

ماهو السكري ؟

هو مرض مزمن يحدث عندما يكون البنكرياس لا ينتج الانسولين او غير قادر على انتاجه بشكل كافي أو عندما لا يستطيع الجسم الاستفادة منه بشكل جيد.

أنواع السكري :

- 1 النوع الأول: عندما يعجز البنكرياس تماماً عن إفراز الأنسولين
- 2 النوع الثاني: عندما يفرز البنكرياس كمية غير كافية من الأنسولين أو عدم قدرة الجسم على استخدام الأنسولين
- 3 سكري الحمل: هو ارتفاع نسبة السكر في الدم نتيجة الهرمونات التي تفرزها المشيمة خلال فترة الحمل

عوامل الإصابة بداء السكري



ولادة طفل يزن أكثر
من 4 كيلوجرام



إصابة سابقة
بسكري الحمل



العمر



قلة الحركة



النظام الغذائي



الوراثة



زيادة الوزن



عامل مناعي



أعراض السكري



اضطرابات الرؤية



تأخر في التئام
الجروح



العطش والجوع
الشديد



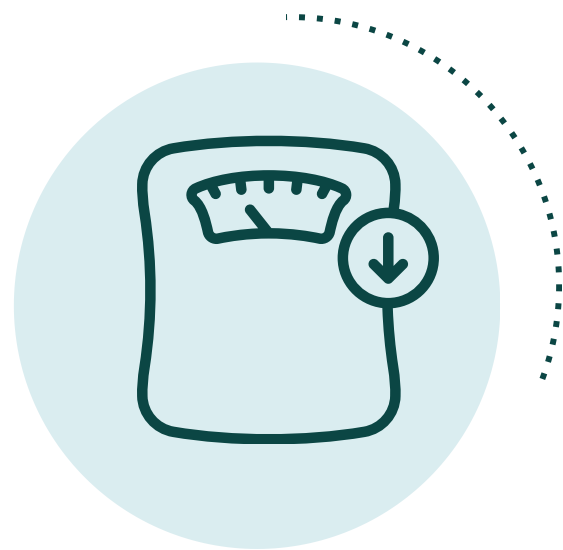
جفاف الجلد الشديد
(حكة جلدية مستمرة)



تعب، إرهاق، صعوبة
في التركيز



كثرة التبول



فقدان الوزن دون
جهد



الإصابة بالعدوى
بكثرة

طرق الوقاية من السكري:

1 المحافظة على وزن صحي

3

ممارسة النشاط البدني

2 تجنب التدخين

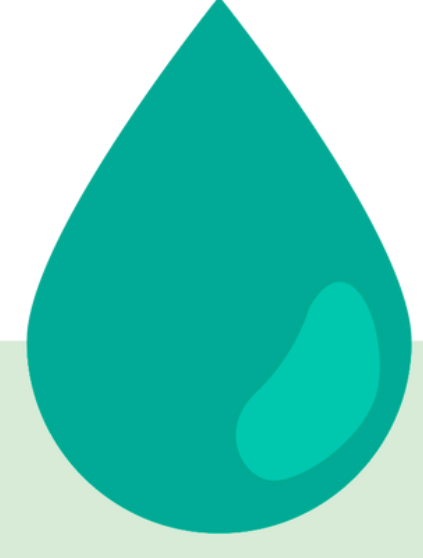
4

اتباع نظام غذائي صحي

مستشفى القوات المسلحة بالجنوب التثقيف الصحي



معدلات السكر في الدم ومدلولاته



| الفحص / حالة الشخص | معدل السكر الطبيعي في الدم | مرحلة ما قبل السكري | مصاب بالسكري |
|---|----------------------------|---------------------|------------------------------|
| فحص الصائم | أقل من 100 ملغم / دسل | 100-125 ملغم / دسل | أكثر أو يساوي 126 ملغم / دسل |
| الصيام لمدة 8 ساعات أو أكثر عن الأكل والشرب، ويستثنى شرب الماء | | | |
| بعد الأكل بساعتين | أقل من 140 ملغم / دسل | 140-199 ملغم / دسل | أكثر أو يساوي 200 ملغم / دسل |
| أكل أو شرب 75 جرام من الجلوكوز | | | |
| الفحص العشوائي | | | 200 ملغم / دسل |
| فحص السكر التراكمي | أقل من 5.7 % | 5.7 % - 6.4 % | أكثر أو يساوي 6.5 % |
| يقيس اختبار السكر التراكمي (A1C) نسبة الجلوكوز في الدم لشهرين أو ثلاثة أشهر الماضية (لا حاجة للصيام أو شرب أي شيء) | | | |

