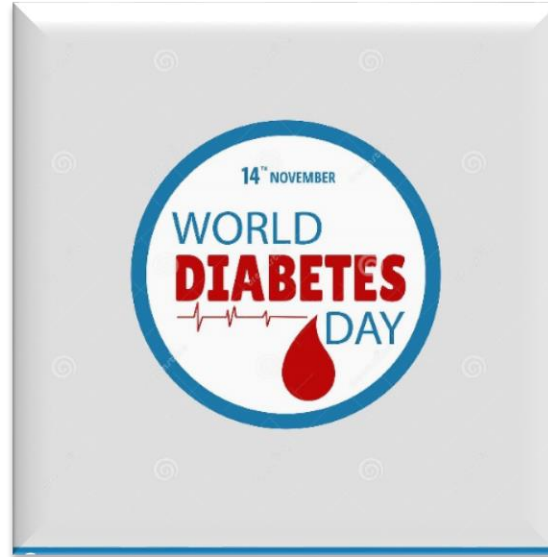


# اليوم العالمي للسكري



## اليوم العالمي للسكري ١٤ نوفمبر

ليونارد تومسون هو أول طفل استخدم الأنسولين كعلاج لسكري النوع الثاني وكان ذلك في عام ١٩٢٢.

يوم مولد الطبيب الكندي فردريك بانتنج مكتشف مادة الأنسولين

يحتفى به في ١٤ نوفمبر من كل عام فيما تدوم الحملة طوال العام

حدد الاتحاد الدولي للسكري ومنظمة الصحة العالمية يوم من كل عام للاحتفال. #اليوم\_العالمي\_للسكري #عيننا\_على\_السكري

الكشف المبكر عن داء السكري يعزز من فعالية العلاج و يقى من تدهور الحالة باذن الله

170 B

14



## قسم تمريض الاطفال

### داء السكري من النوع الاول عند الأطفال

داء السكري من النوع الأول عند الأطفال هو حالة مرضية تُسبب عدم إنتاج جسم الطفل هرمونًا مهمًا (الأنسولين). يحتاج الطفل إلى الأنسولين للبقاء على قيد الحياة؛ لذا يجب استبدال الأنسولين المفقود بالحقن أو مضخة الأنسولين. يُطلق على داء السكري من النوع الأول عادةً عند الأطفال بسكري اليافعين أو السكري المعتمد على الأنسولين. عادةً ما تتطور مؤشرات وأعراض السكري من النوع 1 لدى الأطفال بسرعة ، وقد تشمل ما يلي: العطش الشديد، كثرة التبول، واحتمالية بلل الفراش في الأطفال المدربين على استخدام المراض، الشعور بالجوع الشديد، فقدان الوزن غير المقصود، الإرهاق، سهولة الاستثارة أو التغييرات في السلوك و نفس له رائحة الفاكهة.

**8 أعراض لمرض السكري عند الأطفال**

السكري من النوع الأول مرض مناعي ذاتي يحدث عند توقف البنكرياس عن إنتاج الأنسولين، الذي يتحكم في مستويات السكر بالدم، ويؤدي تشخيصه المتأخر لمرض يهدد الحياة، وذكر موقع مدرسة الطب بجامعة كارولينا الشمالية ثمانية أعراض له عند الأطفال.

- العطش الشديد
- فقدان الوزن غير المبرر
- رؤية ضبابية
- كثرة التبول والفراش
- رائحة الفم الكريهة
- تقلبات المزاج
- الوجع الشديد
- ضعف وتعب

