

حياة

العدد الثالث للنشرة الصحية نوفمبر 2020

كيف تسعف
العصاب بنوبة
انخفاض
السكري ؟

القدم السكرية
أعراض وعلامات
ومتن يجب رؤية
الطبيب

اليوم العالمي
لمرضى السكري



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



إن الصحة هي القوة، فبها ينشط الإنسان، ويؤدي عمله وغايتها على هذه الأرض، وبدونها يضعف، ويغلبه الهوان، وقد قيل بأن الصحة هي توازن كل القوى وانسجامها معًا، فالصحة هي ثروة الإنسان، فإن امتلكها امتلك كل شيء، عن عبيدة الله الأنصاري قال: **قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:** "من أصبح منكم آمناً في سريره، معاذ في جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها" - رواه الترمذى وقال حديث حسن.

وفي هذا العدد من مجلة حياة، وتزامنًا مع اليوم العالمي لمرض السكري، نضع هذا المعرض تحت الضوء، لنعرف معًا ماهيته، وكيفية الوقاية منه بإذن الله.



اليوم العالمي لمرض السكري

14
NOV

السكر هو مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج الأنسولين بكمية كافية، أو عندما يعجز الجسم عن الاستخدام الفعال للأنسولين الذي ينتجه. والأنسولين هو هرمون ينظم مستوى السكر في الدم، ويُعد فرط سكر الدم أو ارتفاع مستوى السكر في الدم من الآثار الشائعة التي تحدث جراء عدم السيطرة على داء السكري، ويؤدي مع الوقت إلى حدوث أضرار وخيمة في العديد من أجهزة الجسم، ولا سيما الأعصاب والأوعية الدموية.

تم إنشاء اليوم العالمي للسكرى فى عام 1991 من قبل الاتحاد الدولى للسكرى ومنظمة الصحة العالمية استجابة للمخاوف المتزايدة بشأن التهديد الصحى المتصاعد الذى يشكله مرض السكري. أصبح اليوم العالمي للسكرى يوماً رسمياً عام 2006 ويتم الاحتفال به كل عام فى 14 نوفمبر إحياءً لذكرى السير فريدرريك بانتينج الذى شارك فى اكتشاف الأنسولين مع تشارلز بىست فى عام 1922.

حقائق عن داء السكري



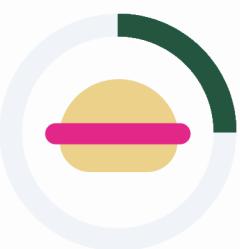
463 مليون بالغ



كانوا متعايشين مع مرض
السكري في عام 2019



بعض علامات وأعراض داء السكري



الجوع الشديد



فقدان الوزن

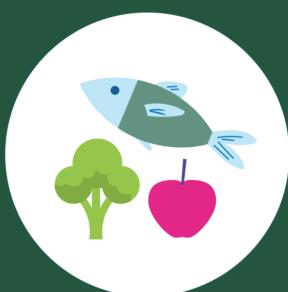


زيادة العطش



الإرهاق

الوقاية والعلاج



تناول الأطعمة
الصحية



ممارسة المزيد من
الأنشطة البدنية



استخدام أدوية
السكري : الأنسولين



مراقبة وفحص
السكر بالدم



السكري و القدم السكرية

Diabetes and diabetic foot

يمكن للمشاكل البسيطة في القدمين أن تتطور لدى العصاب بالسكري وتسبب مضاعفات خطيرة، قد تبدأ المشاكل بفقدان الإحساس في القدمين لتصل إلى مرحلة البتر في أسوأ الأحوال، غالباً يبدأ اعتلال الأعصاب السكري في القدمين والساقيين ثم يتلوهما اليدين والذراعين، ويمكن علاج الحالة إما بالعلاج غير الجراحي أو الجراحي، وللوقاية من مشاكل القدمين فإنه ينصح بالتحكم بمستوى السكر بالدم واتباع إرشادات العناية بالقدمين.

يصاب مرضى السكري بالعديد من المشاكل في القدمين، حتى المشاكل البسيطة قد تتطور وتسبب مضاعفات خطيرة، ومشكلة القدم السكرية تحدث غالباً عند تلف أعصاب القدمين (اعتلال الأعصاب السكري).



أعراض وعلامات اعتلال الأعصاب السكري في الأطراف

▶ ظهور مشاكل في القدمين مثل: التقرحات، العدوى
التشوّه، ألم في العظام والمفاصل.



الخدر وفقدان الشعور بالألم والحرارة قد تزداد حدة
إلاحسان مثل : عدم تحمل وزن غطاء السرير عند
تغطية القدمين .



ضعف العضلات وفقدان التوازن والتناسق و المرونة ➤
(خاصة مفصل القدم)



متى يجب رؤية الطبيب؟



عند تأثير التنعيل والضعف علم حباتك



عند عدم التئام الحارج



١ عند وجود
تقرحات
ولو كانت
يسطحة

لنقط حياة أكثر صحة

إن لداء السكري ارتباطاً مباشراً بنمط الحياة والحالة البدنية التي عليها العريض، وقد أدى التغير الاجتماعي إلى انتشار الكثير من العادات الخاطئة، كانتشار السمنة، والكسل الناتج عن قلة النشاط البدني، وزيادة الضغط والارهاق، وهي أسباب رئيسية للإصابة بداء السكري. إن مكافحة هذا المرض لا يتعلق فقط بتناول الأدوية، بل يجب الالتفات إلى الحلول المتعلقة بنمط الحياة اليومية، إذ تساهم بشكل فعال في العلاج أو التخفيف من الأعراض ونتائجها.

