



الجمهورية اللبنانية
وزارة الصحة العامة



داء السكري

بين العلاج والوقاية من المضاعفات



مقدمة

يشكل مرض السكري خطرا صحيا حقيقيا في كافة الدول ومن ضمنها لبنان، وذلك بالاستناد الى النسب العالية لعدد المرضى المصابين به، ولكونه يؤدي في اغلب الاحيان الى حدوث العديد من المضاعفات الخطيرة المزمنة من جلطات دماغية، واحتشاء في عضلة القلب، وعجز في الكلى، وتلف لشبكة العين، وبتر للأطراف السفلى، وغيرها من المضاعفات والتي تؤثر في مجموعها على صحة المريض وحياته وتقلل من متوسط عمره، كما انها تقلل من انتاجيته، وتزيد من التكلفة المادية لعلاجها، مما يشكل عبء ماديا ثقيلا على الفرد والمجتمع وعلى كافة الجهات والمؤسسات الضامنة العامة والخاصة.

واستشعارا بذلك، فاننا نضع هذا الكتيب في متناول الجميع بهدف تعميم الثقافة الصحية في المجتمع اللبناني ولدى المرضى المصابين بالسكري حول مختلف الجوانب الاساسية المتعلقة بهذا المرض، وذلك ضمن حملة شاملة اطلقتها وزارة الصحة العامة هذه السنة لمواجهة مرض السكري، وذلك للحد من انتشاره وتداعياته الخطيرة على المريض والمجتمع.

مدير البرنامج الوطني للسكري

د. اكرم اشتي

ما هو مرض السكري؟

هو مرض يرتفع فيه مستوى السكر في الدم عن المعدل الطبيعي وذلك نتيجة نقص كلي أو جزئي في إنتاج هرمون الانسولين من خلايا البنكرياس و/أو ضعف في فعالية الانسولين على مستوى الخلايا والأنسجة.

ما هو المعدل الطبيعي لمستوى السكر في الدم؟

- صباحاً قبل تناول الطعام: أقل من ١٠٠ ملغم/دل
- ساعتين بعد تناول الطعام: أقل من ١٤٠ ملغم/دل

ما هي أنواع مرض السكري؟

أنواع مرض السكري	المواصفات العامة	من يصيب؟
النوع الأول	نقص كلي في إنتاج هرمون الانسولين من خلايا البنكرياس	يصيب عادة الأشخاص دون سن ال ٣٠ سنة
النوع الثاني	نقص جزئي في إنتاج هرمون الانسولين مع ضعف في فعاليته على مستوى الخلايا والأنسجة	يصيب عادة الأشخاص فوق سن ال ٣٠ سنة
سكري الحمل		يصيب الحوامل ويختفي عادة بعد الولادة، مع بقاء احتمالية الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني لاحقاً

إن هذا الكتيب سوف يقدم لك المعلومات الأساسية عن مرض السكري

فهرست الكتيب عن مرض السكري:

1. تعريفه 5
2. أنواعه 5
3. أسبابه 6
4. عوارضه 7
5. تشخيصه 7
6. علاجه 8
7. مضاعفاته 10
8. هبوط السكر في الدم: أسبابه، عوارضه، علاجه 12
9. نصائح عامة 16

ما هي عوارض مرض السكري؟

- التبول المتكرر
- الشعور بالعطش الشديد وشرب الماء بكثرة
- شهية أكبر للطعام
- الشعور بالإرهاق والتعب
- انخفاض الوزن



كيف يتم تشخيص مرض السكري؟

يتم تشخيص مرض السكري من خلال الفحص المخبري على أن يكون :

- مستوى السكر في الدم صباحاً قبل تناول الطعام أكثر من ١٢٦ ملغم/دل
- مستوى السكر في الدم بعد تناول الطعام أكثر من ٢٠٠ ملغم/دل
- مستوى جلايكوزليتد هيموغلوبين - مخزون السكر في الدم (HBA1C) أكثر من ٦,٥ ٪

علماً أن تراوح مستوى السكر في الدم صباحاً قبل تناول الطعام ما بين ١٠٠ و ١٢٦ ملغم/دل و/أو بعد تناول الطعام بين ١٤٠ و ٢٠٠ ملغم/دل و/أو مستوى مخزون السكر في الدم بين ٥,٧ و ٦,٥ يشير الى احتمال الإصابة بمرض السكري.

