياً . ٢- فحص أصابع القدمين . ٣- البحث عن الجروح أو الخدوش الصغيرة ، أو عن أي تورم ومعالجته على الفور . ٤- استخدام مرآة صغيرة إذا كان المريض لا يستطيع النظر إلى باطن قدمه .

شكرا لحسن استضافتكم

