

العناية بمرضى السكري

ممارسة وشهادة

الدورات التدريبية الإلكترونية الأفضل عالمياً

من: المحور الإنساني العالمي للتنمية والإبحاث

GLOBAL HUMANITARIAN PIVOT FOR DEVELOPMENT AND RESEARCH (GHPDR)



المادة الأولى

العناية بمريض السكري: نحو حياة صحية ومتوازنة

يعتبر مرض السكري من الأمراض المزمنة التي تتطلب عناية خاصة واهتمامًا مستمرًا للسيطرة على مستويات السكر في الدم ومنع حدوث المضاعفات الخطيرة. يتطلب التعايش مع السكري تبني نمط حياة صحي ومتوازن يشمل اتباع نظام غذائي مناسب وممارسة الرياضة بانتظام والالتزام بالأدوية الموصوفة والمراقبة الدورية لمستويات السكر في الدم.

أهمية المتابعة الطبية:

يجب على مريض السكري زيارة الطبيب بانتظام لإجراء الفحوصات اللازمة وتقييم حالته الصحية. سيساعد ذلك في ضبط جرعات الأدوية وتعديل الخطة العلاجية عند الضرورة، بالإضافة إلى الكشف المبكر عن أي مضاعفات محتملة.

التغذية السليمة:

يلعب النظام الغذائي دوراً حاسماً في إدارة مرض السكري. يجب على المريض اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن يشمل:

- **الكربوهيدرات:** يجب اختيار الكربوهيدرات المعقدة التي تتحلل ببطء في الجسم، مثل الحبوب الكاملة والبقوليات والخضروات، وتجنب الكربوهيدرات البسيطة الموجودة في السكريات والحلويات والمشروبات الغازية.
- **البروتينات:** يجب تناول كميات معتدلة من البروتينات، مثل اللحوم الخالية من الدهون والدواجن والأسماك والبقوليات والمكسرات.
- **الدهون:** يجب اختيار الدهون الصحية، مثل زيت الزيتون والأفوكادو والمكسرات، وتجنب الدهون المشبعة والمتحولة الموجودة في الأطعمة المصنعة والوجبات السريعة.
- **الألياف:** يجب تناول الأطعمة الغنية بالألياف، مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة، لأنها تساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم.

ممارسة الرياضة بانتظام:

تساعد ممارسة الرياضة بانتظام على تحسين حساسية الجسم للأنسولين، مما يساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم. يجب على مريض السكري استشارة الطبيب قبل البدء في أي برنامج رياضي جديد، واختيار التمارين التي تناسب حالته الصحية وقدراته البدنية.

الالتزام بالأدوية:

إذا وصف الطبيب أدوية لمرض السكري، يجب على المريض الالتزام بتناولها بانتظام وفقاً للتعليمات. قد يحتاج المريض إلى تعديل جرعات الأدوية من وقت لآخر بناءً على نتائج فحوصات السكر في الدم.

مراقبة السكر في الدم:

يجب على مريض السكري مراقبة مستويات السكر في الدم بانتظام باستخدام جهاز قياس السكر المنزلي. سيساعد ذلك في تتبع مدى فعالية العلاج وتنبيه المريض إلى أي تغيرات غير طبيعية.

العناية بالقدمين:

يعتبر مرض السكري من عوامل الخطر للإصابة بمشاكل القدمين، مثل الجروح والقرح والالتهابات. لذلك، يجب على المريض فحص قدميه يومياً والاهتمام بنظافتهما وترطيبهما، وارتداء أحذية مريحة ومناسبة.

التعليم والتوعية:

يجب على مريض السكري تثقيف نفسه حول مرضه وكيفية إدارته بشكل فعال. يمكن الحصول على المعلومات من مصادر موثوقة، مثل الطبيب أو اختصاصي التغذية أو من خلال الانضمام إلى مجموعات دعم لمرضى السكري.

الخلاصة:

العناية بمريض السكري تتطلب التزاماً وجهداً مستمراً. من خلال اتباع نظام حياة صحي، والالتزام بالأدوية الموصوفة، والمراقبة الدورية لمستويات السكر في الدم، يمكن لمريض السكري أن يحافظ على صحته ويقلل من خطر الإصابة بالمضاعفات الخطيرة.

المادة الثانية

الفصل الأول: تعريف مرض السكري وأسبابه

1.1 مقدمة

مرض السكري هو حالة مزمنة تحدث عندما لا يستطيع الجسم إنتاج كمية كافية من الأنسولين أو استخدامه بشكل فعال، مما يؤدي إلى مستويات مرتفعة من الجلوكوز في الدم. السكري نوعان رئيسيان: السكري من النوع 1 والسكري من النوع 2.

