

السكري

العدد 2 | جماد الأول 1446هـ | نوفمبر 2024



فهرس المحر



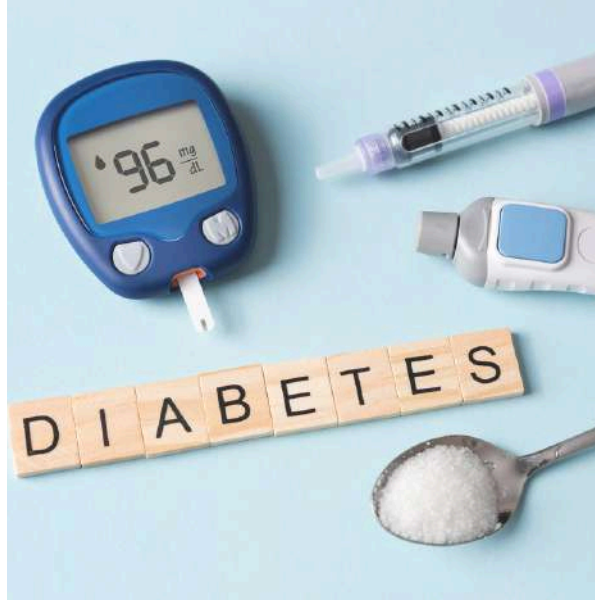
5

مقالة:

الفحص المبكر.

لمرض السكري وعوامل.

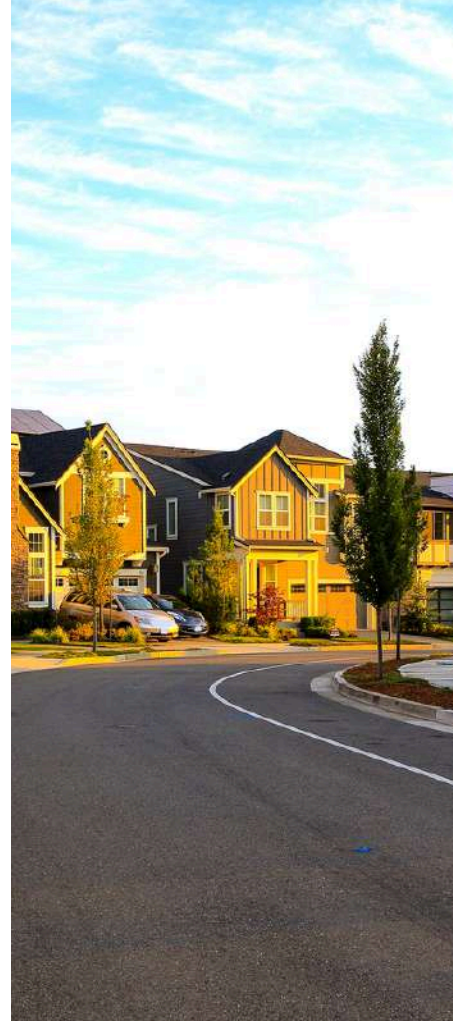
الخطر: الوقاية تبدأ بخطوة.



3

مقابلة:

السكري كأسلوب حياة



2

قصة: مُعانة سُكر



WORLD
DIABETES
DAY

مُعَانَاة سُكْر

بتول عبدالهاي



فقد كانت ترفض دائماً أن تُشعر الآخرين بضعفها. لكنها في ذلك اليوم فقدت وعيها مرة أخرى في ساحة المدرسة. استيقظت في المستشفى، ووجدت عائلتها حولها، والقلق مرسوم على وجوههم. تحدث الطبيب معها بلطف وقال:

“سُكْر، السكري ليس عدوًا، لكنه رفيق دائم. عليك أن تتعلمي كيف تعيشين معه، لا أن تحاربيه.”

كانت تلك الكلمات نقطة تحول في حياة سُكْر. أدركت أن حياتها قد لا تكون كما كانت، لكن ذلك لا يعني أنها لن تكون جميلة. قررت أن تُدير مرضها بذكاء، وكتبت ورقة عن حالتها الصحية وضعتها في محفظتها، كما ارتدت سوارًا يحمل معلومات عن مرضها. أبلغت مشرفتها الصحية عن حالتها لتكون على دراية بها في حال تعرضت لأي طارئ.