إن السبب الدقيق لداء السُّكَّرِي من النوع الأول غير معروف. لكن في معظم الأطفال المصابين بداء السُّكَّرِي من النوع الأول، يدمر الجهاز المناعي بالجسم والذي عادة ما يحارب البكتيريا والفيروسات الضارة والخلايا المنتجة للأنسولين (الخلايا الجزيرية) الموجودة في البنكرياس عن طريق الخطأ. ويبدو أن العوامل الوراثية والبيئية تلعب دورًا في هذه العملية. بمجرد تدمير الخلايا الجزيرية الموجودة في البنكرياس، ينتج جسم الطفل كمية قليلة من الأنسولين أو لا ينتجه مطلقًا. هناك العديد من اختبارات الدم للكشف عن داء السكري من النوع الأول لدى الأطفال ومنها: اختبار سكر الدم العشوائي، اختبار الهيموجلوبين السكري (A1C) و اختبار سكر دم الصائم. يتضمن علاج داء السكري من النوع 1 ما يلي: أخذ الأنسولين، حساب الكربوهيدرات، الفحص المتكرر لمستوى سكر الدم، تناول الأغذية الصحية، ممارسة التمارين الرياضية بانتظام. يستطيع داء السُّكَّرِي من النوع الأول أن يؤثر على الأعضاء الرئيسية في جسم الطفل، يُمكن أن يقلل الحفاظ على مستوى السكر في دم الطفل قريب من الطبيعي معظم الوقت من خطورة حدوث العديد من المضاعفات مثل: مرض القلب والأوعية الدموية، تلف الأعصاب، تلف كلوي، تلف العين و هشاشة العظام. لا يوجد ما يمكنك القيام به لمنع الطفل من الإصابة بالسُّكَّرِي من النوع الأول، فإنه يمكنك مساعدة الطفل على منع الإصابة بمضاعفاته عن طريق ما يلي: مساعدة الطفل على الحفاظ على السيطرة على مستوى جيد من سكر الدم قدر الإمكان، تعليم الطفل أهمية اتباع تناول نظام غذائي صحي والمشاركة في ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة وتحديد مواعيد زيارات مُنتظمة مع طبيب السكري الخاص بالطفل وإجراء فحص سنوي للعين بدايةً ممَّا لا يزيد عن خمس سنوات بعد التشخيص الأولي للإصابة بالسُّكَّرِي أو عند بلوغ عمر 10 سنوات.

