

البقاء بصحة جيدة مع مرض السكري

staying well with diabetes - Arabic

مع مرور الوقت، يمكن أن يؤدي إرتفاع مستويات الجلوكوز في الدم إلى ضرر في أعضاء الجسم. ومع ذلك، فإن النبا السار هو أنه يمكن منع معظم المضاعفات المتصلة بالسكري. صحيفة المعلومات هذه تساعدك في معرفة المخاطر وما يمكنك القيام به للحد من المخاطر الخاصة بك أو حتى منع حدوث المضاعفات على الإطلاق.

ما هي المضاعفات الأكثر شيوعاً لمرض السكري؟

- تلف في الأوعية الدموية الكبيرة (مضاعفات الأوعية الكبيرة / القلب والأوعية الدموية) مما يؤدي إلى حدوث نوبات قلبية وسكتات دماغية.
- تلف في الأوعية الدموية الصغيرة (مضاعفات الأوعية الدموية الدقيقة) تسبب مشاكل في العينين والكلى والقدمين والأعصاب.
- يمكن أن تتأثر أجزاء أخرى من الجسم من مرض السكري بما في ذلك الجهاز الهضمي والجلد والجهاز المناعي. على الرغم من أنها لا تعتبر مضاعفات، المصابين بالسكري قد يعانون من مشاكل الغدة الدرقية أكثر من الناس غير المصابين بالسكري.
- أمراض القلب والشرابيين (أمراض الأوعية الدموية والنوبات القلبية والسكتة الدماغية) هي السبب الرئيسي للوفاة بالنسبة لجميع الاستراليين. ومع ذلك، في مرض السكري الخطر أكبر. مرضى السكري غالباً ما يعانون من زيادة مستويات الكولسترول وضغط الدم. عندما تجتمع هذه مع زيادة مستويات الجلوكوز في الدم يزيد خطر أمراض القلب والأوعية الدموية.
- التدخين، ووجود تاريخ عائلي لأمراض القلب والشرابيين وأن تكون غير نشيطاً أيضاً يزيد من الخطر.

التدخين، ووجود تاريخ عائلي لأمراض القلب والشرابيين وأن تكون غير نشيطاً أيضاً يزيد من الخطر؟

تلف الأوعية الدموية الكبيرة يؤدي إلى نوبات قلبية وسكتات دماغية.

النوبات القلبية - الأعراض النموذجية يمكن أن تشمل:

- ألم في الصدر ضاغط أو ساحق ينزل إلى الذراعين
- مضايقة في الذراع أو الفك
- الشعور بالقلق، العرق، لاهت، أو ضعيف

أن تهدف إلى الحفاظ على الجلوكوز في الدم، ونسبة HbA1c وضغط الدم في المستويات الموصى بها وعدم التدخين وممارسة النشاط البدني، وتناول الطعام الصحي، وفقدان الوزن إذا كنت بحاجة إلى ذلك وأخذ المشورة من فريق السكري الخاص بك، فإنك بذلك يمكن أن تقلل بشكل كبير من خطر حدوث مضاعفات.



البقاء بصحة جيدة مع مرض السكري

النوبات القلبية – مرضى السكري يمكن أن تكون لديهم أعراض مختلفة مثل:

- لا يوجد أي علامات على الإطلاق، مما يؤدي إلى نوبة قلبية 'صامتة'
- عسر الهضم والانتفاخ والغثيان.
- المرأة بصفة عامة وخاصة تلك المصابات بالسكري أكثر عرضة لهذه و/ أو أعراض أخرى.

السكتة الدماغية - الأعراض يمكن أن تشمل:

- الشعور بالدوار
 - الشعور بالإرتباك
 - فقدان القوة أو القدرة على تحريك الوجه والذراع و/ أو الساق على جانب واحد من الجسم
 - فقدان الإحساس في الوجه والذراع و/ أو الساق على جانب واحد من الجسم
 - إزدواج أو عدم وضوح الرؤية
 - ابتساماة متدللية أو تجد صعوبة كبيرة في التحدث أو البلع.
- إذا كنت تعتقد بأنك قد تكون قد أصبت بنوبة قلبية أو سكتة دماغية، اتصل على 000 فوراً وإذا كان ذلك ممكناً، إتصل بشخص ما للمساعدة.