إليك هذه النصائح لنجعل حياتك أكثر صحة:

العنایة
بغذائق فهو
الأساس
الذي تبني
عليه صحتك

إن اتباع نظام غذائي متوازن جزء مهم لحفظ صحة جيدة، فالغذاء من أهم أسباب الإصابة بداء السكري، والاعتناء به بحيث يتم تناول الأطعمة الصحية، والابتعاد عن الأطعمة ذات السعرات الحرارية المرتفعة كاللحوم والدهون والأطعمة المقلية، والمشروبات الغازية، كل ذلك يؤدي إلى الوقاية من داء السكري.

دراسة
عاداتك
الغذائية
جيـداً

لا يتعلق الأمر بالغذاء فحسب، بل يجب الاعتناء ببعض العادات الغذائية المكتسبة والسلوكيات الخاطئة، يجب أن تقوم بحساب السعرات الحرارية في طعامك، وتأخذ منه ما يكفي حاجتك دون زيادة أو نقصان، اعمل أيضاً على تنظيم وجباتك ونومك، فهذا يعودك على اكتساب عادات جيدة وصحية.

شراء
الأطعمة
الخالية من
السكر

تعملي العادات التجارية اليوم بأطعمة ومشروبات تبدو صديقة لمرض السكري، فالكثير منها تحتوي على كربوهيدرات عالية، وهي ما يرفع مستويات السكر في الدم لديك.

التمرين
والرياضة
صحـة

الرياضة صحة، أدائك المستمر وتعودك على التمارين الرياضية اليومية يحسن من صحتك، ويساعدك في الحفاظ على نسبة السكر بمعدلاته الطبيعية، ويقوى من تأثير الأنسولين على الجسم، حيث يساعدها على امتصاص الأنسولين بشكل أفضل، مما يؤدي إلى خفض نسبة السكر في الدم. ابدأ تمارينك من اليوم، المشي من 30-45 دقيقة على الأقل، ب معدل 3 إلى 4 مرات في الأسبوع، يمددك بنتائج صحية أفضل.

طبق اليوم

القسم الصغير الآخر للحوم
والأسماك والدجاج والبيض
أو التوفو

املأ القسم الأكبر بالخضروات غير النشوية مثل السلطة والفاصوليا الخضراء والبروكلي والقرنبيط والعلفوف والجزر والطماطم



في أحد الأقسام الصغيرة، ضع
الأطعمة النشوية مثل المعكرونة أو
الأرز أو الذرة أو البطاطس



أَنْقَذَهُمْ



يصاب مريض السكري أحياناً بنوبة انخفاض السكر في الدم، وهو حالة انخفاض غير طبيعي لمستوى الجلوكوز في الدم، والذي يعتبر العنصر الأساسي للطاقة في الجسم، وعندما يقل مستوى سكر الدم عن 70 مليغرام لكل ديسيلتر فذلك يعد هبوط في السكر ويجب علاجه فوراً.

أعراض نوبة انخفاض السكر في الدم



القلق



الإرهاق



الشحوب



الارتعاش



العرقُ



التهيجُ



الوخز



الجوع

كيف تسعف المصاب بنوبة انخفاض السكري؟

عندما يتعرض مصاب السكري بأحد هذه الأعراض وهو واعي، يتوجب عليك اتباع قاعدة **15, 15, 15** وهي تلخص الخطوات الصحيحة لإسعاف المصاب بنوبة انخفاض السكري:

لو كان المصاب فقد الوعي، يقوم المساعد بحقنه بإبرة الجلوکاجون خلال **15-20 دقيقة** ستحسن صحة المريض بإذن الله، ثم يتناول بعدها وجبة خفيفة، أما في حال عدم توفرها فيجب نقله للمستشفى فوراً.

تعطى المصاب **15 غرام** من السكريات سريعة الامتصاص كنص كوب عصير، أو ملعقة طعام من العسل، 6 حبات من الحلويات، أو ثلاثة ملاعق سكر مذابة في ماء

بعد **15 دقيقة** تقيس مستوى السكر في الدم، في حال وصل 70 فما فوق، يعطى المريض **15 غرام** من الكربوهيدرات، في حال كان أقل من 70 تقوم بإعادة الخطوات من البداية، حتى يوصل مستوى السكر 70 فأكثر، ثم نشتها بالوجبة الخفيفة.

المراجع:

موقع هيئة الغذاء والدواء

موقع وزارة الصحة

مجلة العلوم الحقيقية



التقرير الإحصائي

خلال شهر نوفمبر - 2020



مساهمة الجمعية

6,138,745 ريال

التكلفة الاقتصادية

7,291,749 ريال



احصائية

القوافل الطبية المتنقلة

الخدمات الطبية المتنقلة في حي القبلتين
امام صالة الامير عبد العزيز بن ماجد الرياضيه



العيادات الطبية المتنقلة

مع الحاج
أينما سكن وأينما وجد

٨
د. ج

٢ عيادة طب عام

٢ عيادة أسنان

عيادة العيون

العيادة الاستشارية

الصيدلية المتنقلة

المختبر المتنقل



لدعم القوافل عبر حسابنا في مصرف الراجحي

364608010132314

لدعم القوافل عبر حسابنا في مصرف الأهلي

3265888000104



920014070

يسعدنا استقبال مشاركتكم وتجاربكم الشخصية
مع جمعية حياة لإضافتها للعدد القادم عبر :
info@hayat.org.sa



362td



www.hayat.org.sa



920014070



حیّاة

جمعية أطباء طيبة الخيرية

مسجلة بوزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية رقم ٣٦٢