

# السكري (النمط الثاني)



دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية

# المحتويات:

كلنا معزز للصحة

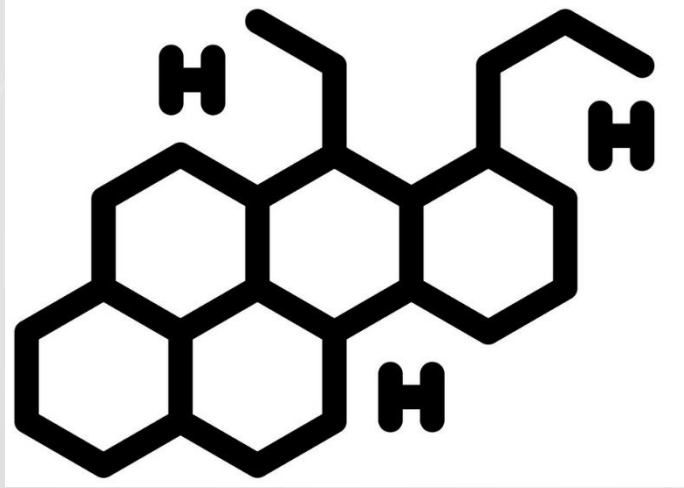
- ❖ تعريف السكري.
- ❖ هرمون الإنسولين وأهميته.
- ❖ أنواع السكري.
- ❖ مرحلة ما قبل السكري.
- ❖ أسباب الإصابة بالسكري النمط الثاني.
- ❖ العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بالسكري النمط الثاني.
- ❖ أعراض السكري النمط الثاني.
- ❖ مضاعفات مرض السكري النمط الثاني.
- ❖ تشخيص مرض السكري النمط الثاني.
- ❖ طرق مراقبة مستويات السكر في الدم (الذاتية).
- ❖ علاج مرض السكري النمط الثاني.
- ❖ الوقاية من مرض السكري النمط الثاني.
- ❖ رسائل صحية.



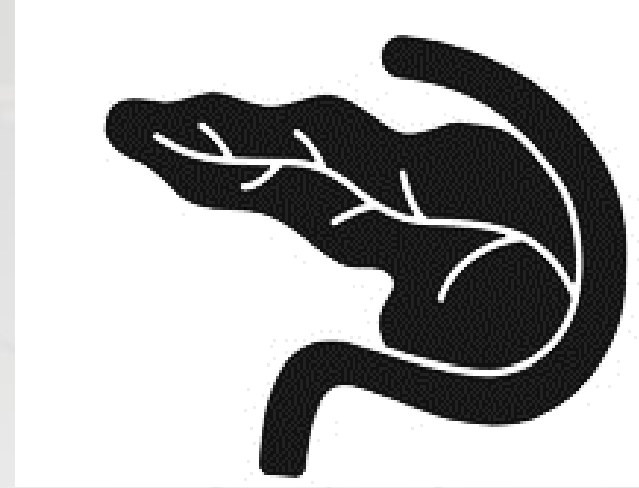
# ❖ تعريف السكري:

كلنا معزز للصحة

هو حالة مزمنة تتصف بارتفاع مستوى السكر بالدم وسبب ذلك هو عجز **غدة البنكرياس** عن تأمين القدر الكافي من **هرمون الأنسولين**.



هرمون الأنسولين



غدة البنكرياس

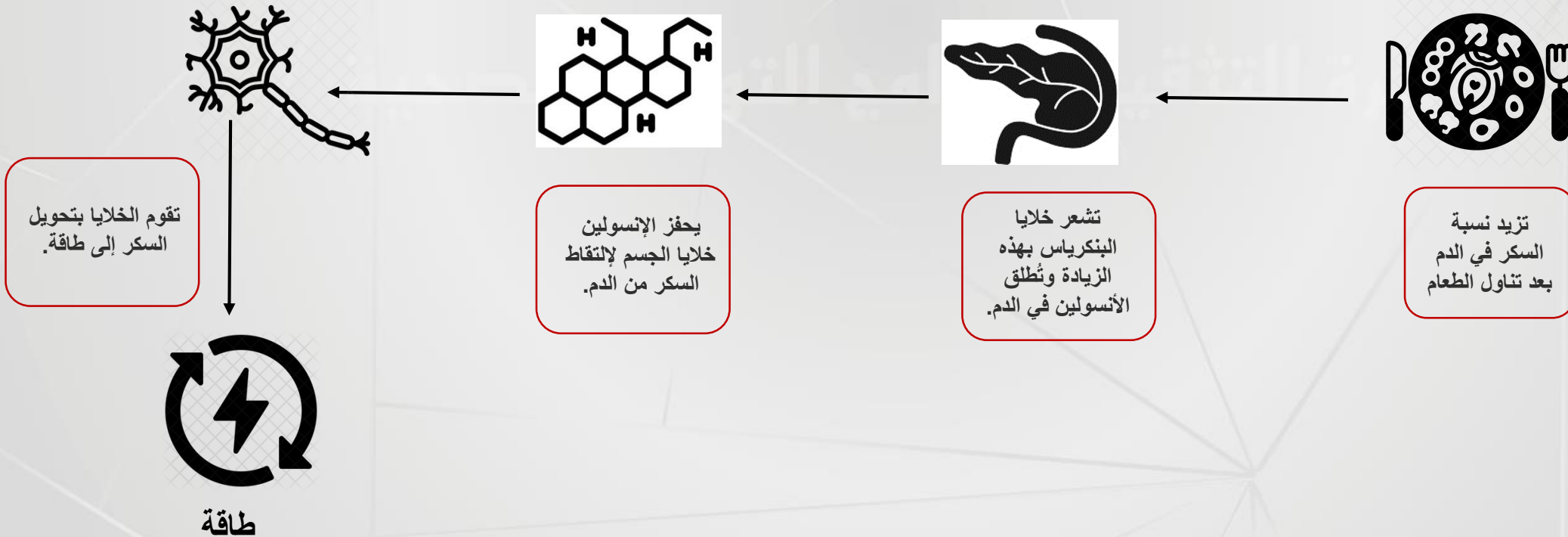


# ❖ هرمون الإنسولين وأهميته؟

كلنا معزز للصحة

■ **الأنسولين:** هرمون يُفرزه البنكرياس يتمثل دوره الرئيسي في تنظيم كمية العناصر الغذائية التي تدور في مجرى الدم.

■ **كيف يعمل الإنسولين:**



# ❖ أنواع مرض السكري:

كلنا معزز للصحة

هناك **ثلاثة** أنواع رئيسية لمرض السكري:

❖ النمط الأول.