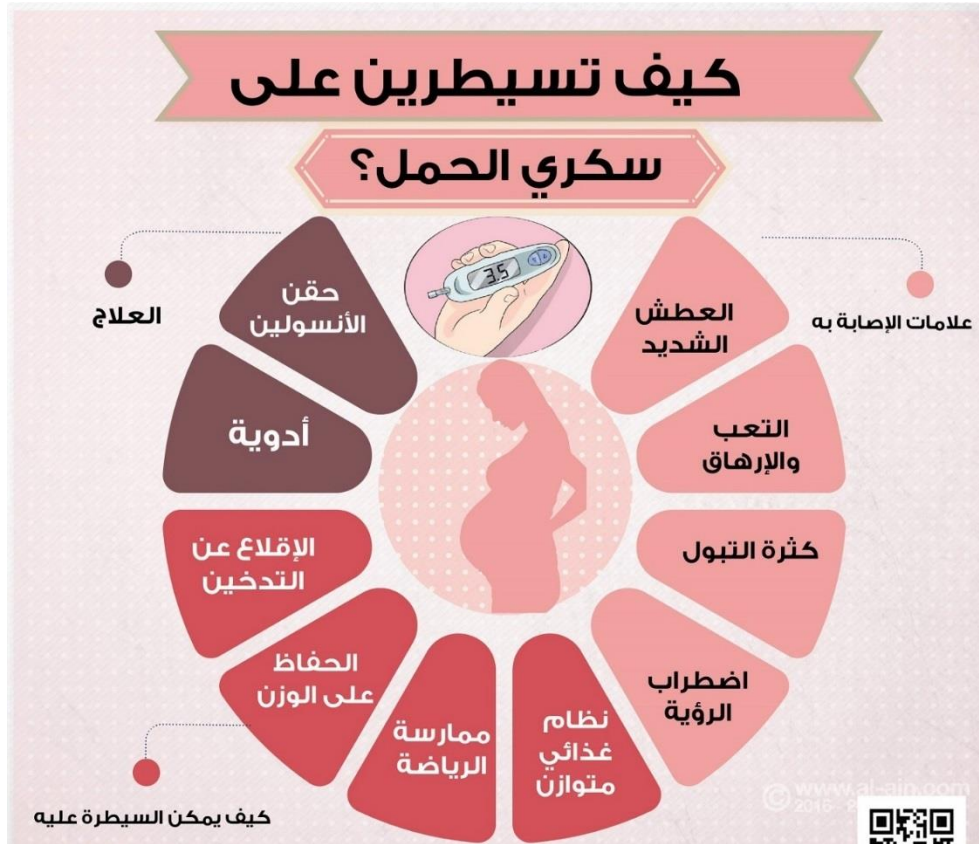


# قسم تمريض النسا



يشير داء السكري إلى مجموعة من الأمراض التي تؤثر على كيفية استخدام الجسم لسكر الدم (الجلوكوز). الجلوكوز أساسي للصحة؛ لأنه مصدر مهم للطاقة للخلايا التي تتكون منها العضلات والأنسجة كما إنه أيضًا مصدر الطاقة الرئيسي للمخ و من انواع داء السكري سكر الحمل فهو الحالة الصحية التي تتمثل بارتفاع مستوى السكر في الدم بصورة تكفي لتشخيص إصابة المرأة بالسكري أثناء الحمل، وعادة ما يختفي هذا النوع من المشاكل الصحية بعد ولادة المرأة، ومن الجدير بالعلم أنّ سكري الحمل من الممكن أن يظهر في أي مرحلة من مراحل الحمل، ولكنه أكثر شيوعًا في الثلث الثاني أو الثلث الثالث من الحمل و سكر الحمل لا يكون مصحوبًا بظهور أي أعراض أو علامات في الغالب، وفي بعض الأحيان قد تُعاني الحوامل المصابات بهذه المشكلة الصحية من العطش بشكل أكثر من المعتاد أو زيادة معدلات التبول عن الحدّ الذي اعتدن عليه، هذا بالإضافة إلى احتمالية المعاناة من بعض الأعراض الأخرى، مثل ضبابية الرؤية ضمن ما يُعرف بزغلة النظر وكذلك الإصابة بعدوى المسالك البولية وخاصة المثانة، والشعور بالغثيان أو أن تُوشك المرأة على التقيؤ، وكذلك الشعور بالتعب وحدوث جفاف في الفم، والجدير بالتنبيه أنّ هذه الأعراض عادة ما تكون أعراضًا طبيعية ترافق الحمل بشكل عادي، ولا يُشترط أن ترتبط هذه الأعراض بالإصابة بسكري الحمل ويهدف علاج الإصابة بسكري الحمل إلى السيطرة على مستويات السكر في الدم للمرأة الحامل لتصبح