إنسداد الأوعية الدموية التي تغذي الساقين - الأعراض يمكن أن تشمل ما يلي:

- ألم في أحد أو كلا الساقين عند المشي (العرج المتقطع)
- فقدان نمو الشعر والجلد اللامع على الساقين
- قدم باردة، لونها متغير
- الجروح الجلدية البطيئة الشفاء.

البقاء بصحة جيدة مع مرض السكري

كيف يمكن الحد من مخاطر تلف الأوعية الدموية الكبيرة

هناك عدد من الأشياء التي يمكن القيام بها للحد من خطر أو حتى منع حدوث تلف للأوعية الدموية الكبيرة. هذا يمكن أن يساعدك على البقاء بصحة جيدة مع مرض السكري.

ما يمكنك القيام به للحد من مخاطر الضرر:

- قم بفحص مستويات الجلوكوز في الدم على النحو الموصى به.
- أهدف إلى الحفاظ على مستويات الجلوكوز في الدم بين 4 - 6 مليمول/لتر لمرض السكري من النوع 1 قبل وجبات الطعام وبين 6 - 8 مليمول/لتر لمرض السكري من النوع 2 قبل وجبات الطعام. إرجع إلى صحيفة معلومات مراقبة الجلوكوز في الدم وتحدث مع طبيبك أو منسق السكري.
- لا تدخن.
- إذا كنت تدخن - توقف! إذا كنت تشعر بأنك لا تستطيع التوقف عن التدخين بنفسك، أطلب المساعدة (اتصل بكويتلاين (Quitline) على 137 848).
- ممارسة النشاط البدني.
- قم بعمل ما لا يقل عن 30 دقيقة من النشاط البدني المعتدل في معظم، إن لم يكن، كل أيام الأسبوع.
- اتباع خطة الأكل الصحي.
- تحدث إلى اختصاصي تغذية. إرجع أيضا إلى صحيفة معلومات الاختبارات الغذائية لمرضى السكري.
- إنقاص الوزن.
- فقدان حتى مقدار صغير من الوزن (إذا كان وزنك زائدا) يساعد على خفض ضغط الدم، الجلوكوز في الدم ومستويات الكوليسترول.
- الإعتناء بقدميك.
- إفحص قدميك كل يوم، وإذا كنت قلقا، قم بزيارة اختصاصي القدم. حاول اختيار الأحذية التي تحمي قدميك (يرجى الرجوع إلى صحيفة معلومات السكري وقدميك).

ماذا يمكن لفريق السكري الخاص بك القيام به للحد من مخاطر الضرر:

- الكوليسترول.
- ينبغي أن يقوم فريق السكري الخاص بك بعمل الترتيبات لفحص الكوليسترول والدهون الثلاثية على الأقل مرة في السنة.*
- ضغط الدم.
- في كل مرة تقوم بها بزيارة طبيبك، إفحص ضغط الدم. كدليل عام، الوضع المثالي هو أقل من أو يساوي 80/130 (أقل من 90/140 في المسنين).
- HbA1c (الهيموغلوبين السكري)
- هذا الفحص يبين متوسط مستويات الجلوكوز في الدم على مدى الأسابيع 10-12 الماضية، وينبغي أن يتم ترتيبه من قبل فريق السكري الخاص كل 3-6 أشهر.* أهدف إلى الحفاظ على مستويات HbA1c تحت 7٪.
- الأسبرين
- إسأل طبيبك إذا كان ينبغي لك أن تأخذ جرعات صغيرة من الأسبرين لأنها يمكن أن تساعد على حمايتك من النوبات القلبية.

* إلا إذا أوصى خلاف ذلك.