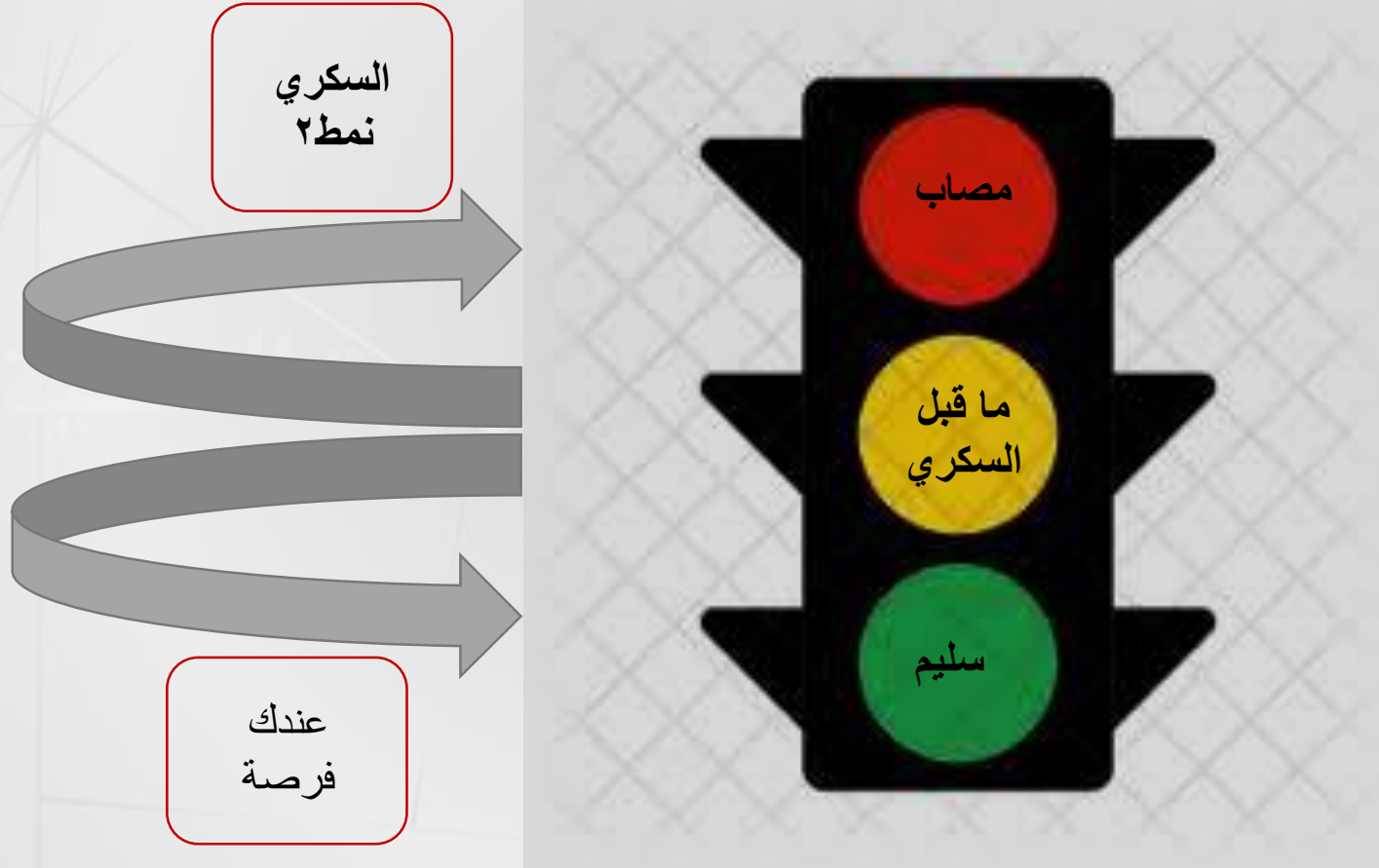
❖ النمط الثاني «قد يسبقها مرحلة ما قبل السكري».

❖ سكري الحمل.



# ❖ مرحلة ما قبل السكري:

كلنا معزز للصحة



# ❖ مرحلة ما قبل السكري:

كلنا معزز للصحة

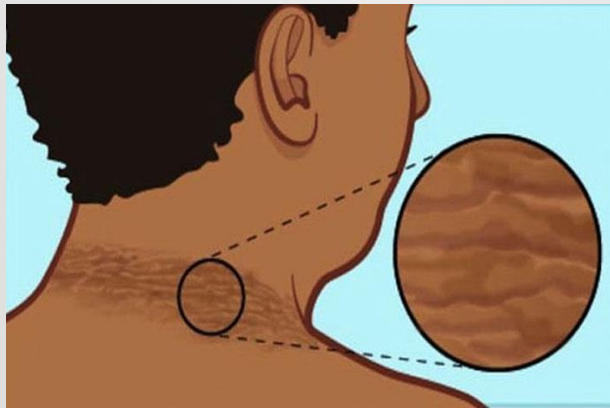
## المقصود:

مرحلة ما قبل السكري هي الحالة التي تُسبب مستويات أعلى من السكر في الدم الطبيعي. ليست عالية بما يكفي لاعتبارها داء السكري من النوع الثاني حتى الآن، ولكن بدون تغييرات في نمط الحياة، فإن البالغين والأطفال المصابين بمرض السكري من المرجح أن يُصابوا بداء السكري من النوع الثاني.

## الأعراض:

لا تظهر أية مؤشرات أو أعراض على المصابين بمقدمات السكري.

- من مؤشرات مقدمات السكري ظهور بقع داكنة على بعض المناطق في الجسم. وتشمل هذه المناطق الرقبة، والإبطين، المرفقين، والركبتين، ومفاصل الأصابع.



## ❖ مرحلة ما قبل السكري:

كلنا معزز للصحة

**التشخيص:** يتم التشخيص بعد إجراء فحص السكري أثناء الصيام والسكر التراكمي، وتكون النسبة كالاتي:

- تبلغ قراءات فحص تراكم السكري من ٥,٧ - ٦,٤%.
- تتراوح قراءة السكري أثناء الصيام ما بين ١٠٠ - ١٢٥ ملليغرام/ديسيلتر.



# ❖ مرض السكري «النمط الثاني»/ الأسباب:

كلنا معزز للصحة

## يحدث بسبب:

- تصبح الخلايا في العضلات والدهون والكبد مقاومة للأنسولين. ولأن هذه الخلايا لا تتفاعل بطريقة طبيعية مع الأنسولين، فإنها لا تمتص كمية كافية من السكر.
- أو عجز البنكرياس عن إفراز كمية كافية من الأنسولين للسيطرة على مستويات سكر الدم.

يشكل نسبة حوالي ٩٠% من مرضى السكري.

- داء السكري من النمط الثاني أكثر شيوعًا بين البالغين الأكبر سنًا، لكن زيادة عدد الأطفال المصابين بالسمنة أدت إلى ارتفاع عدد حالات الإصابة بداء السكري من النوع الثاني بين الشباب.



# ❖ مرض السكري «النمط الثاني» / عوامل الخطورة:

كلنا معزز للصحة

بعض عوامل الخطر المعروفة للنمط الثاني من داء السكري، تشمل:

- تاريخ العائلة.
- الجينات الوراثية.
- الجغرافيا.
- العمر.
- السمنة.
- مقدمات السكري.
- المخاطر المرتبطة بالحمل.
- متلازمة المبيض متعدد الكيسات.
- مقاومة الإنسولين.
- مستويات الدهون في الدم.



مركز التثقيف وبرامج التوعية الصحية

# ❖ مرض السكري «النمط الثاني»/ الأعراض:

كلنا معزز للصحة

- عادةً ما تتطور مؤشرات وأعراض داء السكري من النوع الثاني ببطء. بل إنك في الواقع يمكن أن تكون مصابًا به لسنوات دون أن تدري. وعندما تظهر المؤشرات والأعراض، فقد تشتمل على ما يلي:



كثرة التبول

تكرار حالات العدوى



زيادة العطش

الخدر أو الشعور بوخز  
في اليدين أو القدمين

ظهور مناطق في البشرة بلون داكن، وعادةً ما  
تكون في الرقبة أو تحت الإبطين



# ❖ مرض السكري «النمط الثاني»/ الأعراض:

كلنا معزز للصحة



إرهاق وضعف



الجوع الشديد



الانفعالية، وتغيرات أخرى في الحالة المزاجية



تغييم الرؤية



فقدان الوزن الغير متعمد



# ❖ مرض السكري «النوع الأول»/المضاعفات:

كلنا معزز للصحة

قد تشكل مضاعفات داء السُّكَّرِي إعاقَة أو حتى تهدد الحياة في نهاية المطاف:



تلف الأعصاب/الإعتلال العصبي



تلف الكلى/الإعتلال الكلوي



مرض القلب والأوعية الدموية



مضاعفات الحمل



تلف القدم



تلف العين



الحالات المرضية المتعلقة بالجلد والفم



# ❖ مرض السكري «النمط الثاني» / التشخيص:

كلنا معزز للصحة

تشمل الاختبارات التشخيصية:



• اختبار سُكَّر الدم العشوائي.