ما هي أسباب الإصابة بمرض السكري من النوع الأول؟

العامل المناعي
قد يحصل خلل في عمل الجهاز المناعي للإنسان يؤدي الى إفراز مواد تسبب تلف لخلايا "بيتا" الموجودة في البنكرياس والمنتجة لهرمون الانسولين.

العامل الالتهابي
إن الإصابة ببعض الالتهابات الفيروسية قد تسبب تلف لخلايا "بيتا" الموجودة في البنكرياس والمنتجة لهرمون الانسولين.

العامل الوراثي



ما هي أسباب الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني؟

- العامل الوراثي
- البدانة
- الإقلال من الحركة وممارسة الرياضة البدنية
- التقدم في العمر

كيف يعالج مرض السكري ؟

نوع المرض	وسائل العلاج
النوع الأول	الانسولين بصورة يومية ودائمة بالإضافة الى الحمية الغذائية.
النوع الثاني	إتباع نمط حياة صحي وسليم من خلال الحمية الغذائية وممارسة الرياضة البدنية. مع تناول الادوية المخفضة لنسبة السكر في الدم وأحيانا الانسولين.
سكري الحمل	إتباع الحمية الغذائية والانسولين.



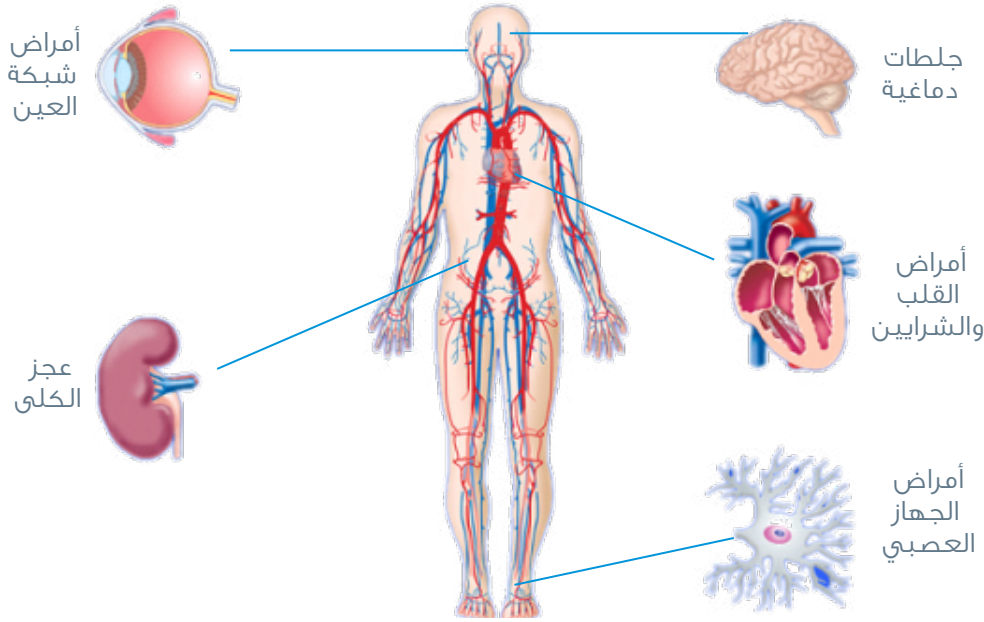
ما هو النمط الحياتي الصحي والسليم؟

- إعتدال الإعتدال والتنوع من خلال تناول مختلف الفئات الغذائية بكميات محددة.
- إتباع نظام غذائي يتلاءم مع نمط وطبيعة حياة كل مريض.
- تناول ثلاث وجبات رئيسية يومياً وبانتظام مع إحتمال إضافة وجبتين خفيفتين إذا دعت الحاجة الى ذلك.
- الإمتناع عن المأكولات الدسمة والغنية بالدهون المشبعة.
- تناول المأكولات الغنية بالألياف.
- ممارسة الرياضة البدنية بصورة منتظمة.

ما هو النمط الحياتي الصحي والسليم؟



مضاعفات داء السكري



إن معالجة مرض السكري وإبقاء مستوى السكر في الدم ضمن المعدلات الميمنة في الجدول أدناه يقلل من احتمالية الإصابة بالمضاعفات المزمنة المرتبطة بمرض السكري.