البقاء بصحة جيدة مع مرض السكري

ما هو مستوى الكوليسترول الذي يجب أن أهدف إليه؟

- في حين أن المجموع المثالي لمستوى الكوليسترول هو أقل من 4.0 مليمول/لتر، ومن المهم أن تعلم أن هناك كوليسترول 'سيء' وكوليسترول 'جيد'.
- ومن المعروف أن كوليسترول LDL هو الكوليسترول 'السيء'. مستويات أعلى من الكوليسترول السيء تزيد من خطر أمراض القلب والأوعية الدموية. وينبغي أن يكون الكوليسترول السيء أقل من 2.5 مليمول / لتر.
 - الدهون الثلاثية هي نوع آخر من الدهون في الدم التي تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب. وينبغي أن تكون الدهون الثلاثية أقل من 1.5 مليمول / لتر.
 - ومن المعروف أن كوليسترول HDL هو الكوليسترول 'الجيد'. مستوى أعلى من 1.0 مليمول / لتر يساعد على حماية القلب والأوعية الدموية.

كيفية خفض الكوليسترول الخاص بك

- يمكنك المساعدة في خفض الكوليسترول السيء والدهون الثلاثية عن طريق تجنب الدهون المشبعة (الدهون من المنتجات الحيوانية وزيت النخيل ومنتجات جوز الهند غالبا ما توجد في الأطعمة المصنعة) في الطعام الذي تتناوله.
- إذا كنت تشرب الكحول، إشراب باعتدال (راجع صفحة 6).
- أشمل الدهون الصحية باعتدال.
- النشاط البدني المنتظم سوف يساعد أيضا في خفض الكوليسترول السيء، وفي الوقت نفسه زيادة الكوليسترول الجيد.

ماذا يمكن أن يحدث إذا تم تلف الأوعية الدموية الصغيرة؟

يمكن أن يؤثر تلف الأوعية الدموية الصغيرة في مرض السكري على العينين والكليتين والأعصاب والقدمين.

العيون

- **عدم وضوح الرؤية**
عندما تكون مستويات الجلوكوز في الدم مرتفعة (على سبيل المثال: في وقت التشخيص) قد تكون هناك تغييرات في شكل عدسة العين مما يسبب عدم وضوح الرؤية. هذا عادة ما يختفي عندما تعود مستويات الجلوكوز في الدم إلى مستوى أدنى.
- **إعتام عدسة العين**
إعتام عدسة العين هو 'تعتك' لعدسة العين الذي يمكن أيضا أن يسبب عدم وضوح الرؤية. إعتام عدسة العين هو أكثر شيوعا لدى مرضى السكري ويمكن أن يحدث في سن أصغر من أولئك غير المصابين بالسكري. ويمكن إصلاحه بالجراحة.
- **جلوكوما (الماء الزرقاء)**
تحدث الجلوكوما عندما يكون الضغط في العين مرتفع جدا. هذا يمكن أن يتلف الأعصاب التي تربط العين بالدماغ وتؤدي إلى العمى. ومع ذلك، العلاج المبكر يمكن أن يوقف المزيد من فقدان البصر.

البقاء بصحة جيدة مع مرض السكري

• إعتلال الشبكية

هذه حالة تكون فيها الأوعية الدموية الصغيرة في الجزء الخلفي من العين تالفة بسبب ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم على مدى فترة من الزمن. ويمكن لهذه الأوعية الدموية التالفة أن تؤدي إلى فقدان البصر إذا كانت تسرب، أو تنزف أو أصبحت مسدودة. كثير من الناس لا يلاحظون وجود مشاكل في البصر حتى مرحلة متقدمة من إعتلال الشبكية. ولذلك فمن المهم جداً أن يقوم طبيب عيون أو اختصاصي بصريات مؤهل بفحص عينيك على الأقل كل سنتين. * الاكتشاف المبكر والعلاج بالليزر يمكن منع المزيد من الضرر وفقدان الرؤية.