1.2 أسباب مرض السكري

- **السكري من النوع 1** : يحدث عندما يهاجم جهاز المناعة خلايا بيتا في البنكرياس، مما يمنع إنتاج الأنسولين.

****السكري من النوع 1**** هو مرض مناعي ذاتي يحدث عندما يهاجم جهاز المناعة خلايا بيتا المنتجة للأنسولين في البنكرياس. الأنسولين هو هرمون أساسي يسمح للجلوكوز بالدخول إلى الخلايا واستخدامه كمصدر للطاقة. عندما يتم تدمير خلايا بيتا، ينخفض إنتاج الأنسولين بشكل كبير أو يتوقف تمامًا، مما يؤدي إلى تراكم الجلوكوز في الدم. يحتاج الأشخاص المصابون بالسكري من النوع 1 إلى حقن الأنسولين بانتظام لإدارة مستويات الجلوكوز في الدم ومنع المضاعفات الخطيرة المرتبطة بالمرض.

الأعراض وعوامل الخطر

غالبًا ما يظهر السكري من النوع 1 بشكل مفاجئ، خاصة لدى الأطفال والشباب، وتشمل الأعراض:

- العطش المفرط
- التبول المتكرر
- فقدان الوزن غير المبرر
- الإرهاق
- الشعور بالجوع المستمر

إدارة السكري من النوع 1

إدارة السكري من النوع 1 تتطلب مراقبة منتظمة لمستويات السكر في الدم، اتباع نظام غذائي صحي، ممارسة النشاط البدني، وحقن الأنسولين. يتم تحديد جرعة الأنسولين بناءً على مستويات الجلوكوز في الدم، وتختلف من شخص لآخر.

أسباب السكري من النوع 1

السبب الدقيق للسكري من النوع 1 غير معروف، لكن يُعتقد أن العوامل الوراثية والبيئية تلعب دورًا في تطوير هذا المرض. يعتقد العلماء أن عدوى فيروسية أو تعرض لعوامل بيئية معينة يمكن أن يحفز جهاز المناعة لمهاجمة خلايا بيتا في الأشخاص الذين لديهم استعداد وراثي.

المضاعفات المحتملة

بدون إدارة مناسبة، يمكن أن يؤدي السكري من النوع 1 إلى مضاعفات خطيرة مثل:

- **أمراض القلب والأوعية الدموية** : مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية.
- **أمراض الكلى** : نتيجة تلف الأوعية الدموية الصغيرة في الكلى.

- **مشاكل العين** : مثل اعتلال الشبكية السكري.

- **اعتلال الأعصاب** : تلف الأعصاب الذي يمكن أن يؤدي إلى مشاكل في القدمين وأجزاء أخرى من الجسم.

إدارة مرض السكري من النوع 1 تتطلب الالتزام بنمط حياة صحي واستخدام الأدوية اللازمة لضمان جودة الحياة وتقليل خطر المضاعفات.

- **السكري من النوع 2** : يرتبط بعدم قدرة الجسم على استخدام الأنسولين بشكل فعال، وغالبًا ما يرتبط بالسمنة ونمط الحياة غير الصحي.

السكري من النوع 2 هو حالة مزمنة ترتبط بعدم قدرة الجسم على استخدام الأنسولين بشكل فعال، وهي تعرف أيضًا بمقاومة الأنسولين. الأنسولين هو الهرمون الذي يساعد الجلوكوز (السكر) على الدخول إلى الخلايا لاستخدامه كمصدر للطاقة. عندما تصبح الخلايا مقاومة للأنسولين، يبقى الجلوكوز في مجرى الدم، مما يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم.

أسباب السكري من النوع 2

- **مقاومة الأنسولين** : تحدث عندما لا تستجيب الخلايا بشكل صحيح للأنسولين. على الرغم من أن الجسم قد يستمر في إنتاج الأنسولين، إلا أن استجابة الخلايا تصبح ضعيفة.

- **السمنة** : السمنة هي أحد أهم عوامل الخطر للسكري من النوع 2. الدهون الزائدة، وخاصة تلك الموجودة حول البطن، ترتبط بزيادة مقاومة الأنسولين.

- **نمط الحياة غير الصحي** : قلة النشاط البدني والنظام الغذائي الغني بالدهون والسكريات يزيدان من خطر الإصابة بالسكري من النوع 2.