ضمن الحدود الطبيعية مع الحرص على عدم التهاون في ذلك، وأما بالنسبة للخطة العلاجية التي يضعها الطبيب المختص للنساء المصابات بسكري الحمل، فغالبًا ما تتمثل بداية بتغيير نمط الحياة، والذي يتضمن تعديل النظام الغذائي بحسب ما يراه الطبيب المختص مناسبًا مع الحرص على ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم، والمواظبة على فحص مستوى السكر في الدم بشكل منتظم، ومن الجدير بالتوضيح أنّ مثل هذه الإجراءات قد لا تكون كافية في الغالب للمحافظة على مستوى السكر في الدم ضمن الحدود المُستهدفة، الأمر الذي يدفع الطبيب لوصف الدواء المناسب للسيطرة على مستوى السكر، وأما بالنسبة للخيارات الدوائية التي تُعطى في مثل هذه الحالات؛ فمنها أدوية تُعطى عن طريق الفم وأكثرها شيوعًا دواء ميتفورمين (، ومنها الإنسولين الذي يُعطى على شكل حقن، وفي حال وصف الطبيب حقن الإنسولين فيجدر تذكيره بتعليم المرأة كيفية أخذ هذه الحقن بالشكل الصحيح، وعلى أية حال وبغض النظر عن نوع الدواء الموصوف يجدر بالمرأة الحامل إخبار الطبيب حول أي دواء آخر تأخذه حتى لو لم تكن له علاقة بسكري الحمل، وبشكل عام فإنّه يُوصى بعدم أخذ أي دواء خلال الحمل دون استشارة الطبيب المختص وكذلك عدم التوقف عن أخذ أي دواء دون استشارته، فبعض الأدوية قد يكون لها تأثير ملحوظ في صحة الأم أو جنينها وبعد ولادة المرأة فإنّ الطبيب يعمد إلى فحص مستوى السكر، ثم يُعيد إجراء الفحص خلال ستة إلى اثني عشر أسبوعًا من الولادة، وذلك بهدف التأكد أنّ مستويات السكر في الدم عادت إلى وضعها الطبيعي، وتُنصح النساء اللواتي عانين من سكري الحمل بإجراء فحص السكر مرة واحدة كل ثلاث سنوات على الأقل



# قسم تمريض صحة المجتمع



يلعب التمريض دورًا  
فعال في دعم  
الأشخاص المصابين  
بداء السكري

كان أمرٌ أساسي لتحقيق التنمية المستدامة 2030. ان يكون للدوله الاراده الكامله لتحسين ورفع مستوى الصحة العامه للشعب وضمان حياة صحية وتعزيز العيش الكريم في جميع الأعمار. وحيث ان العالم حالياً يواجه أزمة صحية عالمية غير مسبوقه بسبب كوفيد-19 مما كان لمرضى الامراض المزمنه مثل الداء السكري وارتفاع ضغط الدم النصيب الاكثر من الاصابه بهذا المرض. فكان التوجه العالمى لحمايه هذه الفئه من خلال المنظمات

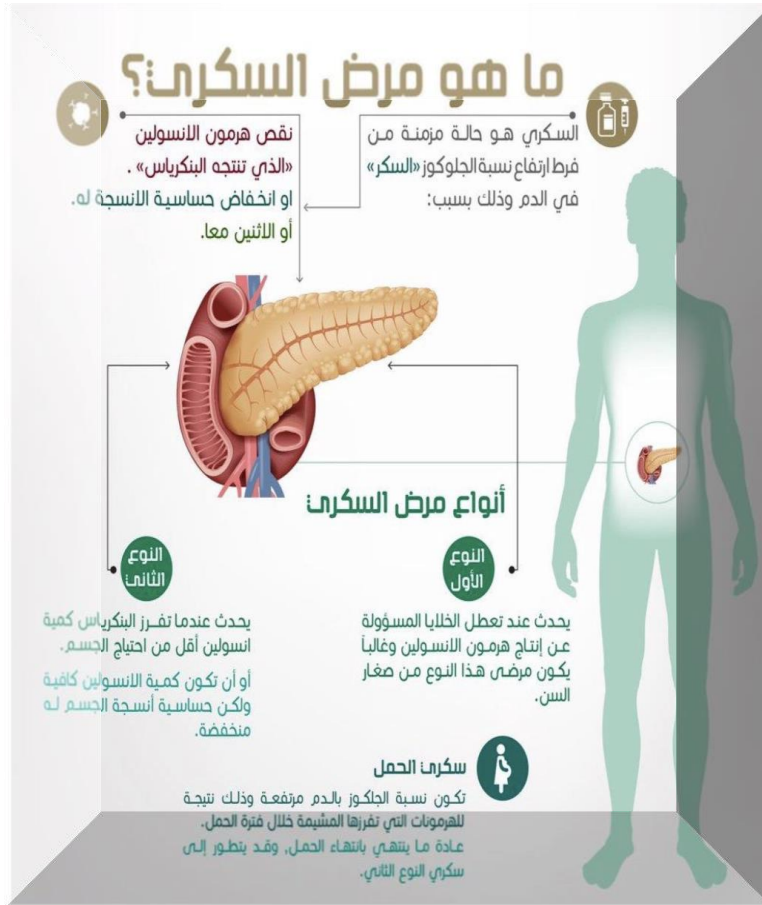
والمحليه سريعاً. ويعد مرض السكري من أكثر اضطرابات التمثيل الغذائي شيوعاً في العالم ، وينتشر انتشاره في اتجاه تصاعدي ، لذلك يطلق عليه "الوباء الصامت". من المعروف أن مرض السكري يؤثر على الصحة العامة للمريض ورفاهيته بطرق مختلفة مثل التقيد الغذائي والتناول الذاتي اليومي للأدوية عن طريق الفم أو الأنسولين مما قد يؤثر سلباً على نوعية الحياة المتعلقة بصحة الفرد. بالإضافة إلى ذلك ، فإن المضاعفات طويلة الأمد لمرض السكرى ، مثل اعتلال الكلية والاعتلال العصبي وأمراض القلب والسكتة الدماغية مع تأثيرها الكبير على الصحة ، قد يكون لها أيضاً تأثير سلبي على الصحة ونوعية الحياة. وحيث يعاني من مرض السكري حوالي 463 مليون شخص بالغ (20-79 سنة) مصابين بمرض السكري وبحلول عام 2045 سيرتفع هذا إلى 700 مليون حول العالم طبقاً لمنظمة الصحة العالمية عام 2019. كان لتمريض صحة المجتمع دوراً فعال