• التحاليل المخبرية :

- تحليل السكر الصائم.
- تحليل تحمل السكر.
- اختبار السكر التراكمي.



# ❖ مرض السكري «النمط الثاني» / التشخيص:

كلنا معزز للصحة

## • اختبار سكر الدم العشوائي:

ما المقصود به؟

هو فحص نسبة السكر في الدم في أي ساعة خلال اليوم أو الليل في حالة الصيام أو الإفطار، ويستخدم هذا النوع من التحاليل خصوصًا في حالات الإصابة بالنوع الأول من السكري.

## لماذا اختبار سكر الدم العشوائي؟

- مراقبة أثر أدوية علاج داء السكري على مستويات السكر في الدم.
- تحديد مستويات سكر الدم المرتفعة أو المنخفضة.
- تتبع مدى تقدمك في تحقيق أهداف علاجك.
- فهم كيفية تأثير النظام الغذائي والتمارين الرياضية على مستويات سكر الدم.
- فهم كيفية تأثير العوامل الأخرى -مثل المرض أو الضغط العصبي- في مستويات سكر الدم.



# ❖ مرض السكري «النمط الثاني» / التشخيص:

كلنا معزز للصحة

تحليل سكر الدم العشوائي:  
كيف يتم الفحص؟



تُؤخَذ عينة دم في وقت عشوائي، ويمكن تأكيدها من خلال تكرار الإختبار. تُوضَّح قيم السُّكر في الدم بالمليغرام لكلِّ ديسيلتر (ملغم/دل) أو ملليمول لكل لتر (ملليمول/لتر). بصرف النظر عن آخر مرة تناولت فيها الطعام، فإن نتيجة مستوى السكر في الدم العشوائي التي تكون ٢٠٠ ملغم/دل (١١.١ ملليمول/ لتر) أو أعلى تشير إلى وجود داء السكري، خاصة عندما يقترن مع أيِّ من علامات وأعراض داء السكري، مثل التبول المتكرر والعطش الشديد.



# ❖ مرض السكري «النمط الثاني» / التشخيص:

كلنا معزز للصحة

## ❖ اختبار سكر الدم الصائم:

ما المقصود به؟

يطلق مصطلح تحليل السكر الصومي على أحد الفحوصات المستخدمة في قياس مستويات السكر في الدم والمعروفة بقياس السكر الصيامي ويُجرى هذا الفحص بعد صيام الشخص لما لا يقل عن **ثمانى ساعات**، وفي الواقع يُفضل صيام الشخص المعنيّ **لمدة ١٢ ساعة**، ويُمنع الشخص المعنيّ في هذه الفترة من تناول الطعام بأشكاله، ويُسمح له بشرب الماء، ثمّ يتم تحليل النتائج بالإعتماد على حالة الشخص.



صيام ٨ ساعات



# ❖ مرض السكري «النمط الثاني» / التشخيص:

كلنا معزز للصحة

## ❖ اختبار سكر الدم الصائم:

### التحضير لإجراء الإختبار؟

- الصيام لمدة ٨ ساعات ويُفضل أن يكون مساءً حتى يتم إجراء فحص السكر الصومي في الصباح الباكر.
- قبل إجراء الفحص، يجدر بالشخص إخبار الطبيب المختص عن الحالات التي قد تتسبب بحدوث ارتفاع مؤقت في مستويات السكر في الدم.
- ضرورة إخبار الطبيب عن الأدوية التي يتناولها المصاب، وذلك لاحتمالية تأثيرها في مستويات السكر في الدم، بما في ذلك الأدوية التي تُباع دون وصفة طبية.

## كيفية إجراء تحليل السكر الصومي:

### يُجرى تحليل السكر الصومي بإحدى طريقتين:

- أمّا بسحب عينة دم من المصاب عن طريق الوريد، ثمّ أخذها إلى المختبر المتخصص ليتمّ تحليلها ومعرفة مستويات السكر في الدم.
- وأمّا بأخذ عينة دم من أصبع اليد ووضع الشرحية في الجهاز المخصص لهذا الغرض.



# ❖ مرض السكري «النمط الثاني» / التشخيص:

كلنا معزز للصحة

## ■ اختبار تحمل السكر:

يتم في هذا التحليل قياس السكر في الدم قبل وبعد ساعتين من شرب محلول سكري معين.

## ■ اختبار السكر التراكمي:

يقوم هذا التحليل بحساب معدل السكر في الدم بآخر شهرين أو ثلاثة أشهر، ويتميز هذا التحليل بأنه لا يشترط الصيام ولا تناول أي شيء قبله ويستخدم لتشخيص الحالات الجديدة ومتابعة الحالات المزمنة أيضًا.



# ❖ معدلات السكر بالدم:

كلنا معزز للصحة

مصاب بالسكري	ما قبل السكري	المعدل الطبيعي	
أعلى من ١٢٥ ملجم /دسل	١٢٥-١٠٠ ملجم/دسل	أقل من ١٠٠ ملجم/دسل	صائم
يساوي ٢٠٠ ملجم /دسل أو أعلى	١٩٩-١٤٠ ملجم /دسل	أقل من ١٤٠ ملجم /دسل	بعد الوجبة بساعتين
٦,٥ أو أعلى	٦,٤-٥,٧	أقل من ٥,٧	السكر التراكمي



# ❖ طرق مراقبة مستويات السكر في الدم (الذاتية):

كلنا معزز للصحة

اتبع نفس الإجراء في كل مرة لفحص وتسجيل مستوى الجلوكوز في دمك:



# ❖ طرق مراقبة مستويات السكر في الدم الذاتية:

كلنا معزز للصحة

## احتفظ بسجل لمستوى السكر في الدم:

■ فحص مستوى السكر في الدم أداة رئيسية يمكن أن تستخدمها أنت وطبيبك لتحديد الجرعة المناسبة التي تحتاجها من الأنسولين.

■ يمكن من خلال الاحتفاظ بسجل لمستوى السكر في الدم وبعض المتغيرات الأخرى مثل تغيرات الحمية الغذائية أو الحقن الإضافية السابقة للوجبات أو الأحداث الخاصة التي تستهلك فيها الأطعمة السكرية مساعدة الطبيب على تحسين تحكّمك في مرض السكري.

■ اصطحب سجل القراءات معك في كل زيارة للطبيب.



تذكّر أن مراقبة مستوى السكر في الدم مفيدة للغاية في تعديل خطّتك العلاجية بشكل عام



# ❖ مرض السكري «النمط الثاني»/ العلاج الوقائي:

كلنا معزز للصحة

■ تغيير أنماط الحياة يُعد تغيير نمط الحياة وتعديله أول خطوات العلاج فيما يخص السكري من النوع الثاني.

■ يمكن تفسير العلاقة ما بين النوع الثاني من السكري ونمط الحياة بأنّ هذا النوع من المرض ليس مرض مناعة ذاتية كما هو الحال في مرض السكري من النوع الأول، وبالتالي فإنّ هناك العديد من العوامل الخارجية والعادات اليوميّة للأشخاص التي من الممكن أن تؤثر عليه.



