



يقدم

سؤال وجواب

مع

إعداد ومراجعة



## ماهي النصائح العامة لمرض السكري؟

- تجنب مضاعفات مرض السكري مثل اعتلال شبكة العين والاعتلال الكلوي والتصلب العصيدي للشرابين التاجية للقلب ومرض الشرايين الطرفية .
- مارس التمارين الرياضية يوميا
- احرص على الراحة النفسية لأن الضغوط النفسية تؤدي إلى ارتفاع السكري.
- تعود حمل قطع سكر معك دائما حتى تعالج أي نقص سكري مفاجئ.

## كيف يمكن التصرف في حال حصول هبوط في سكر الدم؟

- تناول قطعتين أو ملعقتين كبيرتين من السكر مذابتان في الماء
- تناول نصف كوب من عصير الفواكه
- شرب كوب عصير محلى، وإذا لم تزول هذه الأعراض خلال 10-15 دقيقة فعلى المريض إعادة شرب الكمية نفسها لحين انتهاء الأعراض وإذا لم يتحسن لنصف ساعة، فعليه زيارة الطبيب.

أما إذا كان المريض فاقدا للوعي فيجب عدم المحاولة في إعطائه أي مشروب عن طريق الفم وذلك تفاديا لحدوث الاختناق ونقله فورا إلى المستشفى.

المراجع/

- كتاب دليل صحة الأسرة، من إصدار كلية طب هارفارد، الطبعة الأولى، 2002، مكتبة جرير.

## ما هو مرض السكري؟

هو ارتفاع في نسبة السكر في الدم، وهي حالة مزمنة تنتج عن نقص جزئي أو كلي في هرمون الأنسولين والذي هو عبارة عن هرمون تفرزه غدة البنكرياس ليقوم بمساعدة السكر في الدم للدخول إلى خلايا الجسم حيث يتحول إلى طاقة تساعد الجسم على الحركة.

عندما يقل الأنسولين في الجسم فان السكر يزيد في الدم، ولا يستطيع الجسم الاستفادة منه، ولذلك نراه يظهر في البول.

## ما هي أنواع مرض السكري؟

هناك نوعان لمرض السكري:

النوع الأول: وهو النوع المعتمد في علاجه على الأنسولين ويحدث في سن مبكرة أثناء مرحلة الطفولة والبلوغ. ويتميز هذا النوع بإفراز قليل من الأنسولين أو بعجز كامل في إفرازه من البنكرياس.

النوع الثاني: وهو النوع الغير معتمد في علاجه على الأنسولين، ويتميز هذا النوع بإفراز الأنسولين من قبل البنكرياس ولكن يحدث إعاقة لوصول الإشارة المرسله من الأنسولين إلى نواقل الجلوكوز

يستطيع معظم مرضى السكري الصيام بأمان عند اتباع إرشادات معينة

## ما هي أسباب ارتفاع السكر في الدم؟

- مهاجمة الجهاز المناعي للخلايا المنتجة للأنسولين.
- تناول كمية كبيرة من الطعام
- قلة الحركة أو عدم القيام بالتمارين المعتادة
- عدم أخذ علاج السكري
- المرض أو الإصابة بالتهاب حاد
- الوقوع تحت ضغط نفسي

## ماهي أعراض مرض السكري؟

- كثرة التبول والعطش.
- نقص الطاقة وزيادة الشهية
- نقص الوزن.
- مشكلات بالبصر.
- إحساس بالوخز والألم.

## ما هو علاج ارتفاع السكر في الدم؟

- إتباع جدول منتظم للغذاء
- القيام بنشاطات وتمارين معينة لحرق السكر.
- أخذ مخفضات السكر حسب رأي الطبيب المعالج.
- الاهتمام بالقدمين وتجفيف الجسم للوقاية من الجروح ومنع نمو الفطريات.
- المراجعة الدورية للطبيب والفحص السنوي مهم جدا.