كيف يمكن الحد من خطر الأضرار التي تصيب العين

- حافظ على الجلوكوز في الدم، ونسبة HbA1c وضغط الدم في المستويات الموصى بها.
- إذا لاحظت أي تغييرات في رؤيتك، اتصل بطبيبك أو اختصاصي العيون على الفور.
- إذا كنت تعاني من مرض السكري من النوع 2، ينبغي أن يتم فحص عينيك من قبل طبيب العيون في الوقت الذي تم فيه التشخيص ثم مرة على الأقل كل سنتين * - أكثر إذا كانت المشاكل موجودة بالفعل.

الكلية (أمراض الكلية)

زيادة مستويات الجلوكوز في الدم مع مرور الوقت وارتفاع ضغط الدم يمكن أن يزيد من خطر الضرر على المدى الطويل للكلية (إعتلال الكلية). مرضى السكري من المحتمل أن يصابوا بالتهابات المسالك البولية أكثر من غير المصابين بالسكري والتي يمكن أن تسبب أو تفاقم الأضرار التي تلحق بالكلية.

كيف يمكن الحد من خطر التلف الكلوي

- حافظ على الجلوكوز في الدم، ونسبة HbA1c وضغط الدم في المستويات الموصى بها.
- إشرب الكثير من الماء ما لم يتم إعطائك مشورة محددة للحد من تناول السوائل.
- ينبغي أن يرتب طبيبك إجراء فحص بول للبول الزلالي الدقيق (قطع صغيرة من البروتين في البول) كل عام. * قد تحتاج إلى غيرها من فحوصات وظائف الكلية كذلك.
- تحدث إلى طبيبك عن أدوية ضغط الدم التي تدعى مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين ومستقبلات الأنجيوتنسين الضادة التي تساعد أيضاً على حماية الكلية. يمكنك أن تكون على هذه الأدوية من دون مشاكل في ضغط الدم.
- إذا كنت تعتقد أن لديك التهاب في المثانة أو الكلية، اتصل بطبيبك على الفور. يمكن أن تشمل الأعراض البول المعكر أو الدموي، التبول بشكل متكرر و / أو الشعور بالحاجة إلى التبول أكثر و / أو 'حرقة' عند التبول. يمكن أن يكون السلس (التبول في الفراش أو فقدان السيطرة على المثانة) علامة، حيث يمكنه زيادة مستويات الجلوكوز في الدم.
- إذا كان لديك مرض كلوي، إبقاء ضغط الدم تحت 75/125 يمكن أن يساعد في إبطاء الضرر.

البقاء بصحة جيدة مع مرض السكري

الأعصاب (الإعتلال العصبي)

- يمكن أن يكون سبب تلف الأعصاب ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم، وشرب كميات كبيرة من الكحول وغيرها من الاضطرابات.
- يمكن أن يحدث التلف لأعصاب 'الشعور' (الحسي) التي تؤثر على الساقين والذراعين واليدين والصدر والمعدة.
- يمكن أن يكون هناك أيضا ضرر للأعصاب التي تسيطر على وظائف أجهزة الجسم (الأعصاب الذاتية). هذا يمكن أن يسبب مشاكل في إفراغ المعدة (خزل المعدة)، الأمعاء (الإسهال أو الإمساك السكري)، والأعضاء التناسلية (عدم القدرة على الانتصاب). لمزيد من المعلومات حول الضعف الجنسي إرجع إلى صحيفة معلومات الصحة الجنسية ومرض السكري.

ما هي أعراض تلف الأعصاب؟

هذه يمكن أن تشمل ما يلي:

- القدمين واليدين
- تتميل وتخدر
- وخز أو ألم
- عدم الشعور

إفراغ المعدة (خزل المعدة)

- التغيرات في سرعة إفراغ المعدة التي يمكن أن تؤثر على مستويات الجلوكوز في الدم
- الغثيان والقيء
- الإنتفاخ
- حرقة والشعور بالإمتلاء باستمرار

الأمعاء

- الإمساك (المشكلة الأكثر شيوعا في الجهاز الهضمي لدى مرضى السكري)
- البراز اللين ولا سيما في الليل (الإسهال السكري)