مع مرور الوقت، بدأت سُكْر تشارك قصتها مع الآخرين في المدرسة، وُساعد الأطفال المصابين بالسكري على تجاوز مخاوفهم. أصبحت رمزًا للإرادة القوية، ولم تعد تشعر بالخجل من مرضها، بل رأت فيه قوة خفية تدفعها للتميز.

واستمرت حياتها مليئة بالتحديات، لكنها كانت مستعدة لها، فكلما هبط السكر أو ارتفع، كانت تعرف أن بإمكانها التعامل معه. لأنها “سُكْر”، التي تعلمت أن قوتها ليست في اسمها فقط، بل في قدرتها على التكيف والعيش بسلام مع مرضها.

وفي نهاية كل يوم، كانت تقول لنفسها بابتسامة: “قد يكون اسمي سُكْر، لكن قوتي ليست مجرد اسم، بل اختياري.”

في أحد أحياء المدينة الهادئة، كانت سُكْر تبلغ من العمر أربعة عشر عامًا عندما اكتشفت أنها مصابة بداء السكري من النوع الأول، ومنذ تلك اللحظة تغيرت حياتها تمامًا.

كانت سُكْر فتاة مرحة، مليئة بالحيوية والنشاط، تُحب اللعب مع أصدقائها في الحديقة، لكن بعد تشخيصها بمرض السكري، بدأت تلاحظ تغيرات كثيرة. كان عليها أن تحسب كل وجبة تتناولها، وتقيس مستويات السكر في دمها بشكل منتظم. أصبحت تشعر بنقل المسؤولية، وكأن حياتها لم تعد لها وحدها، بل تدار عبر أرقام ومؤشرات السكر.

في البداية، بدأت سُكْر تشعر بعطش شديد وكثرة التبول، ولاحظت والدتها أنها تفقد الوزن بسرعة. تجاهلت سُكْر هذه الأعراض لفترة، حتى أُغشي عليها في أحد الأيام أثناء اللعب. لاحظت مشرفتها رائحة نفسها التي تشبه رائحة الفواكه، فاتصلت فورًا بالإسعاف. تم نقل سُكْر إلى المستشفى، وهناك تأكدت حالتها بتشخيصها بداء السكري من النوع الأول.

كانت والدتها دائمًا بجانبها، تحاول أن تُشجعها وتعلمها كيف تعتني بنفسها. لكنها رغم ذلك، كانت تشعر بالضيق، لماذا يجب أن تتحمل هي دونًا عن الجميع هذه المسؤولية؟ لماذا لا تستطيع أن تأكل الحلوى مع أصدقائها في المدرسة دون أن تشعر بالخوف من هبوط أو ارتفاع السكر؟ كان المرض يسرق لحظات البهجة الصغيرة من حياتها.

في أحد الأيام، تجاهلت سُكْر الأعراض التي بدأت تظهر عليها نتيجة ارتفاع السكر،

السكري

كأسلوب حياة

كيان مهنا- حسين الجاسم

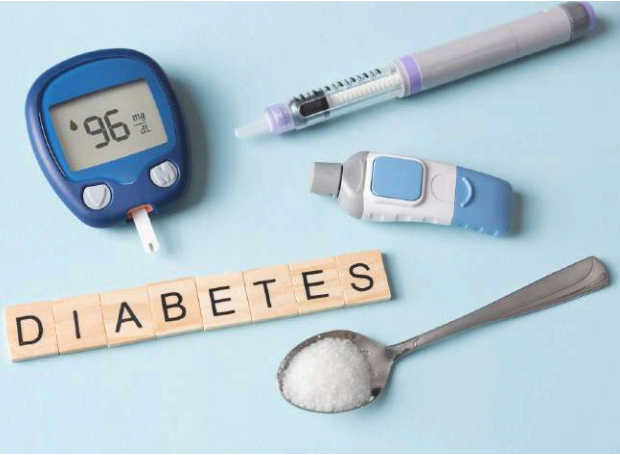
الرعاية الصحية والتثقيف الصحي لمصابين السكري عنصر مهم جدًا للوصول الى مرحلة التعايش المرن مع السكر والحياة اليومية، لأن من المتوقع ان يحدث مع المصاب العديد من التجارب التي تتطلب منه اتخاذ قرار صحي وسريع بخصوص نمط حياته وتعايشه مع السكري. ولأجل ذلك نستضيف في مجلة وعي أ. رهن راضي، اخصائية تثقيف صحي ومهتمة بمرض السكري تعمل كمدربة صحية و مدربة لمضخة الانسولين.من خلال مقابلتنا معها، ناقشنا كافة التفاصيل الخاصة بمرض السكري وكيف يتعامل معه بحياته اليومية للوصول إلى جودة حياة افضل.

