

العناية بمرض السكري

د. محسن صالح الإدريسي

استشاري الأمراض الباطنية والسكري والغدد الصماء

مؤسسة حمد الطبية – قطر

www.eledrisi.com

الهدف من العناية بالسكري هو
منع المضاعفات وعلاج
الأمراض المصاحبة

أساسيات العناية بالسكري

عدم التدخين

النشاط البدني

التغذية

التثقيف الصحي

التحاليل المعملية

العناية بالقدم

الكشوفات الطبية

تحديد أهداف
تحاليل السكر

التطعيمات

الصحة النفسية

صحة القلب والشرابين

التثقيف الصحي والسكري

- التثقيف مهم للوصول إلى العناية المثالية بالسكري
- تقوم به اختصاصية (أو اختصاصي) التثقيف
- الغرض من التثقيف:
 - تقديم معلومات وتعليم مهارات وتغيير قناعات
 - البرنامج والمتابعة يعتمد حسب الشخص:
 - عادةً على الأقل مرة سنويًا

التغذية والسكري

- يتم تنسيق النظام الغذائي مع اختصاصية التغذية
- هناك برامج غذائية متعددة خاصةً إذا كان الغرض انقاص الوزن
- البرنامج يعتمد على الوزن ومستوى السكر واختيارات الشخص
- المتابعة تعتمد على البرنامج والشخص:

- عادةً على الأقل مرة سنويًا

النشاط البدني

النشاط البدني له عدة فوائد مثل:

- انقاص الوزن
- تحسن السكر
- تحسن ضغط الدم
- تخفيض مستوى الدهون السيئة
- زيادة مستوى الدهون الجيدة

كيفية النشاط البدني

الفئة العمرية		نوع النشاط
الأطفال والمراهقون	البالغون	1) النشاط الهوائي (مشي سريع ,جري)
60 دقيقة يوميًا على الأقل	150 دقيقة أسبوعيًا على الأقل تتوزع على 3 إلى 5 أيام	
3 أيام أسبوعيًا	2 إلى 3 جلسات أسبوعيًا	2) تمارين ممارسة المقاومة (حمل أثقال , إستعمال آلات الوزن)

تحديد السكر المطلوب (1) معدل السكر التراكمي

يعتمد على عدة عوامل منها:

العمر

وجود مضاعفات السكري ودرجتها

وجود أمراض أخرى

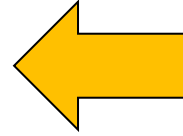
متوسط العمر المتوقع

الأعراض الجانبية للأدوية

معدل السكر التراكمي المطلوب للبالغين

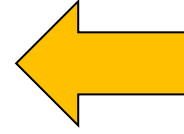
الهدف العام للغالبية

أقل من 7



- قد يكون مناسبًا للأعمار الصغيرة والمتوسطة
- خاصةً مع عدم وجود أمراض القلب والشرابيين
- تقلل من احتمالية الفشل الكلوي واعتلال العيون

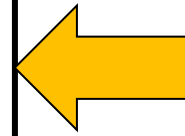
أقل من 6.5



في حالات:

- المضاعفات المتقدمة
- كبار السن مع وجود أمراض متعددة
- كبار السن المعتمدين على الآخرين
- وجود أمراض قد تحد من العمر مثل السرطان المتقدم

7 إلى 8.5



السكر المطلوب للقياس المنزلي: الأهداف العامة

قبل الوجبات:

80 إلى 130 مليجرام

ساعتان بعد الوجبات

أقل من 180 مليجرام



الكشوفات الطبية

ضغط الدم

الوزن والطول

الأسنان

القدم

العيون

قياس الطول والوزن

- يتم متابعتها عند كل زيارة طبية
- يتم قياس مؤشر كتلة الجسم **Body mass index (BMI)**
- يتم حساب مؤشر كتلة الجسم بالمعادلة:

الوزن (كيلوجرام) ÷ الطول (بالمتر) ÷ الطول (بالمتر)