الضعف الجنسي لدى الرجال

- عدم القدرة على الحصول أو الحفاظ على الانتصاب لفترة كافية للجماع

كيف يمكن الحد من خطر تلف الأعصاب

- حافظ على الجلوكوز في الدم، ونسبة HbA1c في المستويات الموصى بها.
- أخبر طبيبك عن أي وخز أو ألم أو خدر في اليدين أو القدمين.
- أخبر طبيبك عن أي مرض في الجهاز الهضمي وقم برؤية إختصاصي تغذية ممارس معتمد الذي قد يكون قادرا على المساعدة في خطة الأكل الخاصة بك.
- إعتن بقدميك وإفحصهم كل يوم.
- قم بإخضاع قدميك لفحص سنوي من قبل إختصاصي القدم أو طبيبك أو مثقف السكري. لمزيد من المعلومات إرجع إلى صحيفة معلومات مرض السكري وقدميك.
- إذا كنت تشرب الكحول، بشكل عام فإنه مقبول أن تشرب كأسين معياريين يوميا*. ومن الأفضل شرب الكحول مع وجبة الطعام أو الطعام الذي يحتوي على الكربوهيدرات وحاول أن تشمل أيام خالية من الكحول. المشروب المعياري هو ما يعادل 285 مل من البيرة العادية، 425 مل من البيرة المنخفضة الكحول، 100 مل من النبيذ، 60 مل من النبيذ المخلوط و30 مل من المشروبات الروحية.
- بعض الناس قد يحتاجون الى شرب كحول اقل من هذه التوصيات العامة، وذلك بسبب سنهم أو أدويتهم أو الحاجة لإنقاص الوزن. ولذلك فمن المهم مناقشة شرب الكحول مع فريق الرعاية الصحية لمرض السكري.

البقاء بصحة جيدة مع مرض السكري

هل مرض السكري يؤثر على الجلد؟

المشكلة الأكثر شيوعاً هو الجلد الجاف جداً بسبب الأضرار التي لحقت بالأوعية الدموية الصغيرة والأعصاب.

كيف يمكن الحد من خطر مشاكل الجلد

- حافظ على مستويات الجلوكوز في الدم ونسبة HbA1c في أقرب ما يمكن إلى الوضع الطبيعي للحد من خطر الالتهابات الجلدية.
- لا تدع بيئك يصبح ساخناً جداً، وخصوصاً في فصل الشتاء عندما تكون الدفائيات تعمل، وإذا أمكن، قم بزيادة الرطوبة.
- قم بحماية بشرتك من خلال ارتداء القفازات إذا كنت تستخدم المنظفات المنزلية والمذيبات.
- تجنب الحمامات الساخنة جداً، وإستخدم الصابون غير المعطر.
- إستخدم الكريم أو المطري على بشرتك بعد الإستحمام، ويفضل واحد خالي من العطور.
- إفحص قدميك كل يوم. إذا كنت تعاني من جلد جاف أو خشن أو متشقق على قدميك، قم برؤية إختصاصي القدم أو طبيبك، إرجع إلى صحيفة معلومات السكري وقدميك.
- راجع طبيبك إذا كانت بشرتك جافة جداً أو متهيجة.

هل هناك أجزاء أخرى من الجسم عرضة للضرر؟

الأسنان واللثة

مرضى السكري يمكن أن يواجهون مخاطر أكبر من تسوس الأسنان والتهابات اللثة عندما تكون مستويات الجلوكوز في الدم مرتفعة. يمكن أن تزيد إلتهابات الأسنان واللثة من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

علامات مشاكل الأسنان:

- جفاف الفم و/ أو حرقة اللسان
- لثة حمراء أو مؤلمة أو متورمة أو تنزف
- فيلم أبيض على اللثة أو داخل الخدين أو اللسان.