ما هو الهرم الثلاثي لرعاية السكري؟

المقصود بالهرم الثلاثي أن المصاب بالسكري يحتاج الى ثلاث عناصر مهمة لا يمكن الاعتماد على أحدهم واهمال الآخر. وهم اخذ العلاج الموصوف من قِبَل الطبيب سواء انسولين او الحبوب الخافضة والمنظمة للسكر، ممارسة الأنشطة البدنية وتناول الغذاء الصحي المتوازن.

ماهي العادات الغذائية التي تنصحين بها مريض السكري؟

1. تنظيم وتقسيم الوجبات على مدار اليوم الى ٥ وجبات صغيرة وتجنب تناول وجبة واحدة دسمة لتفادي حدوث الهبوط او الارتفاع غير المبرر.
2. التركيز قدر المستطاع على مصادر البروتين، الدهون الصحية، النشويات المعقدة والالياف الغذائية لأنها تساعد في الشعور بالشبع وعدم ارتفاع السكر بشكل سريع وشديد.
3. البدء بتناول البروتين أولاً او الخضار ومن ثم النشويات لتقليل امتصاص الكربوهيدرات التي بدورها تسبب ارتفاع في السكر.
4. عدم تناول اكثر من مصدر نشويات بوجبة واحدة لأن هذه العادة تؤدي الى مقاومة الانسولين والأفضل اتباع الطبق الصحي وعدد الحصص لكل وجبة.
5. اختيار الوجبات ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض او المتوسط، او الدمج ما بين المؤشر الجلايسيمي المنخفض والمرتفع لموازنة التأثير على سكر الدم.
6. شرب الماء باستمرار وخاصة اذا شعرت بالجوع بعد فترة قصيرة من تناول الوجبة.



كيف يمكن للمصاب التعامل مع المناسبات الاجتماعية

والوجبات السريعة؟

يمكنه الحضور بكل يسر وسهولة و أفضل حل لتجنب الارتفاعات الشديدة بعد المناسبات الاجتماعية هي التعليم على كيفية حساب الكربوهيدرات وحساب الجرعة التصحيحية.

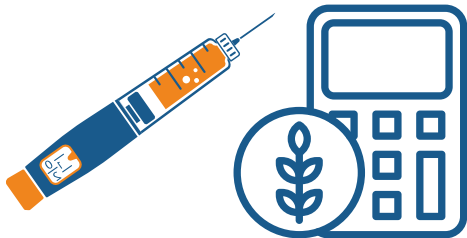
ويجب الاخذ بعين الاعتبار ان يتم اخذ علاجه او الانسولين معه وحقن جرعته بناء على حساب الكربوهيدرات قبل تناول الطعام بوقت كافي

او يمكنه تقدير كمية الطعام التي سوف يتناولها ويأخذ جرعة قبل الاكل

او اخذ الانسولين قبل الوجبة الرئيسية لتفادي حدوث الارتفاع الشديد

او التركيز على الأصناف الغنية بالألياف الغذائية والبروتينات لأنها تبطن عملية رفع السكر

وحل إضافي اذا لم تستطيع اخذ الانسولين بشكل مستمر على مدار اليوم وقت الاجتماعات، يجب تصحيح السكر والتأكد من عودته للنطاق الطبيعي قبل الخلود الى النوم وذلك تفاديًا للتأثير على اليوم التالي والسكر الصائم.. ويومك سعيد.