في مساعدة المرضى على أن يكونوا مستقلين قدر الإمكان في إدارة صحتهم. ونتيجة لذلك ، فإن الممرضات الذين يتعاملون مع مرضى السكري سيطورون تقنيات جديدة في التنقيف الصحي ، والتي يمكن أن تحسن مستوى امتثال المرضى وثقتهم في السيطرة على المرض وزيادة سلوك الرعاية الذاتية لديهم. سيؤدي ذلك بشكل غير مباشر إلى تعزيز الحياة الصحية عن طريق تحسين حالة نسبة السكر في الدم وتقليل أي مضاعفات محتملة. في النهاية ، ستعمل على تحسين نوعية حياة مرضى السكري وتقليل تكلفة الرعاية الصحية أو عبء المستشفى.

# قسم تعليم تمريض

عرف داء السكري بأنه مرض استقلابي مزمن؛ حيث ترتفع مستويات الجلوكوز في الدم (أو السكر في الدم) عن المعدل الطبيعي؛ مما يؤدي - مع مرور الوقت اليالإصابة بالعمى وبالفشل الكلوي وبالنوبات القلبية وبالسكتات الدماغية وببتر الأطراف السفلية في حال لم يتم التحكم فيه. ويمكن باتباع نظام غذائي صحي بالتزامن مع نشاط بدني جيد مع الامتناع عن التدخين منع مرض السكري من النوع 2 أو تأخير الإصابة به. وفضلا عن ذلك، فإن من الممكن علاج مرض السكري وتجنب عواقبه أو تأخير ظهورها من خلال الأدوية والفحص المنتظم وعلاج أية مضاعفات.

تم إنشاء اليوم العالمي للسكري عام 1991 من قِبَل الاتحاد الدولي للسكري، ومنظمة الصحة العالمية؛ استجابة للمخاوف المتزايدة بشأن التهديد الصحي المتصاعد الذي يشكله مرض السكري. وقد أصبح اليوم العالمي للسكري يوماً رسمياً عام 2006 ويتم الاحتفال به كل عام في 14 نوفمبر؛ إحياءً لذكرى السير فريدريك بانتينج، الذي شارك في اكتشاف الأنسولين مع تشارلز بيست عام 1922.