# ❖ مرض السكري «النمط الثاني»/ العلاج الوقائي:

كلنا معزز للصحة

يمكن العلاج الوقائي في:

١- الغذاء الصحي المتوازن:

يقصد بالغذاء الصحي إيجاد التوازن المناسب ما بين مختلف أنواع الأغذية، من الكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون، بما يُناسب حالة المُصاب، ووزنه، وتفضيلاته الشخصية في طبيعة ونوع الطعام، ويُساعد هذا التوازن في الغذاء على المحافظة على نسب سليمة للسكر في الدم.

٢- الوزن السليم:

هناك علاقة طردية ما بين فقدان الوزن وتحسّن الحالة الصحية العامة للأشخاص والوقاية من الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة ومنها السكري من النمط الثاني.

٣- ممارسة النشاط البدني المنتظم:

٣٠ دقيقة يوميا من النشاط البدني المنتظم يقيك من الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة.

٤- الإسترخاء والإبتعاد عن القلق والتوتر:

محاولة تحسين الصحة النفسية قدر الإمكان حتى لا تؤثر سلباً على نوعية الطعام المتناول وبالتالي تقليل فرصة الإصابة بالسمنة والسكري.

٥- تجنب التدخين والكحول:

تعد من أحد الأسباب التي تزيد من فرص الإصابة بالأمراض المزمنة.



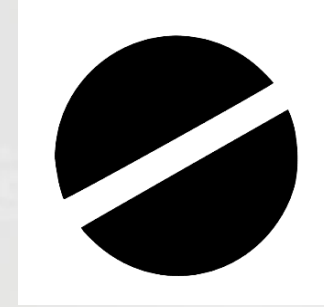
# ❖ مرض السكري «النمط الثاني»/ العلاج الدوائي:

كلنا معزز للصحة

يقوم الطبيب بإتباع خطة علاجية مناسبة للمصاب بمرض السكري بحسب مرحلة السكري وطبيعة الإصابة.



الانسولين+تعديل نمط الحياة



حبوب السكر+تعديل نمط الحياة



# ❖ أدوية السكر:

كلنا معزز للصحة

## ميثفورمين (Metformin):

عادةً يكون هذا هو أول دواء يستخدم لعلاج مرض السكري من النوع الثاني حيث يقلل من كمية الجلوكوز التي يصنعها الكبد ويساعد جسمك على الاستجابة بشكل أفضل للأنسولين الذي ينتجه.

## سلفونيل يوريا (Sulfonylureas):

تساعد هذه المجموعة من الأدوية جسمك على إنتاج المزيد من الأنسولين.

## ميغلينيدس (Meglitinides):

تساعد جسمك على إنتاج المزيد من الأنسولين، وتعمل بشكل أسرع من السلفونيل يوريا.

## ثيازوليدينونيس (Thiazolidinediones):

يجعلك أكثر حساسية للأنسولين ، لكنها تزيد أيضاً من خطر إصابتك بأمراض القلب، لذا فهي ليست عادةً الخيار الأول للعلاج.



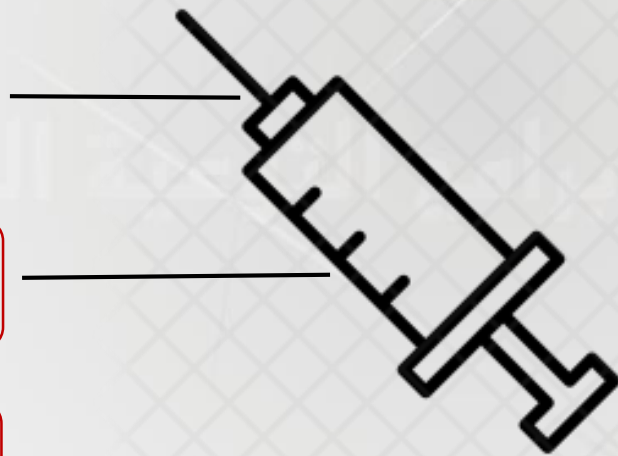
# ❖ إبرة الإنسولين:

كلنا معزز للصحة

الإبرة

أنبوبة الإبرة

المكبس



زجاجة الإنسولين



# ❖ تخزين الأنسولين:

كلنا معزز للصحة

- عند شراء الأنسولين أو الحصول عليه من أي صيدلية يجب التأكد من تاريخ الصلاحية المسجل على كل عبوة زجاجية.
- يجب التأكد أن الأنسولين الصافي يبدو صافيا كالماء؛ والأنسولين المعكر لا توجد به تخثرات.
- يحفظ الأنسولين بعيدا عن الشمس والحرارة وذلك بوضعه في الثلاجه بين ٤-٨ درجة مئوية.
- يمكن الإحتفاظ بزجاجات الإنسولين حتى انتهاء تاريخ صالحيتها المسجل عليها.



# ❖ تخزين الأنسولين:

كلنا معزز للصحة

- في حالة تجمد الإنسولين بحفظه خطأ داخل الفريزر ينصح بعدم استعماله والتخلص من العبوة .
- في حالة فتح زجاجات الإنسولين يجب تسجيل بدء الإستعمال لأنه يفضل عدم إستعمالها لأكثر من شهرين.
- يمكن ترك الإنسولين خارج الثلاجة لمدة لا تتجاوز ٦ اسابيع من بدء الإستعمال شرط ان تكون درجة حرارة المكان لا تزيد عن ٢٥ درجة) مع مراعاة عدم اتباع هذا النظام في فصل الصيف.
- عند السفر يمكن حفظه في تيرمس به ماء بارد أو في الحقيبة الخاصة بحفظ الإنسولين وهي متوفرة في الصيدليات.
- يجب مراعاة عدم وضع زجاجات الإنسولين في الماء مباشرة وضرورة لفها بكيس من النايلون.



# ❖ طريقة الإعداد والحقن لإبرة الإنسولين:

كلنا معزز للصحة

## ١- اجمع المعدادات:



■ ابدأ بالتأكد من امتلاكك لكل الأشياء التي تحتاجها، ويشمل ذلك سرنجة الأنسولين والإبرة ولبادات الكحول والأنسولين وسلّة للتخلّص من الأدوات الحادة في مكان قريب.

■ أخرج أنبوبة الأنسولين من الثلاجة قبل **٣٠ دقيقة** تقريبًا من وقت الاستخدام حتى يصل الأنسولين إلى درجة حرارة الغرفة.

■ تفقّد جرعة الأنسولين المكتوبة على الأنبوبة قبل المتابعة، ولا تستخدم الأنسولين منتهي الصلاحية أو الأنسولين الذي تم فتحه لمدة تزيد عن **٢٨ يومًا**.

## ٢- اغسل يديك بعناية مستخدمًا الماء والصابون:



جفّف اليدين بعد ذلك تمامًا باستخدام منشفة نظيفة.



# ❖ طريقة الإعداد والحقن لإبرة الإنسولين:

كلنا معزز للصحة

## ٣- تفحص الأنسولين:

- يستخدم العديد من الأشخاص أكثر من نوع واحد من الأنسولين، لذا انظر بعناية إلى الملصق للتأكد من أنك تستخدم نوع الأنسولين الصحيح في موعد الجرعة المحدد.
- إن كانت أنبوبة الأنسولين في وعاء أو كانت تمتلك غطاءً، أخرج الأنبوبة برفق وامسحها بمحلول يحتوي على الكحول ثم اتركها لتجف بفعل الهواء ولا تنفخ فيها لتجف.
- تفقد السائل الموجود بداخل الأنبوبة. تفقد وجود أي تكتلات أو جزيئات طافية بداخل الأنبوبة، وتأكد من أن الأنبوبة ليست مشروخة أو متضررة.
- يجب عدم رجّ أو دحرجة أنبوبات الأنسولين الشفافة. يمكن استخدام الأنسولين دون رجّه أو تحريكه طالما أنه شفاف.
- تكون بعض أنواع الأنسولين ضبابية بشكل طبيعي، ويجب دحرجة أنبوبات الأنسولين الضبابي برفق بين يديك لمزجها بشكل جيد. لا ترجّ الأنسولين.