6.5% - 7%

مخزون السكري (HBA1C)

مستوى السكر قبل الطعام (FPG)	90 - 120 ملغم/دل
مستوى السكر بعد الطعام (PPG)	140 - 180 ملغم/دل

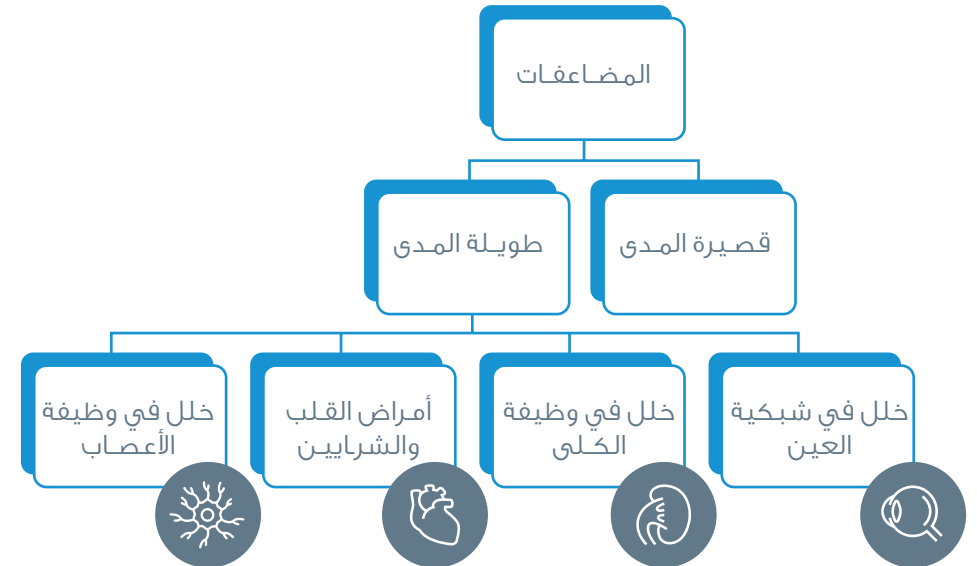
كيف تعمل الادوية المستعملة في علاج مرض السكري؟

- زيادة إنتاج وإفراز هرمون الانسولين من غدة البنكرياس.
- زيادة فعالية عمل هرمون الانسولين على مستوى الخلايا والأنسجة.
- زيادة إدرار السكر من خلال الكلى.
- الإقلال من امتصاص السكر من الأمعاء.
- التعويض عن نقص الانسولين من خلال حقن هرمون الانسولين.

ما هي المضاعفات المرتبطة بمرض السكري؟

إن مريض السكري معرّض للإصابة بالمضاعفات التالية:

- قصيرة المدى ناجمة عن الإرتفاع الحاد لنسبة السكر في الدم.
- طويلة المدى ناجمة عن إرتفاع نسبة السكر في الدم لفترة زمنية طويلة.



ما هي حالة هبوط نسبة السكر في الدم؟

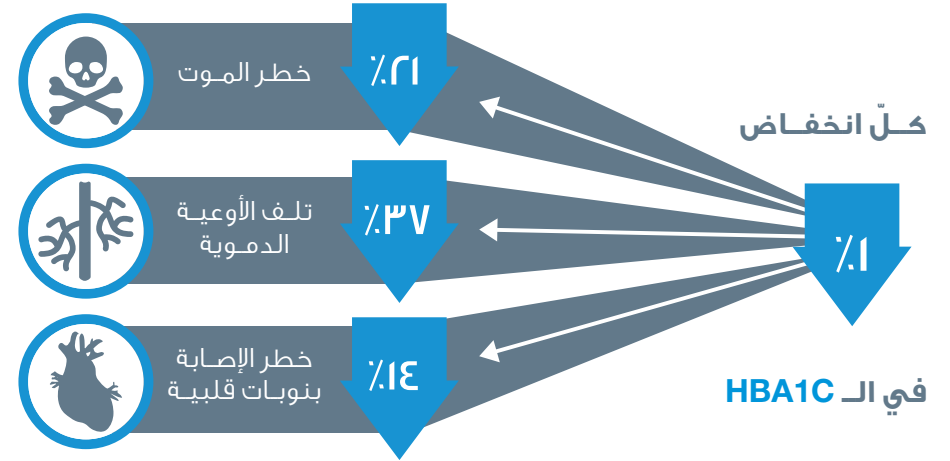
إن المرضى الذين يعالجون بالأدوية المخفضة للسكر بالدم، معرضون إلى خطر الإصابة بهبوط نسبة السكر دون المعدل الطبيعي أي ٧٠ ملغم/دل.