ما هو دور الانسولين في حياة مصاب السكري؟

الانسولين هو الهرمون المسؤول عن تنظيم السكر في الدم ومنع حدوث الارتفاعات، ويعتبر أفضل وامثل حل لعلاج السكري بكل انواعه وبالأخص السكري من النوع الأول او الأنواع الأخرى الغير مرتبطة بنمط الحياة الغير صحي.

ويعتبر العلاج الأمثل ولا يوجد عليه أي تعارض صحي مع علاجات أخرى

وهو آمن للأطفال والبالغين والحوامل وكبار السن ويساعد في تحسين مستويات السكر بشكل كبير إذا تم التشخيص المكثف عن طريقة استخدامه والاستفادة منه من قبل المثقف الصحي.

ماهي أهمية تناول الوجبات بانتظام لمصاب السكري؟

تعتبر من أفضل العادات الصحية الموصى بها لأنها تساعد وبشكل كبير في منع حدوث الارتفاعات الشديدة المرتبطة بالجفاف وشعور الجسم بأنه في وضع لمجاعة التي بدورها ان تسبب حموضة الدم لا سمح الله.

وايضًا مهمة جدًا للمصابين اللذين يعانون من انخفاضات متكررة، ننصحهم بتناول وجبات منتظمة صغيرة على مدار اليوم لتجنب حدوث الهبوط.

تعطي المصاب الشعور بالطاقة والنشاط لأنه يوجد لديه مصدر طاقة أساسي وهو الكربوهيدرات.

عدم احتياج الجسم ان يبحث عن مصدر طاقة آخر غير الكربوهيدرات، وغالبًا تكون الدهون هي الحل للجسم لمساعدته في الشعور بالطاقة وهذه العملية تسبب تكوين الحموضة الكيتونة في الدم التي بدورها تسبب اعراض هضمية شديدة ومزعجة وتستوجب التنويم في الحالات الشديدة.

نصيحة تودّي ايصالها للمجتمع فيما يخص نمط الحياة لمصاب السكري؟

اوصي الجميع بما فيهم مصابين السكري ان يتبنوا حياة صحية متوازنة شاملة للغذاء الصحي وممارسة النشاط البدني والنوم الكافي وشرب الماء، لأن نمط الحياة الصحي لا يعني الحرمان، ولكن الانتباه أكثر بالأخص لطبيعة وكمية الطعام المتناولة

وايضًا لا يستوجب التكليف والتسجيل بالنوادي الصحية، ولكن المشي يوميًا لمدة ٣٠ دقيقة كافية لتبقى بصحة جيدة ومستويات سكري ممتازة

أتمنى لكم دوام الصحة والعافية وتمام الاجر.

الفحص المبكر لمرض السكري وعوامل الخطر: الوقاية تبدأ بخطوة

جنى الحربي

في السنوات الأخيرة، أصبح مرض السكري شائعًا بين ملايين الأشخاص في جميع أنحاء العالم، بما في ذلك المملكة العربية السعودية. تشير الإحصائيات إلى زيادة ملحوظة في عدد المصابين، مما يثير القلق بشأن الصحة العامة. تتجلى أهمية الفحص المبكر في قدرته على تجنب مضاعفات صحية خطيرة. فعند الكشف عن المرض مبكرًا، يمكن للفرد اتخاذ خطوات وقائية فعالة، مثل تحسين نمط الحياة وتعديل النظام الغذائي، مما يساعد في تجنب مشاكل صحية مثل أمراض القلب وتلف الأعصاب. كما أن الفحص المبكر يساهم في تقليل النفقات العلاجية، حيث تكون التكاليف أقل بكثير عند التعامل مع المرض في مراحله الأولى. إن إدارة المرض بشكل فعال منذ البداية تعني تحسين جودة الحياة، مما يمكن المصابين بالسكري من العيش بنشاط وصحة.