# ❖ طريقة الإعداد والحقن لإبرة الإنسولين:

كلنا معزز للصحة

## ٤- ملأ الإبرة:

- اعرف الجرعة التي تحتاج لإستخدامها، ثم انزع غطاء الإبرة مع الحرص على عدم لمسها بأصابعك وعدم لمسها لأي سطح حتى تبقى معقمة.
- اسحب مكبس الإبرة إلى العلامة التي تدلّ على الجرعة التي تحتاجها من الأنسولين لسحب الأنسولين من الأنبوبة.
- ادفع الإبرة من الجزء العلوي في الأنبوبة واضغط على المكبس لحقن كمية الهواء التي وضعتها في الإبرة للتو.
- اقلب الزجاجاة لتواجه الأرض مع الحفاظ على استقامة الإبرة الموجودة في الأنبوبة على قدر الإمكان. أمسك الأنبوبة والإبرة بيد واحدة واسحب المكبس لسحب كمية الأنسولين التي تحتاجها بالضبط باستخدام اليد الأخرى.
- تفقّد وجود فقاعات هواء أثناء وجود الإبرة بداخل الأنبوبة والاستمرار بالإمساك بها بشكل مقلوب، ربّت على الإبرة برفق للتخلّص من فقاعات الهواء الموجودة في الجزء العلوي منها، وادفع الهواء إلى الأنبوبة من جديد ثم اسحب مزيداً من الأنسولين إن كنت بحاجة لذلك حتى تتأكد من أن الإبرة تحتوي على كمية الأنسولين الصحيحة.
- اسحب الإبرة من الأنبوبة برفق وضعها على سطح نظيف دون السماح بلمس لأي شيء.

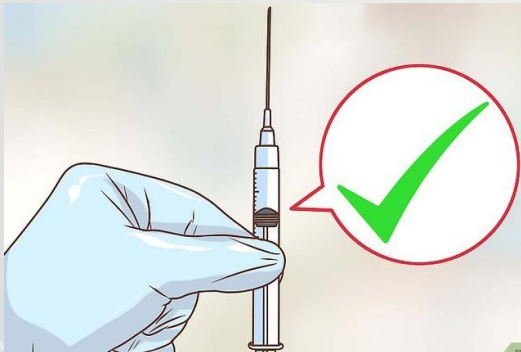


# ❖ طريقة الإعداد والحقن لإبرة الأنسولين:

كلنا معزز للصحة

## هـ- تجنّب وضع أكثر من نوع واحد من الأنسولين في سرنجة واحدة:

- يستخدم الكثير من الأشخاص أنواع مختلفة من الأنسولين لتلبية احتياجات الدم من السكر لفترات زمنية أطول.
- إن كنت تستخدم أكثر من نوع واحد من الأنسولين في كل عملية حقن، يجب سحب الأنسولين إلى السرنجة بترتيب محدد ووفق إرشادات الطبيب.
- إن نصحك الطبيب باستخدام أكثر من نوع واحد من الأنسولين في حقنة واحدة، اسحب أنواع الأنسولين بالطريقة التي وصفها الطبيب بالضبط.
- احرص على معرفة كمية الأنسولين التي تحتاجها من كل نوع بالضبط ومعرفة المنتج الذي ستضعه في السرنجة أولاً ومعرفة إجمالي كمية الأنسولين التي ستكون في السرنجة بعد سحب أنواع الأنسولين كلها.
- يتم سحب منتجات الأنسولين سريعة المفعول، التي تكون شقّافة، إلى السرنجة أولاً ويتبع ذلك منتجات الأنسولين طويلة المفعول، التي تكون ضبابية.
- يجب سحب الأنسولين الشقّاف قبل الضبابي عند مزج أنواع الأنسولين.



# ❖ طريقة الإعداد والحقن لإبرة الإنسولين:

كلنا معزز للصحة

## ٦- احقن نفسك:

- تجنّب أماكن الندوب والبثور بمسافة ٣ سم ولا تحقن الأنسولين في محيط ٦ سم من السرة.
- تجنّب الأماكن المصابة بالكدمات أو الأماكن المتورّمة أو التي تشعر بالألم عند لمسها.
- يتم استخدام الأنسولين في الطبقة الدهنية أسفل سطح الجلد مباشرةً، وتسمّى هذه العملية بالحقن تحت الجلد. يساعد قرص الجلد برفق لإحداث طيّات فيه في تجنّب حقن الأنسولين في النسيج العضلي.
- أدخل الإبرة بزاوية ٤٥ درجة أو ٩٠ درجة، تعتمد زاوية إدخال الإبرة على موقع الحقن وسمك الجلد وطول الإبرة.
- سيرشدك الطبيب أو اختصاصي مرض السكر لمعرفة مناطق الجسم التي يجب قرصها ومعرفة زاوية الحقن في كل موضع.



# ❖ طريقة الإعداد والحقن لإبرة الإنسولين:

كلنا معزز للصحة

## ٧- احقن الجرعة في حركة سريعة كالسهم:

- ادفع الإبرة بداخل الجلد تمامًا ثم اضغط على المكبس ببطء لإيصال الجرعة، واحرص على ضغط المكبس تمامًا.
- اترك الإبرة في مكانها لمدة ٥ ثوان بعد الحقن ثم اسحبها خارج الجلد بنفس الزاوية التي أدخلتها بها.
- اترك طية الجلد. ينصح الأطباء أحيانًا بترك الجلد بعد إدخال الإبرة مباشرةً، لذا تحدّث مع طبيبك حول حقن الأنسولين المخصّصة لجسمك.
- قد يتسرّب الأنسولين من مكان الحقن أحيانًا، ويمكنك الضغط على مكان الحقن لعدة ثوان إن حدث ذلك لك. إن استمرت المشكلة، تواصل مع طبيبك



# ❖ طريقة الإعداد والحقن لإبرة الإنسولين:

كلنا معزز للصحة

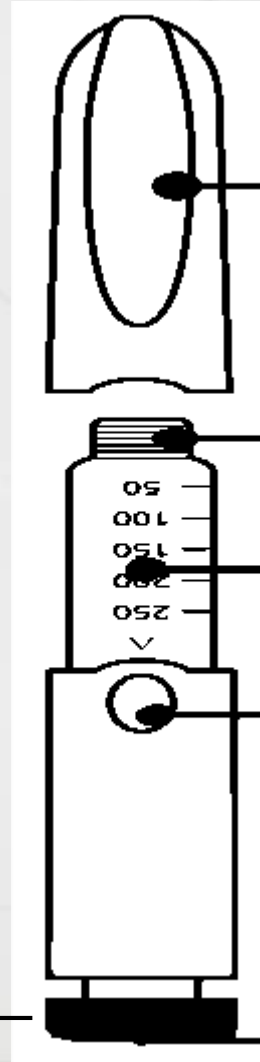
## ٨- ضع الإبرة والسرّنجة في سلّة التخلّص من الأدوات الحادة:

- احتفظ بسلّة التخلّص من الأدوات الحادة في مكان آمن بعيدًا عن متناول الأطفال والحيوانات الأليفة.
- تُستخدم الإبر لمرة واحدة فقط. تُصبح الإبرة متبلّدة في كل مرة تخترق فيها سطح الأنبوبة والجلد، وتؤدي الإبر المتبلّدة إلى مزيد من الألم، كما أنها تزيد من خطر الإصابة بالعدوى كثيرًا.