ما هي أسباب هبوط معدل السكر في الدم؟

- تناول وجبة طعام غير كافية.
- التأخر في تناول وجبة الطعام.
- بذل مجهود جسدي غير اعتيادي.
- جرعة مفرطة من الدواء.
- وجود حالة مرضية كالإسهال والتقيؤ.



إن انخفاض نسبة مخزون السكر في الدم يؤدي إلى تجنب المضاعفات التالية:



على المريض المصاب بالسكري أن:

- يمتنع عن التدخين.
- يحافظ على مستوى ضغط الدم ضمن المعدل الطبيعي.
- يحافظ على مستوى الدهون في الدم ضمن المعدل الطبيعي.
- يحافظ على الوزن ضمن المعدل الطبيعي.

ما هي الخطوات التي يجب اتباعها عند هبوط مستوى السكر في الدم؟

- إفحص نسبة السكر في الدم.
- خذ فوراً ٣ أو ٤ أقراص سكاكر سريعة الإمتصاص أو سوائل محلاة بالسكر.
- توقف فوراً عن ممارسة أي مجهود جسدي أو عن قيادة السيارة.
- كرر فحص نسبة السكر في الدم خلال الساعات اللاحقة.
- إتصل بطبيبك للبحث معه عن تعديل العلاج المعطى لك للوقاية من تكرار هبوط السكر.
- ينصح بتعليم عائلتك وأصدقائك عن كيفية التعرف على عوارض إنخفاض نسبة السكر في الدم بحيث يكونوا قديرين على إتخاذ الإجراءات العلاجية المناسبة إذا دعت الحاجة إلى ذلك.



ما هي اعراض هبوط السكر في الدم؟



القلق



الدوار



الجوع



الغضب والإنفعال



الارتجاج



التعرق



تسارع ضربات القلب



تشوش البصر



التعب والإعياء



الصداع

وإذا لم تتخذ الإجراءات العلاجية اللازمة فقد يصاب المريض بفقدان الوعي وغيبوبة.