كيف تتحكم بالسكري؟



ممارسة الرياضة 30
دقيقة باليوم



الانتظام في استخدام
الادوية



المتابعة المستمرة مع
الطبيب



قياس السكر بانتظام



شرب السوائل بشكل كافي



الالتزام بنظام غذائي صحي

اعراض الاصابة بقدم السكري

1 ظهور شقوق وتقرحات وتغير لون الاظافر

1

2 تشوه وتغير شكل القدم مثل : الاعوجاج
او انحراف القدم الى جهة معينة

2

3 تأخر او عدم التئام الجروح

3

4 بياض منطقة ما بين الاصابع

4

5 خروج صديد من القدم

5

6 تورم اجزاء من القدم

6

للعناية بقدم السكري



ترطيب القدم

بدون وضع الكريم
بين الاصابع



تجفيف جيد

خاصة بين
الأصابع



غسل القدمين

بماء دافئ
وصابون معتدل



لبس جوارب قطنية

نظيفة وغير ضيقة



تجنب المشي

حافياً تماماً

مستشفى القوات المسلحة بالجنوب التثقيف الصحي



[اضغط هنا للمشاهدة](#)

أعراض انخفاض السكري



الجوع الشديد



الصداع



تسارع نبضات القلب



قلق وتوتر



التعرق الشديد



الرجفة و الرعشة

و في الحالات المتأخرة وعدم العلاج يحدث الآتي:

- تشجنات
- إيجاد صعوبة في الكلام.
- ضعف في الأطراف
- فقدان الوعي والغيبوبة وأحياناً الموت.

ملاحظة: اذا كان مستوى سكر الدم اقل من 70ملغ/ديسيلتر اتبع قاعدة 15-15-15



قاعدة 15-15-15 للتعامل مع انخفاضات السكري

1 تحليل مستوى السكر في الدم تأكد أن مستوى السكر أقل من 70 ملغ /
ديسيلتر.

2 تناول 15 غرامًا من الكربوهيدرات السريعة.

3 انتظر 15 دقيقة ثم قم بإعادة قياس مستوى السكر في الدم.

4 إذا كان السكر لا يزال منخفضًا كرر الخطوات السابقة حتى يعود
إلى المستوى الطبيعي.

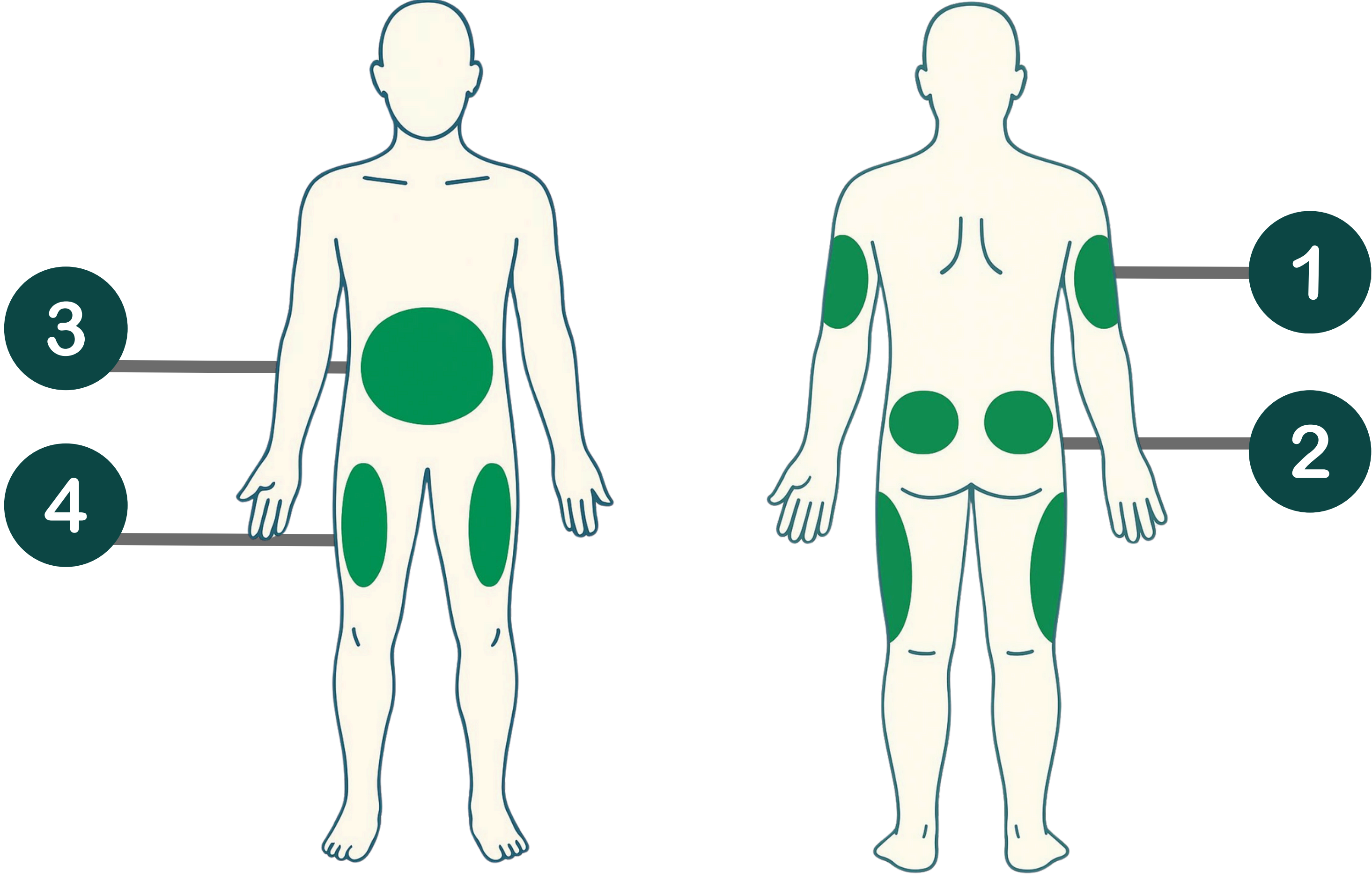
5 بعد استقرار السكر قم بتناول وجبة من النشويات المعقدة.