مثال: الوزن 74 كيلوجرام, الطول 160 سم

$$28.9 = 1.6 \div 1.6 \div 74 = \text{مؤشر كتلة الجسم}$$

30 أو أكثر
سمنة

29.9-25
وزن زائد

24.9 -18.5
طبيعي

أقل من 18.5
وزن أقل من الطبيعي

قياس ضغط الدم

- يتم متابعته عند كل زيارة طبية
- ضغط الدم الطبيعي أقل من 85/130 (حسب الجمعية الدولية لضغط الدم)
- توصيات الجمعية الأمريكية للقلب: الضغط الطبيعي أقل من 80/120
- في حالة وجود ارتفاع ضغط الدم يُنصح بمتابعة الضغط في المنزل
- ضغط الدم المطلوب لأصحاب ارتفاع ضغط الدم:

- المقبول: أقل من 90/140

- المثالي: أقل من 80/130

كشف العيون لأصحاب السكري

- يكون عند طبيب العيون مع كشف الشبكية وتوسيع حدقة العين
- مرة سنويًا على الأقل
- أكثر تكرارًا حسب توصيات الطبيب

(1) سكري النوع 1:

- يبدأ الكشف بعد مرور 5 سنوات من تشخيص المرض

(2) سكري النوع 2:

- يبدأ الكشف عند تشخيص المرض

كشف الأقدام لأصحاب السكري

● الكشف الحسي (مثل اللمس, الاهتزاز, الحرارة), النبضات

● مرة سنويًا على الأقل

● أكثر تكرارًا حسب توصيات الطبيب

1) سكري النوع 1:

- الكشف بعد مرور 5 سنوات من التشخيص

2) سكري النوع 2:

- يبدأ الكشف عند تشخيص المرض



العناية بالقدم لأصحاب السكري (1)

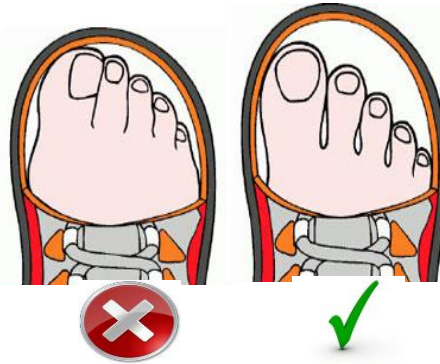


غسل القدمين يوميًا ثم التجفيف خاصة بين الأصابع

فحص القدمين يوميًا



عدم المشي حافيًا



إستعمال الحذاء المريح



ترطيب القدمين بمرهم (ليس بين الأصابع)

العناية بالقدم لأصحاب السكري (2)



التحكم بمستوى السكر



ممارسة النشاط البدني



الفحص الدوري للقدمين عند المتخصص



عدم التدخين

ملخص الكشفوفات الطبية

ملاحظات	المتابعة	الكشف
قياس الضغط المنزلي في حالة وجود ارتفاع ضغط الدم	كل زيارة طبية	الوزن والطول وضغط الدم
- أكثر تكرارًا في حالة وجود مشاكل - العناية الذاتية بالقدم	عند تشخيص السكري ثم كل سنة	القدم
أكثر تكرارًا في حالة وجود مشاكل	عند تشخيص السكري ثم كل سنة	العيون
أكثر تكرارًا في حالة وجود مشاكل	كشف عام كل 6 أشهر	الأسنان

التحاليل المعملية

ملاحظات	المتابعة	التحليل
	- كل 6 أشهر إذا كان منتظمًا - كل 3 أشهر إذا كان غير منتظم	السكر التراكمي
أكثر تكرارًا في حالة عدم انتظامها	كل سنة	دهون الدم
أكثر تكرارًا في حالة عدم انتظامها أو وصف أدوية قد تؤثر على التحليل	كل سنة	الكلى (كرياتينين الدم)
أكثر تكرارًا في حالة عدم انتظامها	كل سنة	زلال البول
أكثر تكرارًا في حالة عدم انتظامها أو وصف أدوية قد تؤثر على التحليل	كل سنة	وظيفة الكبد (الإنزيمات)

السكري وأمراض القلب والشرايين

- زيادة احتمالية حدوث أمراض القلب
- زيادة احتمالية حدوث السكتة الدماغية
- زيادة احتمالية حدوث ضيق شرايين الأطراف
- زيادة احتمالية حدوث الموت القلبي المفاجئ
- تحدث عند أصحاب السكري في سن مبكرة
- هي السبب الرئيسي للوفاة عند أصحاب السكري