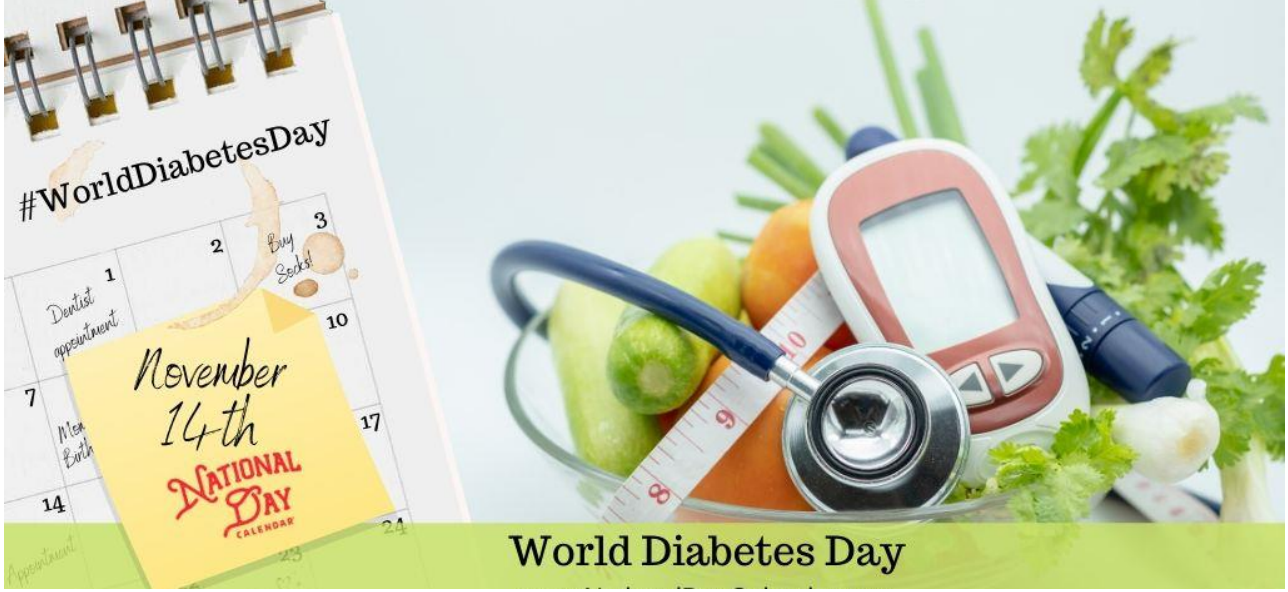
كان أول تنظيم لهذا اليوم العالمي من قبل الاتحاد الدولي لمرض السكر (IDF) بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية (WHO) والذي يعتبر أول حملة وعى عالمية تخص هذا المرض الذي يمكن ان نصفه بالمرض السهل الممتنع. يهدف اليوم العالمي للسكري الي: رفع مستوى الوعي حول تأثير داء السكري في المجتمع، وتشجيع التشخيص المبكر، ودعم المتضررين، التوعية بطرق الوقاية من داء السكري أو تأخير ظهوره من خلال اتباع نظام غذائي صحي، وممارسة النشاط البدني، تعزيز دور الأسرة في التنقيف الصحي في علاج داء السكري والوقاية من مضاعفاته، وزيادة الوعي حول العلامات التحذيرية للإصابة به.

