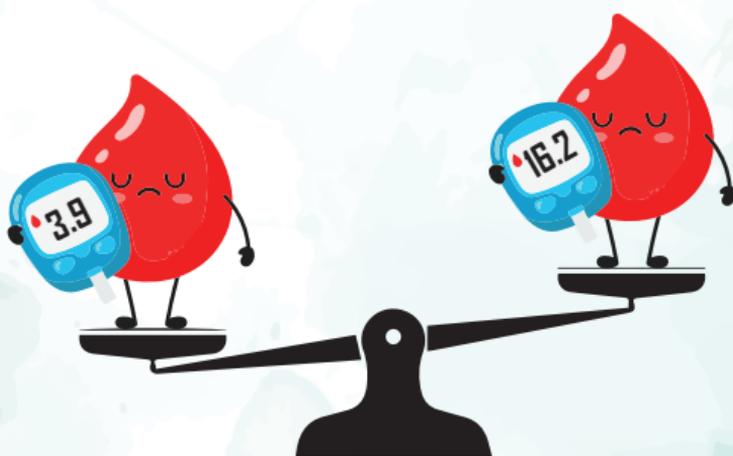




سلطنة عُمان - وزارة الصحة
المديرية العامة للرعاية الصحية الأولية
دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية
دائرة الأمراض غير المعدية

ارتفاع و انخفاض



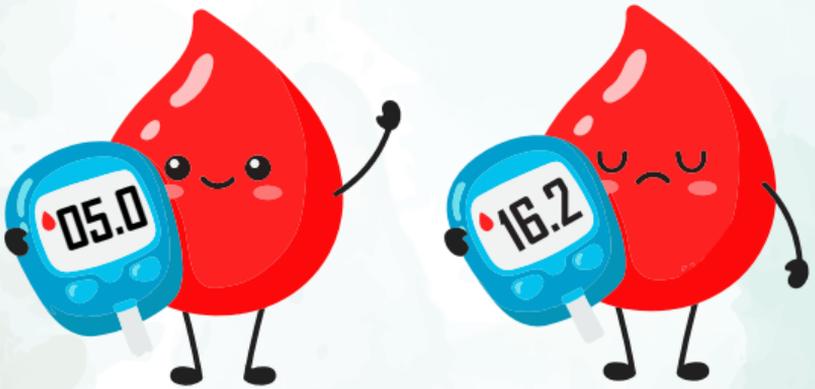
”نسبة السكر“



عزيزي / عزيزتي

الآن وبعد أن تم تشخيصك بمرض السكري هناك العديد من المعلومات والمهارات التي يمكنك من أن تحيا حياة طبيعية مع المرض وتجنبك أي مضاعفات.

تكمّن خطورة مرض السكري بتأثيره على جميع أجهزة الجسم تأثيراً مباشراً ويهدف علاج المريض بالسكري إلى ضبط مستويات السكر في الدم بحيث يكون ضمن الحدود الطبيعية.



تذكر إن:

- السكري مرض مزمن يمكنك السيطرة عليه بإتباع نمط غذائي صحي وممارسة الرياضة وتناول الأدوية حسب ارشادات الطبيب.
- الفحص الذاتي لسكر الدم قبل الأكل وبعده بساعتين على الأقل وقبل ممارسة أي نشاط بدني يساهم في ضبط مستوى السكر لديك مما قد يجنبك التعرض لارتفاع أو انخفاض السكر الحاد.
- إن إنخفاض السكر في الدم من الممكن أن يتسبب في إختلال وظيفي في أداء الدماغ إذا لم يتم علاجه بالسرعة المطلوبة أو على الوجه الأكمل كما إن ارتفاع السكر بالدم بصفة دائمة يعرضك إلى خطر الإصابة بالفشل الكلوي وجلطات الدماغ والأزمات القلبية.
- من المهم التعرف على أعراض اضطراب مستويات السكر في الدم والتفريق بينهما حتى تتمكن من إتخاذ الإجراءات المناسبة لمحاولة الحفاظ على المعدل الطبيعي للسكر في الدم.