كيف يمكن الحد من خطر المشاكل

- قم بزيارة طبيب الأسنان بانتظام، والذي يحتاج لمعرفة أنك مصاب بالسكري، وسوف يبين لك كيفية رعاية الأسنان واللثة.
- إذا كنت تعاني من جفاف الفم، إشرّب الماء أفضل من المشروبات التي تحتوي على السكر أو المحليات البديلة. العلكة بدون سكر يمكن تساعد على زيادة إفراز اللعاب.

البقاء بصحة جيدة مع مرض السكري

الجهاز المناعي

يساعد الجهاز المناعي على درء ومكافحة الالتهابات. عن طريق إبطاء عمل خلايا الدم البيضاء، فإن ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم يزيد من صعوبة منع ومكافحة الالتهابات.

كيف يمكن الحد من خطر الالتهابات

- حافظ على مستويات الجلوكوز في الدم في النطاق المستهدف
- الحصول على الكثير من الراحة
- اغسل يديك كثيرا
- ينبغي لجميع مرضى السكري أخذ حقنة الأنفلونزا سنويا. إسأل طبيبك عن حقنة الالتهاب الرئوي

الغدة الدرقية

على الرغم من أن مرض السكري لا يسبب مباشرة مشاكل في الغدة الدرقية. تشير الدراسات إلى زيادة خطر قصور الغدة الدرقية (مستويات الغدة الدرقية المنخفضة) في مرضى السكري من النوع 1 والنوع 2، وخاصة في النساء فوق سن 40.

كيف يمكن الحد من خطر التعرض لمشاكل

- قد يوصي طبيبك بعمل فحص لوظيفة الغدة الدرقية (TSH) كل 5 سنوات

تذكر، يمكن منع معظم المضاعفات المتصلة بالسكري. يساعدك الطبيب وفريق الرعاية الصحية للعناية بالسكري الخاص بك وسوف ينصحوك إذا كان أي من الفحوصات أو الاختبارات بحاجة إلى عملها بشكل متكرر أكثر لإدارة السكري الخاص بك بشكل أكثر فعالية.

هل ترغب في الإنضمام إلى منظمة السكري الرائدة في استراليا؟

- < الخدمات الغذائية
- < مجلات مجانية
- < خدمات الطفولة
- < الأدب التنقيفي
- < خصومات على المنتج
- < مجموعات الدعم

لمزيد من المعلومات اتصل على **1300 136 588** أو قم بزيارة موقع المنظمة في ولايتك / إقليمك:

ACT	www.diabetes-act.com.au	NSW	www.australiandiabetescouncil.com
NT	www.healthylivingnt.org.au	QLD	www.diabetesqueensland.org.au
SA	www.diabetessa.com.au	TAS	www.diabetestas.com.au
VIC	www.diabetesvic.org.au	WA	www.diabeteswa.com.au

تصميم ومحتوى وإنتاج صحيفة معلومات مرض السكري هذه أجري من قبل:

NSW Australian Diabetes Council <	ACT Diabetes ACT <
QLD Diabetes Australia – Queensland <	NT Healthy Living NT <
TAS Diabetes Tasmania <	SA Diabetes SA <
WA Diabetes WA <	VIC Diabetes Australia – Vic <

المحتوى الطبي والتعليمي الأصلي لصحيفة المعلومات هذه تم مراجعته من قبل لجنة الرعاية الصحية والتعليم للسكري استراليا المحدودة. تصوير هذا المنشور في شكله الأصلي مسموح للأغراض التعليمية فقط. يحظر إعادة إنتاجه في أي شكل آخر من قبل طرف ثالث. وبالنسبة لأي مسائل تتعلق بصحيفة المعلومات هذه، يرجى الاتصال بالمنشورات الوطنية على dapubs@tpg.com.au أو الاتصال على 02 9527 1951.

الإختصاصيين الصحيين: للحصول على نسخ عديدة من هذا المورد، اتصل بمنظمة السكري في ولايتك / إقليمك على النحو الوارد.

تمت المراجعة في آب/ أغسطس 2010 سلسلة معلومات السكري من منظمات السكري في الولاية / الإقليم - حقوق الطبع والنشر © 2010