عوامل خطر الإصابة بمرض السكري

تشمل العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بمرض السكري ما يلي:

- الوراثة: إذا كان لديك تاريخ عائلي بالإصابة بالسكري، فإن احتمالية إصابتك ترتفع.
- السمنة: الوزن الزائد، خاصة في منطقة البطن، يزيد من خطر مقاومة الأنسولين. فتراكم الدهون الحشوية يؤثر سلبيًا على استجابة الجسم للأنسولين ويعزز الالتهابات.
- قلة النشاط البدني: نمط الحياة الخامل يساهم في زيادة مقاومة الأنسولين.
- النظام الغذائي: تناول الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون غير الصحية يعزز من احتمالية الإصابة.
- التقدم في العمر: يزداد الخطر بشكل ملحوظ بعد سن الأربعين.
- ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول: تعتبر هذه الحالات عوامل مساعدة تزيد من احتمالية الإصابة.

طرق الفحص المتاحة

توجد عدة طرق لفحص السكري، منها:

1. اختبار الجلوكوز الصائم: يقيس مستوى السكر في الدم بعد فترة صيام.
2. اختبار تحمل الجلوكوز: يتضمن قياس مستوى السكر بعد تناول محلول سكري.
3. اختبار HbA1c: يقيم متوسط مستوى السكر في الدم على مدى 2-3 أشهر، مما يعكس الحالة الصحية بشكل شامل.



السكري

أماني العتيبي

- شعور بالعطش الشديد
- زيادة الحاجة للتبول أكثر من المعتاد
- عدم وضوح الرؤية
- الشعور بالتعب
- فقدان الوزن بدون سبب واضح

مع مرور الوقت، يمكن أن يتسبب داء السكري في إلحاق الضرر بالأوعية الدموية في القلب والعينين والكلى والأعصاب. ويكون المصابون بداء السكري أكثر عرضة لمشكلات صحية مثل النوبات القلبية والسكتة الدماغية وفشل الكلى.

كما يمكن أن يؤدي داء السكري إلى فقدان دائم للبصر نتيجة تلف الأوعية الدموية في العينين كذلك يعاني العديد من مرضى السكري من مشكلات في أقدامهم بسبب تلف الأعصاب وضعف تدفق الدم، مما قد يسبب قرحًا في القدم وقد يؤدي إلى البتر.

ومن أنواع داء السكري :

1. داء السكري من النمط 1

○ يتسم داء السكري من النمط 1 (المعروف سابقًا بداء السكري المعتمد على الأنسولين أو داء السكري الذي يظهر في مرحلة الطفولة أو الشباب) بنقص في إنتاج الأنسولين، مما يتطلب تناول الأنسولين يوميًا. في عام 2017، بلغ عدد المصابين بداء السكري من النمط 1 حوالي 9 ملايين شخص، والغالبية العظمى منهم تعيش في البلدان ذات الدخل المرتفع مع العلم ان لاتزال الأسباب الدقيقة لداء السكري من النمط 1 غير معروفة، كما أن وسائل الوقاية منه لم تُحدد بعد.

داء السكري هو مرض مزمن يحدث عندما لا ينتج البنكرياس كميات كافية من الأنسولين أو عندما يعجز الجسم عن استخدام الأنسولين بشكل فعال. الأنسولين هو هرمون مسؤول عن تنظيم مستويات السكر في الدم. ويمكن أن يؤدي إلى أضرار خطيرة على المدى الطويل للعديد من أجهزة الجسم، خاصة الأعصاب والأوعية الدموية.

في عام 2014، كان 8.5% من البالغين الذين تتجاوز أعمارهم 18 عامًا مصابين بداء السكري. وفي عام 2019، كان السكري السبب المباشر لـ 1.6 مليون حالة وفاة، حيث حدثت 48% من هذه الحالات قبل بلوغ سن 70 عامًا كما كان مرض الكلى السكري مسؤولاً عن 460,000 حالة وفاة أخرى في حين يمثل فرط سكر الدم حوالي 20% من وفيات الأمراض القلبية الوعائية.