إذا لم يتحسن السكر بعد تناول 15 غرامًا من الكربوهيدرات 3 مرات (45 دقيقة)، أو إذا
زادت الأعراض، يجب طلب المساعدة الطبية فورًا.

وفي حالة الإغماء، يُستخدم حقن الجلوكاجون ويتم يتم الاتصال بالطوارئ.

مستشفى القوات المسلحة بالجنوب
التثقيف الصحي



1 الجزء الخلفي العلوي من الذراع

2 الجزء العلوي من الأرداف

3 البطن (الإبتعاد عن السره بمقدار اصبعين في جميع الإتجاهات)

4 الجزء الأمامي والخارجي من الفخذ



تغيير أماكن الحقن باستمرار مهم جدًا

مستشفى القوات المسلحة بالجنوب
التثقيف الصحي



عدم التعرض للحرارة

يحفظ في مكان جاف
وخالي من الرطوبة



عدم التعرض للضوء
الساطع او المباشر

عند السفر يفضل
استخدام حافظات
باردة وتجنب الحرارة



في الثلاجة في درجة
حرارة 4 مئوية

بعد الفتح يمكن حفظها
في درجة حرارة الغرفة
لا تزيد عن 25 مئوية



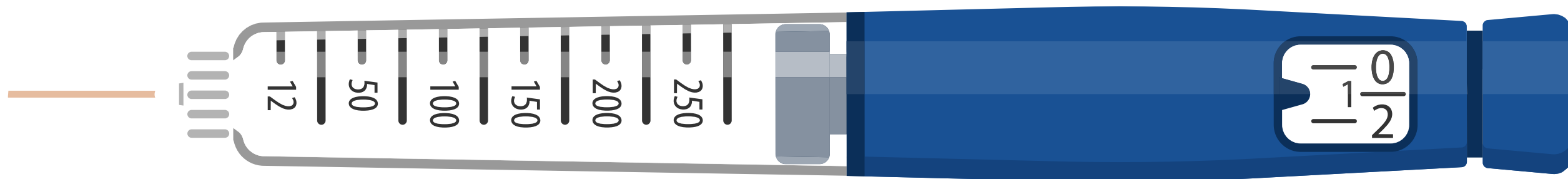
تجنب استخدام الأنسولين
عند الكسر



تجنب استخدام الأنسولين
عند تعكر
لونه او تغيره



تجنب تجميد الأنسولين
و اذا حدث فيجب
التخلص منه على الفور



سكري الحمل

هو ارتفاع في مستوى السكر يظهر أول مرة أثناء الحمل بسبب تغيّرات الهرمونات التي تقلل من حساسية الجسم للإنسولين.

أعراض الإصابة بسكري الحمل

الأعراض خفيفة أو معدومة، لذلك يتم اكتشافه عبر تحليل السكر في الأسبوع 24-28 من الحمل.