# ❖ قلم الإنسولين:

كلنا معزز للصحة



غطاء القلم

موضع  
تثبيت الإبرة

خزان  
الإنسولين

عداد كمية الإنسولين  
المتبقية

المحقن-تضغط هنا بعد  
تحضير الجرعة



# ❖ آلية استخدام قلم الإنسولين:

كلنا معزز للصحة

## ١. جهّز قلم الأنسولين:

- يؤدّي السماح بخروج قطرات قليلة من الأنسولين من طرف الإبرة إلى التأكد من عدم وجود فقائيع هواء أو أي شيء يعيق حركة الأنسولين.
- بعد تجهيز القلم للإستخدام، اضبط الجرعة التي تحتاج إليها.
- اتبع إرشادات الطبيب حول قرص الجلد وزاوية الإبرة حتى تتمكن من استخدام الأنسولين بشكل أكثر فعالية.



# ❖ آلية استخدام قلم الإنسولين:

كلنا معزز للصحة

## ٢. استخدم الأنسولين.

- بعد الضغط على زر استخدام الجرعة بالقلم، قم بالعدّ حتى ١٠ ببطء قبل سحب الإبرة من الجلد.



- إن كنت تستخدم جرعة كبيرة، قد ينصحك الطبيب بالعدّ إلى أكثر من ١٠ للتأكد من إيصال الجرعة بالكامل.

- يضمن العدّ حتى ١٠ أو أكثر وصول الجرعة المستهدفة بالكامل ويساعد في تجنب تسرب الأنسولين من مكان الحقن بعد سحب الإبرة.



# ❖ آية استخدام قلم الإنسولين:

كلنا معزز للصحة

## ٣. استخدم قلمك للجرعات الخاصة بك فقط:

- يجب تجنب مشاركة أقلام الأنسولين والأنبوبات الخاصة بها مع أي شخص.



- هناك خطر كبير لانتقال خلايا الجلد أو الأمراض أو العدوى من شخص إلى آخر عند مشاركة الأقلام، حتى إن استخدمت إبرًا جديدة.



# ❖ آية استخدام قلم الإنسولين:

كلنا معزز للصحة

## ٤- تخلّص من الإبرة المستخدمة:

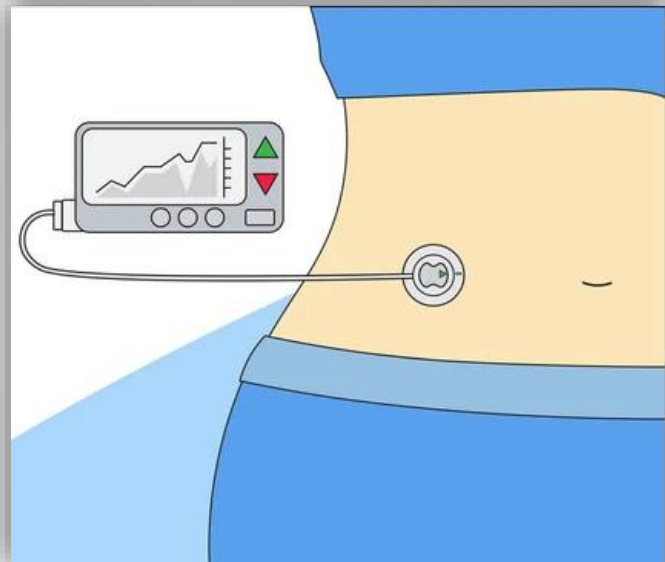
- انزع الإبرة وتخلّص منها بمجرد استخدام جرعة الأنسولين. لا تترك الإبرة متّصلة بالقلم. يؤدي نزع الإبرة إلى تجنّب تسرّب الأنسولين من القلم بعد الإستخدام.
- يؤدي نزع الإبرة أيضًا إلى تجنّب دخول الهواء والملوثات الأخرى إلى القلم.
- تخلّص من الإبر المستخدمة على النحو المناسب دائمًا عن طريق وضعها في سلّة للتخلّص من الأدوات الحادة.



# ❖ مضخة الأنسولين:

كلنا معزز للصحة

- **مضخة الأنسولين:** هي جهاز إلكتروني صغير بحجم جهاز الهاتف المحمول يستخدم لمرضى السكري بهدف تزويد أجسامهم على مدار اليوم بكمية كافية من الأنسولين التي تكفي احتياجات أجسامهم.



# ❖ مكونات مضخة الإنسولين:

كلنا معزز للصحة

## ١. جهاز صغير يحتوي على:

- أزرار البرمجة.
- شاشة لمشاهدة خطوات البرمجة.
- البطارية.
- خزان الإنسولين.

## ٢. الخزان:

هو علبة بلاستيكية تحتوي على الإنسولين، توضع داخل المضخة وتستبدل كل يومين إلى ٣ أيام مع الأنبوب.

## ٣. الأنبوب:

أنبوب نحيل يمتد من الخزان إلى الإبرة البلاستيكية التي تغرس تحت الجلد، يتم إدخال طرف الإبرة البلاستيكية بواسطة إبرة صغيرة يتم إزالتها بعد التركيب، وتثبيت الإبرة البلاستيكية بلاصق خاص، وهناك مجموعة واسعة من الأنابيب لكل مضخة تتنوع بحسب طول الأنبوب وعمق الإبرة البلاستيكية (طرف الأنبوب).

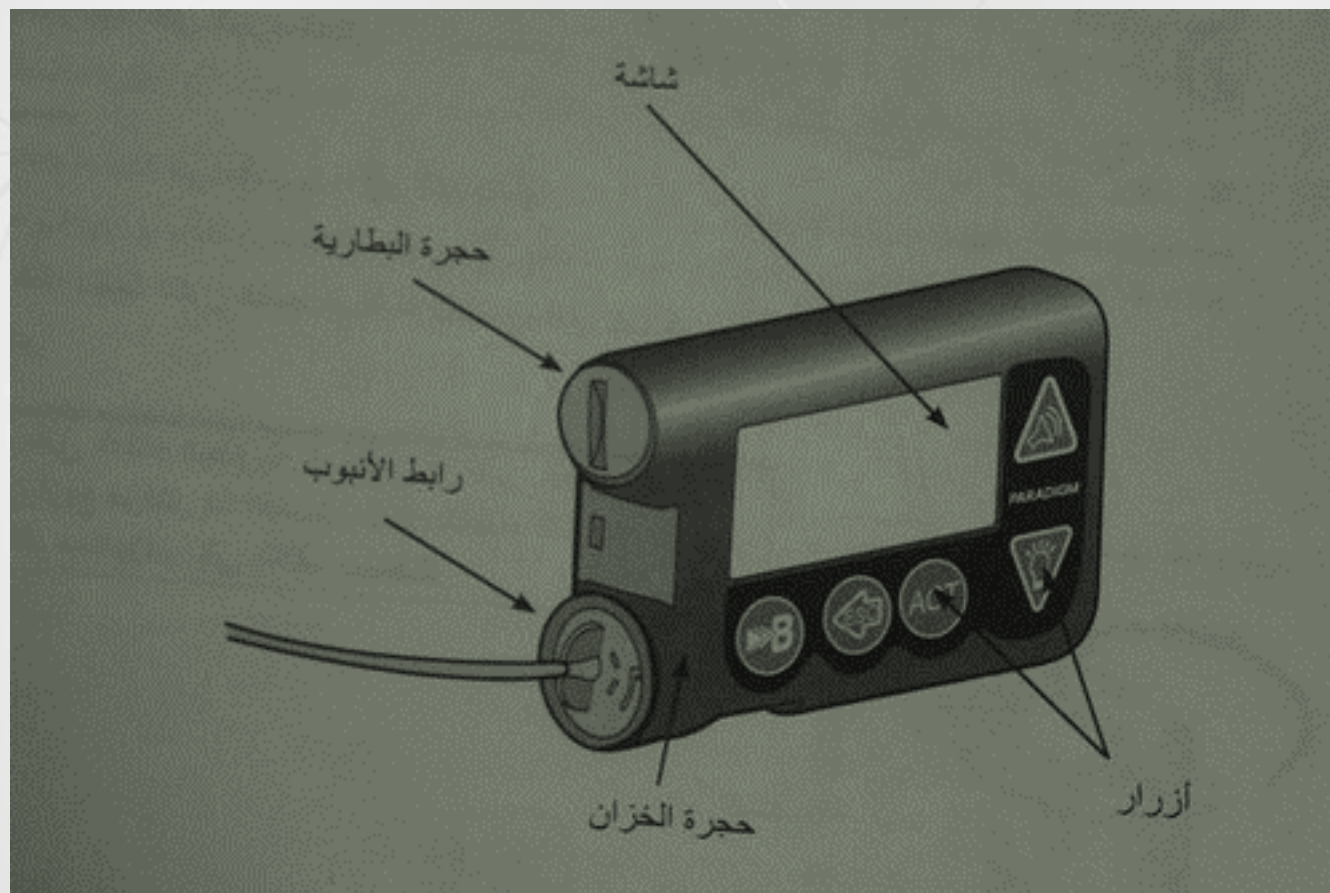
## ٤. الكباسة:

أداة تساعد على إدخال الإبرة البلاستيكية بسرعة وبسهولة.



# ❖ مكونات مضخة الإنسولين:

كلنا معزز للصحة



# ❖ آلية عمل مضخة الإنسولين:

كلنا معزز للصحة

- يتم ضخ الأنسولين على مدار اليوم بكميات كافية من المضخة عبر الأنبوب البلاستيكي ثم إلى الإبرة المغذية الموصولة مع الجسم تحت الجلد.
- كما يتم ضخ كمية أنسولين بعد كل وجبة طعام تتناسب مع نسبة السكر في الدم وكمية الكربوهيدرات الموجود في الوجبة.
- يستطيع الشخص بإضافة جرعة إضافية من الأنسولين في حال احتاج ذلك.
- يجدر الذكر أنه يجب تغيير مكان الإبرة المغذية الموصولة بالمضخة كل عدة أيام وإلا ستحدث تقرحات في المكان الموصولة به في حال طال بقاؤها.



# ❖ المشاكل الشائعة لإستخدام الإنسولين:

كلنا معزز للصحة

١- نسيان جرعة الأنسولين:

غالبا ما تكون بسبب:

(التوتر-الإنشغال-التشتت).

كيف تتصرف:

عدم التسرع وأخذ الجرعة.

قياس معدل سكر الدم بإستخدام جهاز قياس المنزلي كل ٣٠ دقيقة.

عند إرتفاع سكر الدم بشكل كبير فهذا دلالة على أنه لم يتم أخذ الجرعة.

في حال عدم معرفتك بالطريقة الصحيحة للتصرف راجع أقرب مؤسسة صحية.

نصائح لتذكيرك بأخذ الجرعات في موعدها:

وضع تنبيه بأوقات الجرعات.

وضع جدول بأوقات الجرعات وتسجيل البيانات.

تجنب التشويش أو الإنشغال أثناء الحقن أو أوقات الجرعة لتفادي الشك في كمية الجرعة.



# ❖ المشاكل الشائعة لإستخدام الإنسولين:

كلنا معزز للصحة

إذا تناولت جرعة زائدة من الأنسولين عن الحد الموصوف لك من قبل الطبيب وشعرت بأعراض انخفاض السكر في الدم، فعليك بالخطوات التالية كمعالجة سريعة وهي:

- تناول أكلة سكرية كـ (قطعة حلوى/عنب/عسل) أو شراب محلى بالسكر يتم امتصاصه أسرع.
- الحفاظ على عدة حقن من الجلوكاجون لتفاعلات الأنسولين إذا ما انخفض نتيجة للجرعة الزائدة من الانسولين.
- خذ راحة وراقب مستويات السكر الخاص بك.
- إذا كان لديك أعراض بعد ساعتين أو مستوى السكر ما زال منخفضا، أطلب مساعدة الطبيب.



# ❖ المشاكل الشائعة لإستخدام الإنسولين:

كلنا معزز للصحة

## ماذا تفعل لو نسيت أخذ جرعة الأنسولين:

في حال نسيان جرعة الإنسولين ترتفع نسبة السكر في الدم. من الممكن أخذ الدواء في حال تذكرها، ولكن لا تضاعف جرعة الدواء لتعوض الجرعة التي نسيته. كما من المهم أن:

- تفحص سكر الدم أثناء ذلك.
- تقلل كمية الطعام المتناول لتجنب إرتفاع السكر في الدم قدر المستطاع.



# ❖ المشاكل الشائعة لإستخدام الإنسولين:

كلنا معزز للصحة

## ٢- التضخم الدهني أو الكتل الدهنية تحت الجلد:

**هو** ظهور كتلة دهنية على سطح الجلد، ويحدث عادة عند حقن الإنسولين بشكل مستمر في نفس المكان من الجلد. عند ظهور هذه الكتل أو التورم فهذا يعني أن الجلد لم يعد يستطيع امتصاص الإنسولين المحقون بشكل مستمر، أو إنه يحتاج إلى وقت طويل لإمتصاصه مما يؤدي إلى إرتفاع نسبة السكر في الدم أو قد يبدأ الجسم بامتصاص كمية الإنسولين المخزن في تلك الكتل وبالتالي انخفاض في مستويات سكر الدم.

### إعراضه:

انتفاخ في المنطقة التي يتكرر حقنها.

يكون ملمس المنطقة أكثر صلابة من باقي الجسد.

قد يحدث نزيف بعض الأحيان عند حقن منطقة من الجلد يكون تحتها وريد مما قد يترك الجلد مزرقا ليومين ولكن لا يعني بالضرورة سببه التضخم الدهني.

**علاجه:** الطريقة الوحيدة لعلاج التضخم الدهني هو ترك المنطقة المصابة وعدم حقنها حتى تشفى تماما.

**الوقاية:** تغيير أماكن الحقن بإستمرار وترك مسافة بوصة أو لإصبع بين أماكن الحقن في المنطقة نفسها.



## ❖ انخفاض سكر الدم:

كلنا معزز للصحة

### • انخفاض نسبة السكر في الدم (نقص السكر في الدم).

• ويحدث ذلك عند انخفاض مستوى السكر في الدم عن المستوى المستهدف.

• يمكن أن تنخفض مستويات السكر في الدم لعدة أسباب، وتشمل تخطي وجبة طعام، أو تناول طعام به نسبة أقل من الكربوهيدرات عما هو مطلوب في خطة الوجبات الخاصة بك، أو زيادة ممارسة النشاط البدني أكثر من المعتاد، أو تعاطي الكثير من حقن الأنسولين.

• أعراض نقص سكر الدم: التعرق / الارتجاف / الجوع / الدوخة أو الدوار / معدل ضربات القلب غير منتظم أو السريع / الإرهاق / الصداع / عدم وضوح الرؤية.