للحفاظ على مستوى السكر في الدم

يستطيع المصاب بمرض السكري السيطرة على مستوى السكر في الدم ضمن الحدود الطبيعية وذلك من خلال:

الإلتزام بالعلاج المناسب بحسب ما تم وصفه من قبل الطبيب



المحافظة على الوزن المثالي



الإلتزام بالنشاط البدني لمدة لا تقل عن 30 دقيقة في اليوم



الحفاظ على تناول الغذاء الصحي والتقليل من السكريات والدهون



علاج الأمراض التي قد تؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم مثل العدوى الشديدة

الحرص على الفحص الدوري لمستويات السكر



أولاً: ارتفاع نسبة السكر في الدم

تعتبر نسبة السكر في الدم مرتفعة إذا زاد معدل السكر في الدم عن ٧,٠ مليمول/لتر في حالة الصيام، وعن ١١,١ مليمول/لتر في الحالات العادية

أما أسبابه فهي:



قلة الحركة
أو عدم القيام
بالتمارين اللازمة



تناول كمية كبيرة
من الطعام خاصة الأطعمة
«السكرية والدهنية»



الإصابة بالتهاب حاد



عدم أخذ علاج السكري
بحسب ما تم وصفه
من قبل الطبيب



الضغط النفسي

أنواع ارتفاع السكر في الدم

١. الحموضة السكرية الكيتونية

هي إحدى المضاعفات الحادة والخطيرة التي يجب علاجها فوراً ويقصد بها الزيادة الشديدة للسكر في الدم «أكثر من ١٣,٨ مليمول/لتر» وظهور الكيتونات في البول.

إن المصابين بالنوع الأول من السكري هم أكثر عرضة للإصابة بها إلا أنها قد تحدث أيضاً لدى مرضى النوع الثاني.

ما هي الكيتونات

هي أحماض دهنية ترتفع نسبتها في الدم وتظهر في البول نتيجة استخدام الجسم للدهون كمصدر للطاقة بدلاً من السكر، ويحدث في حالة الارتفاع الشديد للسكر في الجسم وعدم وجود هرمون الإنسولين في الدم.



الأعراض



سرعة التنفس مع ظهور رائحة
الأسيتون رائحة حل التفاح

1



كثرة التبول

2



عدم القدرة على التركيز الذهني

3



آلام البطن

4



الغثيان والقيء

5



إضطراب الرؤية

6

الإجراءات العلاجية الواجب اتخاذها

- تناول كميات من السوائل غير السكرية مثل المياه المعدنية.
- أخذ حقنة إنسولين سريعة المفعول بعد إستشارة الطبيب.
- إعادة تحليل نسبة السكر بالدم والكيتون في البول بعد ساعة.
- التوجه إلى أقرب مؤسسة صحية في حالة لم تنخفض نسبة السكر بالدم بالرغم من الإجراءات السابقة أو إذا كان الإرتفاع وظهور الكيتون في البول مصاحب لبعض الأعراض «كآلام البطن وسرعة التنفس».
- نقل المريض إلى المستشفى فوراً إذا كان فاقداً للوعي.



٢. ارتفاع سكر الدم اللاكيتوني

تختلف هذه الحالة عن الغيبوبة السكرية الكيتونية بعدم ظهور الكيتون في البول وتحدث غالباً عند كبار السن من مرضى السكري وبخاصة مرضى النوع الثاني وذلك بسبب العوامل التالية:

- إهمال العلاج لعدة أيام.
 - تناول كميات كبيرة من المواد السكرية.
 - الإصابة الشديدة بمرض معدي.
- وتحدث هذه الحالة كنتيجة مباشرة للارتفاع الحاد لنسبة السكر بالدم إلى مستوى أعلى من ٣٣ مليمول/ليتر.



٢ كثرة التبول

١ عطش شديد

٤ جفاف

٣ ضعف عام

٥ فقدان الوعي
لدى بعض الحالات



الإجراءات العلاجية الواجب اتخاذها

يتم تنويم المريض تحت عناية طبية مركزة مع إعطائه كميات كبيرة من السوائل المغذية وحقن الإنسولين لتعويض ما فقده من سوائل ولتنظيم مستوى السكر لديه.

ثانياً: إنخفاض السكر في الدم

يعتبر إنخفاض سكر الدم واحداً من أخطر اضطرابات مرض السكري حيث أنه قد يؤدي إلى الغيبوبة والوفاة في حالة تأخر العلاج. ويحدث عندما تصل نسبة سكر الدم إلى «أقل من ٣,٩ مليمول / لتر» وتزداد نسبة حدوثه لدى مرضى النوع الأول من السكري أكثر من مرضى النوع الثاني.

