



اليوم 14 NOV
العالمي
للسكري

دليل السكري :



السكري:

إرتفاع في مستويات السكر بالدم عن المعدل الطبيعي، إما بسبب أن الجسم لا ينتج كمية كافية من الأنسولين أو لا يمكنه استخدام الأنسولين الذي يصنعه كما ينبغي



أنواع السكري:

2 النوع الثاني

- 90-95% هم من النوع الثاني.
- يتطور على مدى سنوات وعادة ما يتم تشخيصه عند البالغين.
- يمكن الوقاية منه من خلال اتباع نمط حياة صحي.

1 النوع الأول

- 5-10% هم من النوع الأول.
- يحتاج المصاب إلى استخدام الأنسولين يومياً.
- تتطور الأعراض بسرعة ويتم تشخيصه عند الأطفال والمراهقين.

3 سكري الحمل

- يتطور عند النساء الحوامل اللواتي لم يسبق لهن الإصابة بمرض السكري.
- يكون الطفل أكثر عرضة للإصابة بمشاكل صحية.
- عادةً ما يختفي بعد الولادة.



ما قبل السكري:

حالة يكون فيها مستوى سكر الدم أعلى من الطبيعي، ولكنها ليست عالية كفاية لتشخيصها على أنها داء السكري من النوع الثاني



في هذه الحالة الوقاية مهمة باتباع نمط حياة صحي ومراجعة الطبيب في حال وجود أحد عوامل مقدمات السكري وهي:

الإصابة بسكري الحمل



زيادة الوزن



الإصابة بمتلازمة تكيس المبايض



عمر 45 أو أكبر



قلة ممارسة النشاط البدني



تاريخ عائلي للإصابة بالنوع الثاني



ماهو الأنسولين؟

الأنسولين هو هرمون يفرزه البنكرياس وينظم مستوى الجلوكوز في الدم، ويمكن أخذه خارجياً عن طريق الحقن



الحالات التي يستعمل فيها الأنسولين

- مرضى السكري النوع الأول، يوجد لديهم عجز تام في إفراز الأنسولين
- مرضى السكري النوع الثاني، في حال عدم فعالية العلاج بالحمية الغذائية أو الحبوب الخافضة للسكر والرياضة

كيف يخزن الأنسولين؟

- التأكد من تاريخ الصلاحية المسجل على العبوة
- تسجيل بدء الاستعمال عند فتح العبوة
- التخلص من العبوة كاملة في حال تجمد الأنسولين
- التأكد أن الأنسولين الصافي صافياً كالماء والعكر لا توجد به تخثرات
- حفظه بعيداً عن الشمس والحرارة ووضعه بالثلاجة بين 4-8 درجة مئوية
- يمكن ترك الأنسولين خارج الثلاجة لمدة لا تتجاوز 28 يوماً من بدء الاستعمال وحرارة المكان لا تزيد عن 25 درجة مئوية
- عند السفر يمكن حفظه في الترمس مع مراعاة عدم وضع زجاجات الأنسولين في الماء مباشرة أو في الحقيبة الخاصة بالأنسولين

٩ تدابير وقائية ينبغي على مريض السكري الأخذ بها للوقاية من فيروس COVID - 19

تناول أدوية السكري المعتادة

المحافظة على مستوى السكر في الدم ضمن المعدل الطبيعي

عدم مشاركة الأدوات الصحية وأدوات تناول الطعام

التسوق الإلكتروني وعدم الخروج إلا للضرورة

طلب العمل من المنزل إذا كانت بيئة العمل غير مناسبة بسبب الزحام

ممارسة النشاط البدني في المنزل بما يتوفر من وسائل رياضية

فحص القدمين بصفة دورية والبحث عن آثار للجروح أو الكدمات أو التقرحات

اتباع نظام غذائي صحي متوازن وألا يكون الجلوس في المنزل سبباً للتفريط في الحماية

تجنب المصافحة وغسل اليدين باستمرار بالماء والصابون لمدة 40 ثانية، أو استخدام المعقم



نصائح للعناية بمرضى السكري من كبار السن خلال جائحة كورونا

في حال إصابة مريض السكري
بفيروس كورونا ينصح أن
يقوم بقياس مستوى السكر
في الدم كل 4 ساعات وملاحظة
أعراض ارتفاع أو انخفاض السكر
ومعالجتها فوراً

إذا كان مستوى السكر طبيعي
لدى مصاب السكري ولم يعاني
من مضاعفات السكري أو أمراض
أخرى فخطورة فيروس كورونا عليه
تمثل خطورتها على الأصحاء

تقديم حقائق بسيطة وواضحة عن
كيفية الحد من العدوى بعبارات
يفهمها كبار السن



مرضى السكري والسفر:

عند السفر يجب عليه مراعاة التالي:

الاستمرار بإتباع النظام
وممارسة التمارين الرياضية
قدر الإمكان

حمل بطاقة تعريف
بالمريض ونوعية العلاج
المستخدم والجرعة

حفظ الأنسولين في مكان
بارد داخل الطائرة أو السيارة
أو القطار

حمل جميع المستلزمات الخاصة
بالمريض مثل الأنسولين،
الحقن، الحبوب وغيرها

مراعاة فارق التوقيت
أثناء السفر وعمل اللازم
في موعد العلاج والوجبات

إبلاغ الخطوط الجوية بحاجة
المسافر لوجبات منتظمة
في أوقات محددة أثناء
الرحلات الطويلة

إستشارة الطبيب المعالج قبل
السفر لأخذ النصائح اللازمة

أخذ تقرير طبي من قبل
الطبيب المعالج



الرياضة ومرض السكري:

يجب المحافظة على النشاط البدني والتمارين الرياضية كجزء من إدارة التحكم في نسبة السكر بالدم والصحة العامة

البالغين:

- ممارسة أنشطة معتدلة إلى قوية 150 دقيقة و 2-3 جلسات من تمارين المقاومة أسبوعياً مع عدم وجود أي نشاط لأكثر من يومين متتاليين.

كبار السن:

- ممارسة تمارين المرونة والتوازن 2-3 مرات في الاسبوع مثل اليوجا لزيادة المرونة والقوة العضلية والتوازن.

الحوامل:

- ممارسة تمارين معتدلة الكثافة لمدة 20-30 دقيقة معظم أيام الأسبوع.

الأطفال والمراهقين:

- ممارسة 60 دقيقة يومياً أو أكثر من الأنشطة الهوائية.
- ممارسة أنشطة تقوية العضلات والعظام 3 أيام في الأسبوع.



الأنسولين يعتبر علاج لمرض السكري

الأنسولين ليس علاجًا لمرض السكري لكن يساعد في السيطرة عليه عن طريق الحفاظ على سكر الدم من الارتفاع.



مفهوم خاطئ عن
السكري

إذا أصبت بالسكري، فلن أتمكن من تناول السكر أبدًا

للتحكم في سكر الدم، يجب الانتباه عند استهلاك
جميع مصادر الكربوهيدرات، فهي ترفع السكر في الدم
وبالتخطيط الجيد يمكن استهلاك كمية مناسبة منه.



لا يوجد شخص مصاب بالسكري في عائلتي لذلك لا أقلق منه

نمط الحياة والوراثة إحدى العوامل التي قد تزيد
من خطر الإصابة به. ولكن هناك العديد من
الأشخاص المصابين ليس لديهم مصابين في الأسرة.





؛قدامك العافية؛

لمعلومات أكثر قم بزيارة حساباتنا