بين عامي 2000 و 2019، زادت معدلات وفيات داء السكري الموحدة حسب السن بنسبة 3%. كما ارتفع معدل الوفيات الناجمة عن داء السكري في البلدان ذات الدخل المتوسط من الشريحة الدنيا بنسبة 13%.

من جهة أخرى، انخفض احتمال الوفاة بسبب أي من الأمراض غير السارية الأربعة الرئيسية (مثل الأمراض القلبية الوعائية، السرطان، أمراض الجهاز التنفسي المزمنة، وداء السكري) بين الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 30 و 70 عامًا بنسبة 22% على مستوى العالم خلال نفس الفترة.

الأعراض:

يمكن أن تظهر أعراض داء السكري بشكل مفاجئ. في حالة داء السكري من النوع 2، قد تكون الأعراض خفيفة وقد تمر سنوات عديدة قبل أن تُلاحظ. تشمل أعراض داء السكري ما يلي:

2. داء السكري من النمط 2

○ يؤثر داء السكري من النمط 2 على طريقة استخدام الجسم للسكر (الجلوكوز) كمصدر للطاقة. يمنع هذا النوع الجسم من استخدام الأنسولين بشكل صحيح، مما قد يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم إذا لم يتم معالجته. على مر الزمن، يمكن أن يتسبب بدء السكري من النمط 2 في أضرار خطيرة للجسم، خاصة للأعصاب والأوعية الدموية. عادةً ما يمكن الوقاية من داء السكري من النمط 2، وتساهم عدة عوامل في الإصابة به، مثل زيادة الوزن، وقلّة النشاط البدني، والعوامل الوراثية. يعتبر التشخيص المبكر أمرًا هامًا للحد من أسوأ آثار داء السكري من النمط 2.

أفضل طريقة للكشف المبكر هي إجراء فحوصات دورية واختبارات دم لدى مقدم الرعاية الصحية.

قد تكون أعراض داء السكري من النمط 2 خفيفة وقد تمر سنوات قبل أن تُلاحظ. تشبه أعراض هذا النمط تلك الموجودة في النمط 1، ولكنها لا تظهر بشكل واضح في كثير من الأحيان. نتيجة لذلك، قد يتم تشخيص المرض بعد سنوات من بدء الأعراض، مما يؤدي إلى ظهور المضاعفات.

يمثل مرضى داء السكري من النمط 2 أكثر من 95% من إجمالي المصابين بالسكري. كان يعرف هذا النوع سابقًا باسم "داء السكري غير المعتمد على الأنسولين" أو "الذي يظهر بعد البلوغ". ورغم أنه كان يُلاحظ عادةً في البالغين، إلا أنه أصبح يصيب الأطفال بشكل متزايد في الآونة الأخيرة.

3. سكري الحمل

○ سكري الحمل هو حالة تتمثل في ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم بحيث تتجاوز المعدل الطبيعي، لكنها لا تصل إلى المستوى اللازم لتشخيص داء السكري. تحدث هذه الحالة خلال فترة الحمل. تزداد مخاطر حدوث المضاعفات أثناء الحمل وعند الولادة لدى النساء المصابات بسكري الحمل. كما أن هناك احتمالاً أكبر للإصابة بداء السكري من النمط 2 في المستقبل لدى هؤلاء النساء، وكذلك قد يؤثر ذلك على أطفالهن. يتم تشخيص سكري الحمل من خلال الفحوصات الروتينية قبل الولادة، وليس بناءً على الأعراض المبلغ عنها.

ومن سبل الوقاية :

يعتبر تغيير أنماط الحياة أفضل وسيلة للوقاية من داء السكري من النمط 2 أو تأخير ظهوره.

وللوقاية من داء السكري من النمط 2 ومضاعفاته، ينبغي على الأفراد اتباع النصائح التالية:

- تحقيق وزن صحي والحفاظ عليه
- ممارسة النشاط البدني المعتدل لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميًا
- اتباع نظام غذائي صحي مع تقليل تناول السكريات والدهون المشبعة
- الإقلاع عن التدخين

كيفية التشخيص والعلاج :

يمكن تشخيص داء السكري في مراحله المبكرة من خلال فحص مستوى الجلوكوز في الدم، وهو فحص منخفض التكلفة نسبيًا. وتعتبر إحدى أهم طرق علاج داء السكري هي المحافظة على نمط حياة صحي.