قد يحدث إنخفاض معدل السكر في الدم أثناء الليل، كما إنه يحصل عند البعض من دون الشعور بعوارضه وذلك نتيجة إعتلال الأعصاب اللاإرادية. لذا ينبغي أن يكون أي شكل من أشكال الجلوكوز «مثل مكعبات السكر، أقراص الجلوكوز أو العصائر المحلاة» وجهاز قياس السكر بمتناول اليد لمراقبة السكر بانتظام ولعلاج الإنخفاض مباشرة.

أسباب إنخفاض السكر في الدم



تأخير في تناول الطعام



تناول وجبة غير كاملة



أخذ جرعة مفرطة
من الدواء المخفض للسكر



بذل مجهود جسدي غير
إعتيادي وغير محضر له



أخذ جرعة
مفرطة من الإنسولين

أعراض انخفاض سكر الدم



1 تعرق شديد، رجفة بالجسم وشحوب



2 صداع، دوخة وعدم وضوح الرؤية



3 زيادة في ضربات القلب



4 الشعور بالجوع الشديد



5 توتر وعدم القدرة على التركيز



6 تغيرات في الشخصية والتصرفات



7 فقدان الوعي



8 الصرع

العلاج

عند شعورك بأحد العوارض السابقة ، قم بفحص نسبة السكر بالدم باستخدام جهاز السكر وإذا كان سكر الدم $(\geq 3,9$ مليمول/لتر):

١. قم بتناول ١٥-٢٠ جرام من الكربوهيدرات
مثل:

- ملعقة طعام من السكر أو العسل.
- نصف كوب عصير محلى.



٢. قم بقياس مستوى سكر الدم بعد ١٥ دقيقة وذلك للتأكد من الحصول على قراءات جيدة لمستوى السكر «أي أكثر من ٣,٩ مليمول/لتر»، إذا كان مستوى السكر لا يزال أقل من ٣,٩ مليمول/لتر، فعليك بتكرار الخطوة الأولى إلى أن تصل قراءة السكر إلى أكثر من ٣,٩ مليمول/لتر.

٣. عندما يكون سكر الدم أكثر من ٣,٩ مليمول/لتر، قم بتناول وجبة خفيفة لكي تمنع تكرار هبوط سكر الدم.

٤. في حالة تكرار هبوط سكر الدم، قم بإستشارة طبيبك للبحث في أسباب الهبوط ولتعديل جرعات العلاج.

في حالة فقدان الوعي، يجب على أفراد العائلة القيام بالتالي:

١. قياس سكر الدم وإعطاء حقنة الجلوكاجون للمريض. هذه الحقنة يتم صرفها لمرضى النوع الأول من السكري.

٢. في حالة عدم توفر الحقنة، قم بمسح كمية من العسل على الغشاء المبطن للفم و قم بنقل المريض مباشرة لأقرب مؤسسة صحية وذلك لإعطائه حقنة الجلوكاجون أو المحلول الوريدي للجلوكوز.



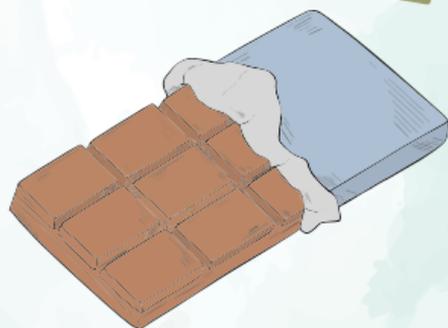
نصائح

- ينبغي إبقاء أي شكل من أشكال السكر
بمتناول يدك.
- دائماً ينصح بتعليم عائلتك وأصدقائك
وزملائك بالعمل حول كيفية التعرف على
العوارض وكيفية التصرف عند حدوث
إنخفاض السكر لديك بحيث يكونوا قادرين
على إتخاذ الإجراءات اللازمة لك.



ملاحظة

«الشكولاته والكعك والأيس كريم تحتاج إلى وقت لإمتصاصها نظراً لإحتوائها على الدهون فمن الأفضل تجنبها».



عزيزي / عزيزتي

«إتباعك لإسلوب حياة صحي إلى جانب

الإلتزام بالعلاج المناسب يساهم في ضبط

معدل السكر في الدم»