• في أثناء الليل، قد يتسبب نقص سكر الدم في استيقاظك وملابس نومك غارقة في العرق أو الشعور بنوبة صداع. بسبب تأثير الانتعاش الطبيعي، قد يتسبب أحياناً نقص سكر الدم في الليل في الحصول على قراءات مرتفعة لسكر الدم في ساعات الصباح الأولى، وتُعرف هذه الحالة أيضاً بظاهرة سوموجي.



# ❖ انخفاض سكر الدم:

كلنا معزز للصحة

## ماذا أفعل في حال حدوث انخفاض سكر الدم؟

- احصل على جرعة مقدارها من ١٥ إلى ٢٠ جرامًا من الكربوهيدرات سريعة المفعول، مثل عصير الفواكه أو أقراص الجلوكوز أو الحلوى الصلبة أو أي مصدر آخر للسكر. تجنب الأطعمة التي تحتوي على دهون مضافة، والتي لا ترفع مستوى السكر في الدم بسرعة؛ لأن الدهون تُبطئ من امتصاص السكر.
- أعد إجراء اختبار السكر في الدم في خلال ١٥ دقيقة لضمان أنه في مستواه الطبيعي.
- وإذا كان لا يزال مستوى السكر في الدم منخفضًا، فتناول جرعة مقدارها يتراوح بين ١٥ و ٢٠ جرامًا من الكربوهيدرات وأعد الاختبار في غضون ١٥ دقيقة أخرى.
- كرر الجرعة والاختبار إلى أن تصل لقراءة طبيعية لمستوى السكر في الدم.
- تناول مصدرًا غذائيًا مختلطًا، مثل زبدة الفول السوداني والمكسرات للمساعدة في استقرار مستوى السكر في دمك.



# ❖ التعايش مع مرض السكري النمط الثاني:

كلنا معزز للصحة

يستطيع مريض السكري أن يمارس حياة طبيعية من خلال إجراء التعديلات التالية في نمط حياته:



العناية الذاتية والفحص  
الدوري للقدمين



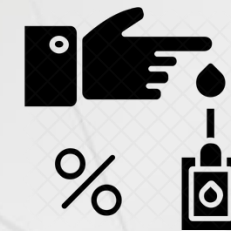
الإلتزام بتناول نظام  
غذائي صحي



الإلتزام بجرعات الإنسولين  
الموصى بها



ممارسة النشاط البدني المنتظم



الفحص الذاتي لمستوى السكر  
بالدم/ المتابعة الدورية للطبيب



# التعايش مع مرض السكري النمط الثاني:

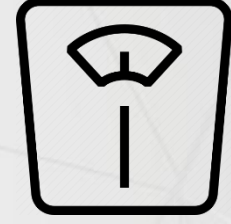
كلنا معزز للصحة



تجنب إرتفاع ضغط الدم



الإبتعاد عن القلق والتوتر قدر المستطاع



المحافظة على الوزن المثالي



الإمتناع عن التدخين



الإكثار من شرب السوائل



# ❖ الخدمات الصحية المتوفرة لمرضى السكري:

كلنا معزز للصحة

تقدم وزارة الصحة العديد من الخدمات المتعلقة بمرض السكري ضمن برنامج «افحص وإطمئن» وهو برنامج يسعى إلى الكشف المبكر للأمراض غير المعدية كالسكري، والضغط.... الخ للأشخاص الذين يبلغون سن الأربعين فما فوق من العمر.

## ❖ الفحوصات اللازمة لمرض السكري:

عدد مرات الفحص	الفحص
عند كل مراجعة	قياس ضغط الدم
عند كل مراجعة	قياس الوزن
كل ٦ أشهر	فحص القدمين
مرة واحدة في السنة	فحص الكوليسترول
مرة واحدة في السنة	فحص الكلى
مرة واحدة في السنة	فحص العينين
كل ٦ إلى ١٢ شهر	فحص الهيموجلوبين السكري



# ❖ من أجلك:

كلنا معزز للصحة

- داء السكري: هو مرض مزمن يحدث عندما يكون البنكرياس لا ينتج الانسولين او غير قادر على انتاجه بشكل كافي أو عندما لا يستطيع الجسم الاستفادة منه بشكل جيد.
- مرحلة ما قبل السكري: هي الحالة التي تصيب الأشخاص قبل إصابتهم بداء السكري من النوع الثاني، بحيث يكون مستوى السكر بالدم أعلى من الطبيعي ولكن ليس عاليا بما فيه الكفاية. لتشخيص الإصابة بداء السكري.
- عادة لا تظهر الأعراض إلا بعد الإصابة بسنوات والبعض لا يشعر بأي أعراض لذلك من المهم معرفة عوامل الخطر.
- المراقبة المنتظمة لقراءات السكر في الدم مهمة لمعرفة الأسباب التي تؤدي للارتفاعات والانخفاضات وتجنبها.
- اتبع نصائح طبيبك المختص في تحديد القراءات المناسبة لحالتك الصحية (العمر، الجنس، أمراض اخرى ) و لتحديد مستوى السكر التراكمي المناسب لحالتك خلال الثلاثة أشهر الماضية.



# ❖ من أجلك:

كلنا معزز للصحة

- في حال نسيان جرعة الإنسولين ترتفع نسبة السكر في الدم. من الممكن أخذ الدواء في حال تذكرها، ولكن لا تضاعف جرعة الدواء لتعويض الجرعة التي نسيته. كما من المهم فحص سكر الدم أثناء ذلك.
- يجب مراقبة مستوى السكر بالدم وإتباع تعليمات الطبيب فيما يتعلق بكمية الكربوهيدرات المستهلكة في الوجبات والموازنة بين كمياتها وجرعات الإنسولين المحددة.
- احرص دائما على حمل بطاقة تعريف بأنك مصاب بمرض السكري ونوعية العلاج المستخدم والجرعة.
- تجنب ما يثير لديك القلق والتوتر وخصص وقتا لممارسة ما يجلب لك السعادة والاسترخاء.



# ❖ من أجلك:

كلنا معزز للصحة

- عند الإحساس بأحد أعراض انخفاض سكر الدم مثل التعرق، زيادة نبضات القلب ، الغثيان، قلة التركيز، يفضل تناول كمية من الكربوهيدرات سريعة الهضم مثل العسل والعصائر الطبيعية مع تجنب الكربوهيدرات التي تحتوي على دهون مثل الشوكولاتة لأنها تعيق رفع السكر مع القيام بفحص مستوى سكر الدم.
- تهوية القدمين وفحصهما في كل مرة تخلع فيها الحذاء حتى يتم التأكد من عدم وجود احمرار أو كدمات.
- حمل جميع المستلزمات الخاصة بالمريض في حقيبة اليد، ومن هذه المستلزمات (الأنسولين، الحقن، الحبوب، جهاز التحليل، الجلوكاجون، قطع من الحلوى أو السكر، وجبة خفيفة).



# ❖ من أجلك:

كلنا معزز للصحة

- شرب كميات كافية من الماء قبل وبعد التمرين.
- احرص على قياس نسبة السكر في الدم قبل وأثناء وبعد ممارسة التمارين عالية الشدة.
- احرص على ارتداء الحذاء المناسب المريح وجوارب بيضاء قطنية.
- التوقف عن ممارسة النشاط البدني مباشرة في حال حدوث دوخة أو غثيان أو ألم في الصدر.
- ويفضل تناول وجبة خفيفة من الكربوهيدرات قبل الرياضة مثل كوب حليب أو حبة فاكهة لتجنب الإصابة بانخفاض السكر في الدم.





# كلنا معزز

للصحة