الوقاية من أمراض القلب والشرايين

التحكم بالسكر

التحكم بضغط الدم

الأدوية

عدم التدخين

التحكم بالدهون

تغيير نمط الحياة:

- التغذية الصحية

- انقاص الوزن

- النشاط البدني

- التثقيف الصحي

ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والشرائين

- يعتبر ارتفاع ضغط الدم عامل رئيسي لحدوث أمراض القلب
- التحكم بضغط الدم يقلل من احتمالية حدوث أمراض القلب
- ارتفاع ضغط الدم يزيد احتمالية مضاعفات الكلى والعيون
- يجب قياس ضغط الدم مع كل زيارة للطبيب وفي المنزل
- ضغط الدم المطلوب:

- المقبول: أقل من 90/140

- المثالي: أقل من 80/130

اضطراب الدهون وأمراض القلب والشرائين

- ارتفاع دهون الدم السيئة عامل مهم لحدوث أمراض القلب

- يجب قياس دهون الدم دوريًا

- مستوى الدهون السيئة (LDL cholesterol) المطلوب:

- أقل من 70 مليجرام (1,8 مليمول)

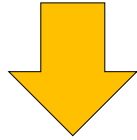
- أقل من 55 مليجرام (1,3 مليمول) في حالة أمراض القلب

- أدوية ستاتين تخفض الدهون وتقلل من احتمالية أمراض القلب

استعمال أدوية ستاتين لحماية القلب والشرابين

الوقاية الثانوية

(وجود أمراض القلب والشرابين)



توصف لكل الأشخاص

الوقاية الأولية



- توصف لأصحاب السكري
أعمار 40 وأكثر
- أعمار أقل من 40 في حالة
وجود عوامل خطورة قلبية

التحكم بالسكري وأمراض القلب

- التحكم بالسكر يقلل من احتمالية حدوث أمراض القلب والشرابين
- ثبت فعالية مجموعات معينة من أدوية تخفيض السكر في تخفيض احتمالية أمراض القلب والشرابين

● مجموعة مساعدات مستقبلات GLP-1:

- كوقاية أولية في حالة وجود عوامل خطورة قلبية
- كذلك في حالة وجود أمراض القلب (وقاية ثانوية)
- مجموعة مساعدات إخراج السكر في البول (جليفلوزين):
 - في حالة وجود أمراض القلب (وقاية ثانوية)

الاهتمام بالصحة النفسية مع السكري

- كشف الصحة النفسية جزء رئيسي من رعاية السكري
- اضطراب الصحة النفسية يؤثر سلبيًا على مستوى السكر
- يجب إعلام الطبيب بوجود أعراض نفسية
- بعض الحالات تستدعي متابعة اختصاصي نفسي
- دور العائلة والأصدقاء مهم للمساهمة في التشخيص والعلاج

السكري والصحة النفسية

مع السكري هناك قابلية عالية لحدوث حالات نفسية مثل:

ضائقة السكري

الاكتئاب

القلق

اضطرابات الأكل

(مثل فقدان الشهية العصبي) وتحدث عند المراهقين

ما هي ضائقة السكري؟

- صعوبة التعامل مع جوانب المرض (كتناول الأدوية وقياس السكر والمتابعة)
- ردود فعل نفسية سلبية بسبب أعباء المرض المختلفة
- نسبة حدوثها 20 إلى 45%
- تؤدي إلى عدم انتظام السكر وزيادة احتمال حدوث المضاعفات

التطعيمات الموصى بها مع السكري

(1) تطعيم الإنفلونزا

(2) التهاب الرئة

(3) كوفيد-19

(4) التهاب الكبد الوبائي (تتصح به بعض المنظمات)

(5) التطعيمات الأخرى: مثل الأشخاص غير المصابين بالسكري

العناية بالسكري : الخلاصة

- الغرض من العناية بالسكري منع المضاعفات وعلاج المشاكل المصاحبة
- التثقيف الصحي والتغذية والنشاط البدني
- الوزن والطول وضغط الدم مع كل زيارة طبية
- كشف العيون والأقدام والأسنان
- التحاليل المعملية
- صحة القلب والشرايين
- تقييم الحالة النفسية
- التطعيمات