



مملكة البحرين  
وزارة الصحة  
إدارة الصحة العامة

## مرض السكري



وحدة ولجنة الأمراض المزمنة غير المعدية  
٢٠١٢م

### انتبه لمضاعفات داء السكري المفاجئة:

#### ١- نقص السكر في الدم:

الأسباب	تناول كمية قليلة من الطعام وزيادة الأنسولين أو أدوية السكري وزيادة مجهود النشاط البدني.
بداية الحالة	مفاجأة وقد تتطور إلى هبوط مفاجئ في الدورة الدموية.
نسبة السكر في الدم	أقل من ٧٠ ملغ/ديسيلتر = ٤ ملم/لتر
الأعراض	رجفة بالجسم وتعرق ودوخة وسرعة نبضات القلب وضعف الرؤية والصداع.
ماذا يمكنك أن تفعل؟	- شرب كوب من الماء أو العصير المذاب به سكر أو الحليب أو أكل قطع من الحلويات. - أعد فحص نسبة السكر في الدم وخلال ربع ساعة من بداية الأعراض. - تناول وجبة خفيفة وإذا لم تنزل الأعراض فاحرص على مراجعة الطبيب.

#### ٢- ارتفاع السكر في الدم:

الأسباب	تناول كميات كثيرة من الطعام، قلة الأنسولين، المرض والإجهاد وعدم الانتظام بتناول الأدوية.
بداية الحالة	تدرجية وقد تتطور إلى غيبوبة السكري.
نسبة السكر في الدم	أكثر من ٢٠٠ ملغ / ديسيلتر.
الأعراض	العطش الشديد وكثرة التبول وجفاف الجلد والجوع وعدم وضوح الرؤية ونعاس وغثيان.
ماذا يمكنك أن تفعل؟	افحص نسبة السكر باستمرار وإذا كانت تفوق ٢٥٠ ملغ/ديسيلتر فاحرص على مراجعة الطبيب في الحال.

### نصائح:



- تجنب التدخين كلياً.
- تناول ٥ حصص من الفواكه والخضروات يومياً والحفاظ على وزن طبيعي / تخفيف الوزن وممارسة الرياضة بمعدل لا يقل عن ٣٠ دقيقة يومياً / ٥ مرات بالأسبوع.
- ضبط نسبة السكر والكوليسترول في الدم.
- التحكم في مستوى ضغط الدم.
- فحص العين والقدم على الأقل مرة واحدة سنوياً من قبل الطبيب المختص. وفحص القدم يومياً من قبل المريض.
- أخذ الأدوية بانتظام وحسب إرشادات الطبيب المعالج مع مراعاة أخذ أدوية الحماية (كالأسبرين وغيرها) والتطعيمات اللازمة.





## الأعراض المصاحبة لمرض السكري:

- كثرة التبول والعطش.
- كثرة الجوع وفقدان الوزن.
- التعب والإجهاد.
- عدم القدرة على التركيز.
- زغللة في الرؤية.
- الالتهابات المهبلية المتكررة.
- التقيؤ وآلام البطن.

## مضاعفات السكري:

يؤدي عدم السيطرة على السكر إلى اعتلال شبكية العين والكلية واعتلال الجهاز العصبي والأوعية الدموية وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم ونسبة الدهون والكوليسترول في الدم كذلك العجز الجنسي لدى الرجال مما له آثار نفسية واجتماعية سلبية على المصاب.



## مقارنة بين أنواع داء السكر:

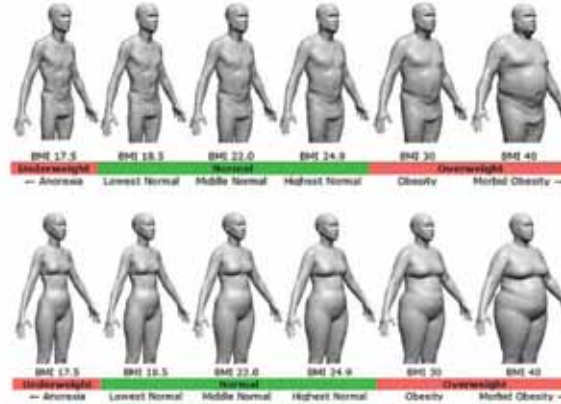
النوع الثاني	النوع الأول	البيان
٢٥-٨٠ سنة	٢-٤ سنة	العمر
قلة إفراز الأنسولين مع وجود مقاومة لمفعوله.	لا يوجد	الأنسولين
الغذاء الصحي وممارسة النشاط البدني والأدوية وفي حالات أخرى حقن الأنسولين.	الغذاء الصحي وممارسة النشاط البدني وحقن الأنسولين.	العلاج

## العوامل المساعدة على الإصابة بمرض

### السكري:



- تقدم العمر.
- وجود التاريخ العائلي لهذا المرض وخاصة لدى الأقارب من الدرجة الأولى.
- إصابة المرأة الحامل بداء السكري يعد مؤشراً للتعرض للإصابة.
- زيادة الوزن عن المعدل الطبيعي تزيد من احتمالات الإصابة بداء السكري.



## السكري

### السكري:

هو الحالة المزمنة التي تنشأ عندما لا ينتج البنكرياس ما يكفي من هرمون الأنسولين. أو عندما لا يستطيع الجسم أن يستخدم هذا الهرمون بفعالية، فهو يعمل على أخذ الجلوكوز من الدم واستخدامه في إنتاج الطاقة اللازمة للجسم، ويؤدي فشل إنتاج الأنسولين أو فشله في العمل إلى رفع مستوى الجلوكوز في الدم مما يؤدي إلى تلف أجهزة وأنسجة الجسم.

### أنواع السكري:

#### النوع الأول:

وهو الأكثر شيوعاً في الأطفال والمراهقين وقد كان يسمى (سكري الأحداث) وهو مرض من أمراض المناعة الذاتية يتميز بتدمير الخلايا المنتجة للأنسولين لذلك فإنه دائماً يعالج بحقن الأنسولين.

#### النوع الثاني:

يتميز بوجود مقاومة ضد هرمون الأنسولين، حيث أن أجسام المصابين بهذا النوع لا يمكنها استخدام الأنسولين الذي تنتجه على نحو فعال، وعلاجه يتم بتغيير نمط الحياة من أنشطة رياضية وغذاء ذو حمية صحية مع العلاج بالأدوية وأحياناً حقن الأنسولين.

#### النوع الثالث:

ويسمى سكري الحمل حيث يصيب الحوامل.