بعض الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 2 قد يحتاجون إلى أدوية لمساعدتهم في التحكم بمستويات السكر في الدم. تشمل هذه الأدوية حقن الأنسولين وأدوية أخرى، مثل:

- الميتفورمين
- السولفونيلوريا
- مثبتات الناقلات المشتركة للصبوديوم والجلوكوز من النوع 2

بالإضافة إلى الأدوية المطلوبة لخفض مستويات السكر في الدم، يحتاج مرضى السكري عادةً إلى أدوية للتحكم في ضغط الدم مثل الستاتينات، للحد من مخاطر المضاعفات.

قد تتطلب بعض الحالات مزيدًا من الرعاية الطبية لمعالجة آثار داء السكري، مثل:

- العناية بالقدم لعلاج القرحة
- الفحص للكشف عن مرض الكلى وعلاجه
- الفحص للكشف عن اعتلال الشبكية السكري (الذي قد يؤدي إلى العمى) وعلاجه



من أنا؟



أنا طبيب وعالم أمريكي، ألفت كتاب
“The Treatment Of Diabetes
Mellitus”
عام 1916، والذي أصبح مرجعًا أساسيًا يحتوي على
توجيهات
لرعاية مرضى السكري، فمن أنا؟





إجابة سؤال العدد السابق

Mary Claire King



السؤال التفاعلي

ما هي القرارات التي ينبغي
على الوالدين اتخاذها عند
تشخيص طفلهم بالسكري؟

التمكين هو أهم ركن في التوعية والتثقيف الصحي و هدفه يكمن في أن الفرد بذات نفسه يعمل على تحقيق بيئة تدعم قراراته الصحية، و لتمكين الأفراد و المجتمعات لإتخاذ مثل هذه الخطوة فعلينا أولاً تقديم التوعية اللازمة حول الصحة النفسية كونها محتوى السؤال هنا تقديم التوعية يجب أن يشمل: تعريف الصحة النفسية و متى يمكن أن يميز المجتمع و الفرد بوجود الحاجة لمراجعة مختصين و ذلك يشمل تسهيل وصول المجتمع والأفراد إلى الخدمات الصحية المختصة بالصحة النفسية كما يجب توعية المجتمع بكون الصحة النفسية ضرورة فلا تكتمل صحتنا بدونها، إذا تم نشر مستوى معين من الوعي حول الصحة النفسية فقد يتم انتقالنا إلى المرحلة الثانية في نظرية التغيير للعالم و اخصائي الصحة النفسية جيمس بروشاسكا و هي التأمل أو contemplation التي قد تضمن الوصول للمرحلة التالية و هي الاستعداد preparation لاتخاذ خطوة نحو صحة نفسية افضل.

@Farah.abualkhair

1. التحفيز، وعدم المقارنة المريض بالأصحاء
2. أبعاد المريض عن التمر
3. محاولة دمجها بالمجتمع
4. تقبل شخصية حتى يشعر بأنه شخص صحيح متعافي

@1504Naji

من الإجابات المميزة للعدد السابق

مجلة شهرية
يصدرها نادي وحي لأبحاث الأوبئة والصحة العامة

العدد 2

جماد الأول 1446 هـ 1 نوفمبر 2024 م

رئيس النادي

د. بشائر الحجيلي

المدير التنفيذي

حسين الجاسم

قائدة فريق المجلة

كيان مهنا

كاتبة قصة: مُعانة سُكر

بتول عبد الهادي

الفحص المبكر لمرض السكري وعوامل الخطر: خطوات نحو الصحة.

جنى الحربي

كاتبة مقال: السكري

د. أماني العتيبي

كاتبة مقابلة: السكري كأسلوب حياة

كيان مهنا

من أنا؟

كيان أمين

سؤال تفاعلي

كيان مهنا

الإخراج الصحفي

حنين سندي، صابرين سندي

التدقيق

أسماء العتيبي

رقية حدادي

ريم المطيري