كذلك من ضمن اهتمامات اليوم العالمي لمرضي السكري إذكاء الوعي بشأن الدور الفارق الذي يضطلع به الممرضون والممرضات في دعم المصابين بمرض السكري ,حيث تمثل طواقم التمريض حاليًا أكثر من نصف القوى العاملة في مجال الصحة على الصعيد العالمي. وتؤدي تلك الطواقم أعمالا مبهرة في دعم الذين يعانون من مجموعة واسعة من المخاوف الصحية، حيث يحتاج المصابون بداء السكري أو المعرضون لخطر الإصابة به إلى الدعم. كما يواجه المصابون بالسكري عددًا من التحديات، ولذا فإن التنقيف يُعد أمرا حيويًا لتزويد طواقم التمريض بالمهارات اللازمة لدعمهم.





## قسم الامتياز



### World Diabetes Day

**الداء السكري** هو مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج الأنسولين (هرمون ينظم مستوى السكر في الدم) بكمية كافية أو عندما يعجز جسم الإنسان عن الاستخدام الفعال للأنسولين الذي ينتجه من أجل امتصاص الجليكوز من قبل خلايا الجسم، فيؤدي إلى زيادة تركيز نسبة السكر في الدم. على المدى الطويل.

### أنواع مرض السكري

**1- السكري من النوع الأول** ويحدث عندما يفقد الجسم قدرته على إنتاج الأنسولين بشكل نهائي مما يضطر الشخص المصاب الاعتماد على الأنسولين الصناعي بشكل يومي ولبقية حياته. وعلى الرغم من أن الأسباب المؤدية للإصابة بهذا النوع لا زالت غير معروفة إلا أن الباحثين يعتقدون أن السبب يمكن أن يرجع إلى رد فعل المناعة الذاتية التي تتسبب في إتلاف خلايا بيتا الموجودة في البنكرياس والمسؤولة عن إفراز هرمون الأنسولين

**2-السكري من النوع الثاني** ينتج إما بسبب نقص في إفراز الأنسولين من طرف البنكرياس أو بسبب الاستخدام غير الفعال للأنسولين من طرف الجسم. هذا النوع من السكري عادة ما يكون نتيجة للزيادة في الوزن أو السمنة أو عدم ممارسة أي نشاط بدني.

**3-سكري الحمل** يظهر عادة في الثلث الثاني والأخير من الحمل نتيجة انخفاض حساسية الخلايا للإنسولين ، علما أن النساء المصابات بسكري الحمل أكثر تعرضاً لاحتمال حدوث مضاعفات الحمل والولادة، كما أنهن وأطفالهن أكثر تعرضاً لاحتمال الإصابة بداء السكري من النوع 2 في المستقبل.

**أعراض مرض السكري:** فرط الجوع أو العطش ، التعب والخمول ، زغللة الرؤية ، المعاناة من حكة في الجلد ، تأخر التئام الجروح ، فقدان الوزن غير المبرر في حال الإصابة بمرض السكري من النوع الأول واكتساب الوزن بشكل تدريجي في حال الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني

**المضاعفات الناتجة عن الإصابة بداء السكري :** إن السكري يمكن أن يتسبب في مضاعفات على مستوى مختلف أجهزة الجسم كما يزيد من خطر الوفاة المبكرة. من بين هذه المضاعفات المحتملة نجد: نوبة قلبية أو سكتة دماغية حيث يزداد احتمال تعرض البالغين المصابين بالسكري للنوبات القلبية والسكتات الدماغية بضعفين أو ثلاثة أضعاف؛ الفشل الكلوي؛ يؤدي ضعف تدفق الدم والاعتلال العصبي في القدمين، إلى زيادة احتمالية ظهور تقرحات في القدمين والعدوى وإلى بتر الساقين في نهاية المطاف؛ على المدى الطويل تضرر شبكية العين حيث تعتبر من الأسباب الرئيسية المؤدية لفقدان البصر.