الأعراض

غالبًا ما يتطور السكري من النوع 2 ببطء، وقد لا يلاحظ الشخص الأعراض في البداية. تشمل الأعراض الشائعة:

- العطش المفرط

- التبول المتكرر

- الإرهاق المستمر

- الرؤية الضبابية
- بطء التئام الجروح

إدارة السكري من النوع 2

إدارة السكري من النوع 2 تعتمد على التعديلات في نمط الحياة، مثل اتباع نظام غذائي صحي وزيادة النشاط البدني، بالإضافة إلى الأدوية إذا لزم الأمر. الهدف الأساسي هو التحكم في مستويات السكر في الدم والحفاظ عليها ضمن المعدلات الطبيعية.

الوقاية من السكري من النوع 2

يمكن الوقاية من السكري من النوع 2 من خلال الحفاظ على وزن صحي، ممارسة الرياضة بانتظام، واتباع نظام غذائي متوازن غني بالخضروات والفواكه والبروتينات الصحية.

مضاعفات السكري من النوع 2

- يمكن أن يؤدي السكري من النوع 2 غير المُدار إلى مضاعفات خطيرة، بما في ذلك:
- **أمراض القلب والأوعية الدموية** : يزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.
- **اعتلال الأعصاب** : يؤدي إلى تلف الأعصاب، خاصة في الأطراف.
- **أمراض الكلى** : يمكن أن يتسبب في تلف الكلى، مما قد يؤدي إلى الفشل الكلوي.
- **مشاكل الرؤية** : مثل اعتلال الشبكية السكري، الذي يمكن أن يؤدي إلى العمى.

إدارة مرض السكري من النوع 2 تتطلب التزامًا طويل الأمد بإجراءات نمط حياة صحي واستخدام العلاجات المناسبة للحفاظ على مستويات الجلوكوز في الدم ضمن المعدلات الطبيعية وتقليل خطر المضاعفات.

1.3 أهمية التشخيص المبكر

التشخيص المبكر للسكري يمكن أن يساعد في إدارة المرض ومنع المضاعفات. يشمل التشخيص اختبارات مثل فحص السكر الصائم، اختبار تحمل الجلوكوز، وفحص الهيموغلوبين A1c.

****أهمية التشخيص المبكر لمرض السكري****

التشخيص المبكر لمرض السكري يلعب دورًا حاسمًا في الوقاية من المضاعفات الخطيرة التي يمكن أن تنتج عن ارتفاع مستويات السكر في الدم على المدى الطويل. من خلال الكشف المبكر، يمكن للأطباء وضع خطط علاجية فعالة تشمل تغييرات في نمط الحياة، مثل اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة بانتظام، إلى جانب الأدوية عند الضرورة. التشخيص المبكر يساعد في تقليل مخاطر الإصابة بمضاعفات مثل أمراض القلب، الفشل الكلوي، مشاكل الأعصاب، ومشاكل الرؤية.

1. الوقاية من المضاعفات****

الكشف المبكر عن السكري يمنع تطور مضاعفات خطيرة. دون التشخيص، يمكن أن يتسبب السكري في تلف الأوعية الدموية والأعصاب، مما يؤدي إلى مشاكل في القلب والكلى والعينين.

2. تحسين جودة الحياة****

مع التشخيص المبكر، يمكن للمرضى أن يتخذوا إجراءات مبكرة لتحسين نمط حياتهم، مما يساعد في السيطرة على مستويات السكر في الدم وتجنب الشعور بالأعراض الحادة والمضاعفات الخطيرة. يساهم هذا في تحسين جودة الحياة بشكل عام.

3. تقليل تكاليف الرعاية الصحية****

التشخيص المبكر يمكن أن يقلل من التكاليف الطبية الطويلة الأجل عن طريق تقليل الحاجة إلى الرعاية المكثفة أو العمليات الجراحية المتعلقة بمضاعفات السكري. هذا يوفر ليس فقط المال ولكن أيضًا الوقت والموارد لكل من المريض ونظام الرعاية الصحية.

4. تمكين الإدارة الفعالة للمرض****

من خلال التشخيص المبكر، يمكن للمرضى إدارة مرضهم بفعالية من خلال مراقبة مستويات السكر في الدم بانتظام، وتناول الأدوية الموصوفة، واتباع نظام غذائي صحي، مما يساهم في تقليل مخاطر تفاقم المرض.

بشكل عام، يعتبر التشخيص المبكر أداة أساسية في مكافحة مرض السكري والتحكم فيه، مما يحسن من نتائج العلاج ويحافظ على صحة المرضى.

****المصادر:****

American Diabetes Association. (2021). ****Diabetes Basics****. Retrieved from -
[ADA](https://www.diabetes.org/diabetes)

الفصل الثاني: الفحوصات والتشخيص لمريض السكري**

****2.1 اختبارات التشخيص****

تتضمن الفحوصات لتشخيص مرض السكري قياس مستويات الجلوكوز في الدم. اختبار السكر في الدم أثناء الصيام هو الأكثر شيوعًا، يليه اختبار تحمل الجلوكوز واختبار الهيموغلوبين A1c.