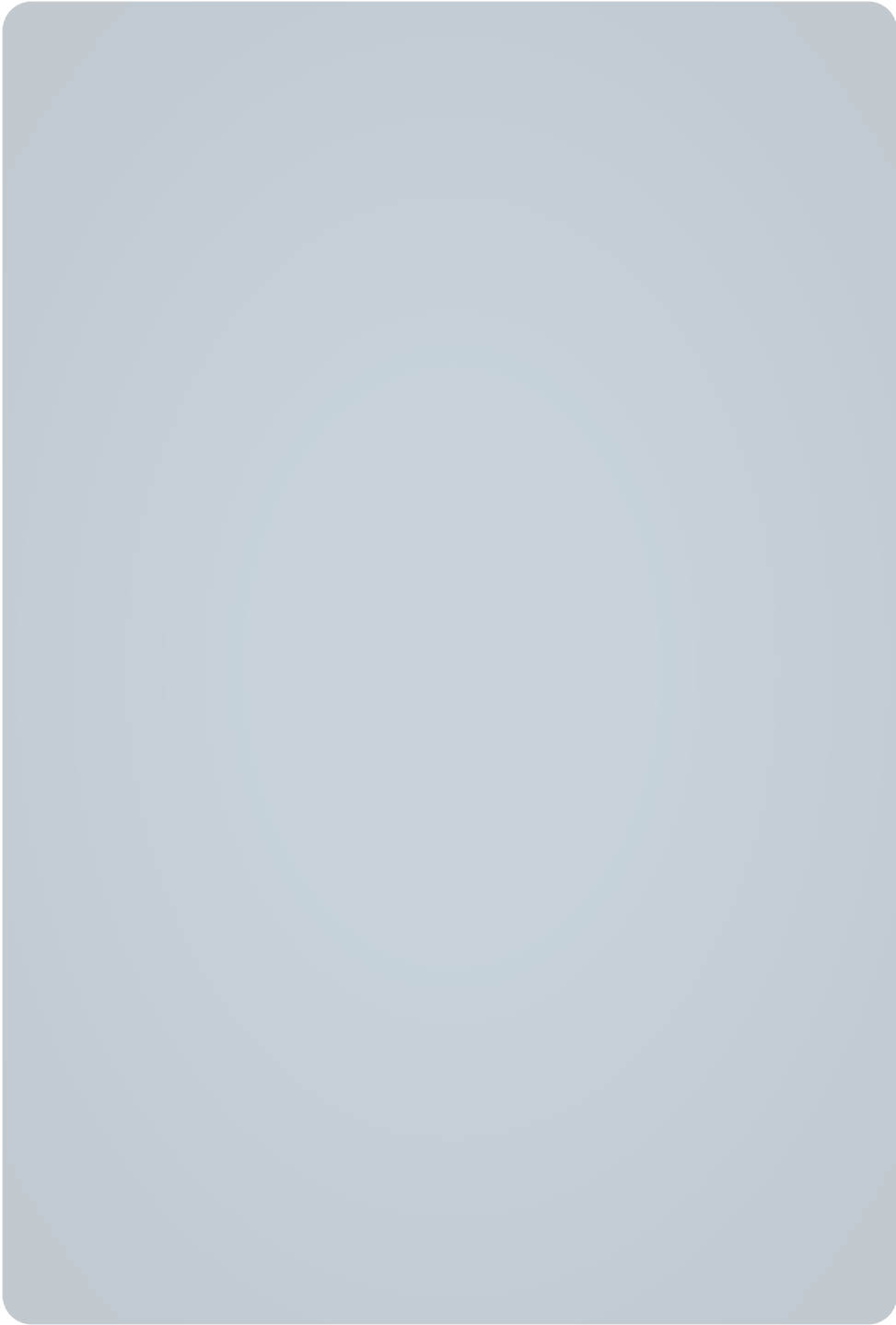
REFERENCES

- <https://www.webmd.com/diabetes/guide/diabetes-basics1#>
<http://www.diabetes.org/diabetes-basics/diagnosis/>
www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/what-is-diabetes
<https://www.diabetes.co.uk/diabetes-causes.html>
<https://www.diabetes.co.uk/diabetes-causes.html>
<http://www.nhs.uk/Conditions/Diabetes-type2/Pages/Symptoms.aspx>
Diagnosis of Diabetes, Silvio E. Inzucchi, M.D., the new england journal of medicine
Data are adapted from the American Diabetes Association,7,18 Alberti and Zimmet,12
and the World Health Organization
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/type-1-diabetes/diagnosis-treatment/drc20353017->
<https://www.webmd.com/baby/tc/gestational-diabetes-treatment-overview1#>
[www.diabete.qc.ca, tableau antidiabetique, guide des produits](http://www.diabete.qc.ca/tableau-antidiabetique-guide-des-produits)
<https://www.idf.org/about-diabetes/what-is-diabetes.html>
<https://www.idf.org/about-diabetes/what-is-diabetes.html>
<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/low-blood-glucose-hypoglycemia>
<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/low-blood-glucose-hypoglycemia>

نصائح عامة لمرضى السكري:

- تناول طعاماً صحياً.
- ممارسة الرياضة البدنية بطريقة منتظمة.
- المحافظة على الوزن ضمن المعدلات الطبيعية.
- التقيد والمثابرة على إستعمال العلاج الطبي.
- إجراء المراقبة الذاتية لنسبة السكر في الدم.
- إجراء الفحوصات المخبرية بصورة دورية ومنتظمة من ضمنها قياس مخزون السكر في الدم على الأقل مرتين في السنة.
- مراجعة الطبيب المعالج على الأقل مرتين في السنة.







SANOFI 


novo nordisk®

 NOVARTIS


DiaLeb
National Diabetes Organization
اتحادية السكري الوطنية اللبنانية


الجمعية اللبنانية لدراسات
السكري والاضرابات
الغدد
LSEDL
LEBANESE SOCIETY
OF ENDOCRINOLOGY
DIABETES AND LIPIDS