****2.2 مراقبة السكر في الدم****

المراقبة المستمرة لمستويات الجلوكوز في الدم ضرورية لإدارة مرض السكري. يمكن للمرضى استخدام أجهزة قياس السكر في الدم اليومية أو أجهزة استشعار السكر المتواصلة.

****2.3 أهمية الفحوصات الدورية****

الفحوصات الدورية مثل فحص العين، فحص القدمين، وتحليل البول تساعد في الكشف عن مضاعفات مرض السكري في مراحلها المبكرة.

****المصادر:****

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (2022). -
Tests & Diagnosis. Retrieved from
[NIDDK](https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/tests-
diagnosis)

الفصل الثالث: العناية الغذائية لمريض السكري

3.1 أهمية النظام الغذائي

النظام الغذائي الصحي هو جزء حيوي من إدارة مرض السكري. يجب على المرضى التركيز على تناول الكربوهيدرات المعقدة، الألياف، البروتينات، والدهون الصحية.

3.2 التحكم في الكربوهيدرات

التحكم في كمية الكربوهيدرات المستهلكة يمكن أن يساعد في الحفاظ على مستويات السكر في الدم مستقرة. ينصح بتوزيع الكربوهيدرات بالتساوي على الوجبات والوجبات الخفيفة طوال اليوم.

3.3 تجنب السكريات المضافة

ينبغي على مرضى السكري تجنب الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على سكريات مضافة للحفاظ على مستويات السكر في الدم.

المصادر:

Mayo Clinic. (2022). **Diabetes Diet: Create Your Healthy-Eating Plan**. -
Retrieved from [Mayo Clinic](https://www.mayoclinic.org/diseases-
conditions/diabetes/in-depth/diabetes-diet/art-20044295)

الفصل الرابع: النشاط البدني وإدارة مرض السكري

4.1 دور التمارين الرياضية

التمارين الرياضية تساعد في خفض مستويات الجلوكوز في الدم عن طريق زيادة حساسية الجسم للأنسولين. يُنصح بممارسة التمارين لمدة 30 دقيقة يوميًا على الأقل.

4.2 أنواع التمارين المناسبة

التمارين المناسبة لمرضى السكري تشمل المشي، الجري الخفيف، ركوب الدراجة، والتمارين المقاومة. يُنصح بمراجعة استشارة الطبيب قبل بدء أي برنامج رياضي.

4.3 تأثير التمارين على الصحة العامة

بالإضافة إلى تحسين مستويات السكر في الدم، تساعد التمارين في إدارة الوزن، تحسين صحة القلب، وتقليل مخاطر الإصابة بمضاعفات السكري.

المصادر:

American Diabetes Association. (2021). **Physical Activity**. Retrieved from -
[ADA](https://www.diabetes.org/fitness)

الفصل الخامس: التعامل مع مضاعفات مرض السكري

5.1 مضاعفات السكري المحتملة

يمكن أن يؤدي السكري غير المُدار بشكل جيد إلى مضاعفات خطيرة مثل أمراض القلب، السكتة الدماغية، الفشل الكلوي، واعتلال الأعصاب.

5.2 الوقاية من المضاعفات

التحكم الدقيق في مستويات السكر في الدم، الضغط الدموي، ومستويات الكوليسترول يمكن أن يساعد في الوقاية من مضاعفات السكري. تشمل الاستراتيجيات تناول الأدوية بانتظام، اتباع نمط حياة صحي، وإجراء الفحوصات الدورية.

****5.3 أهمية الدعم النفسي****

إدارة مرض السكري يمكن أن تكون مرهقة. الحصول على الدعم النفسي من خلال استشارة متخصص أو الانضمام إلى مجموعات دعم يمكن أن يساعد في التعامل مع التحديات المرتبطة بالمرض.

****المصادر:****

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (2022). -
****Preventing Diabetes Complications****. Retrieved from
[NIDDK](<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-complications>)

المراجع

-American Diabetes Association. (2021). ****Diabetes Basics****. Retrieved from
[ADA](<https://www.diabetes.org/diabetes>)

-National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (2022).
****Tests & Diagnosis****. Retrieved from
[NIDDK](<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/tests-diagnosis>)

-Mayo Clinic. (2022). ****Diabetes Diet: Create Your Healthy-Eating Plan****.
Retrieved from [Mayo Clinic](<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-diet/art-20044295>)

-American Diabetes Association. (2021). ****Physical Activity****. Retrieved from
[ADA](<https://www.diabetes.org/fitness>)

-National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (2022).
****Preventing Diabetes Complications****. Retrieved from

[NIDDK](<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-complications>)