**التشخيص والعلاج للسكري:** معظم حالات السكري يتم تشخيصها بالصدفة عن طريق القيام باختبار السكر إذا كان الشخص يقوم بعمل اختبارات دم أو فحص عام. وهناك العديد من الحالات لا يتم اكتشافها إلا بعد أن يسبب السكر ضرر أو إصابة لعضو من أعضاء الجسد الأساسيين مثل الكلى أو العين. لذلك تنصح منظمة الصحة العالمية أن كل شخص يبلغ الـ45 يجب عمل اختبار جلوكوز (سكر)، وإذا كانت النتيجة جيدة، فيجب القيام باختبار آخر كل 3 أعوام. أما إذا كانت النتيجة تشير إلى إمكانية الإصابة بالمرض فيجب القيام باختبار آخر كل عام.

يعتمد **العلاج** على نوع السكري، ومتابعة السكر في الدم حيث يشتمل علاج داء السكري من النوع الأول حقن الأنسولين أو استخدام مضخة الأنسولين، وفحص الدم وحساب معدل الكربوهيدرات تكررًا بينما يشتمل علاج داء السكري من النوع الثاني بصفة رئيسية على تغيير نمط الحياة ومراقبة نسبة السكر في الدم، بالإضافة إلى تناول أدوية السكري والأنسولين أو كليهما

**مصطلحات مرتبطة بمرض السكري ..**  
**ماذا تعني؟**  
اليوم العالمي للسكري - 14 نوفمبر

Appllist بالعربية

**السكري:** مرض يحدث عندما يكون الجلوكوز أو السكر في الدم ذات مستوى مرتفع.

**الأنسولين:** هو هرمون يساعد على إدخال الجلوكوز إلى خلايا الجسم لتزويدك بالطاقة.

**النوع الأول:** عندما تكون مصاب به فهذا يعني أن جسمك لا يقوم بتكوين الأنسولين.

**النوع الثاني:** عندما تكون مصاب به فهذا يعني أن جسمك لا يفرز القدر الكاف من الأنسولين.

Health Gateway

# قسم تمرير المسنين



داء السكري عند كبار السن من أكثر الأمراض شيوعاً وخطورة وتزداد احتمالية الإصابة به لدى كبار السن الذين تتجاوز أعمارهم الـ 60 عاماً، نتيجة ضعف البنكرياس وعدم قدرته على إفراز الأنسولين وهو المعروف بداء السكري من النوع الثاني. والجدير بالذكر اختلاف أعراضه عند كبار السن بحيث لا يشعر المريض في هذا السن بأعراض داء السكري المعروفة مثل العطش الشديد أو الجوع الشديد... الخ، و لكن تختلط أعراض داء السكري بأعراض أخرى تحدث نتيجة التقدم في العمر، وربما لا يكتشف المرض إلا بطريق الصدفة، أو عند تسبب المرض في حدوث مضاعفات خطيرة فقد يشعر المسن بزيادة حاجته إلى التبول بشكل كبير، عدم القدرة على التحكم في البول، وربما يعاني بعض الأشخاص من التبول اللا إرادي، أو زيادة عدد مرات التبول، حدوث بعض الإلتهابات المفاجئة والتي يجد المريض صعوبة في علاجها أو السيطرة عليها، ضعف البصر وعدم وضوح الرؤية، وقد يلاحظ المحيطون بالمريض حدوث اضطرابات الذاكرة والتي لم تكن موجودة لديه من قبل، بالإضافة إلى ضعف التركيز. من الصحيح أن داء السكري من الأمراض التي لا شفاء منها و لكن التخفيف من هذا المرض و الحد من حدوث أخطاره و مضاعفاته ليس بالأمر الصعب، ويعتمد علاج داء السكري على تغييرات في نمط الحياة و أدوية علاج داء السكري التي يتم تناولها عن طريق الفم أو حقن الانسولين، ولكن يبقى الحفاظ على نمط حياة صحي على درجة عالية جداً من الأهمية و يشتمل على التغذية الصحية والملائمة و اتباع الحمية الغذائية التي تناسب كل مريض بعد استشاره الطبيب مع الإكثار من الخضروات، الرياضة البدنية مثل المشي يوميا و أيضا لابد وأن تلاءم كل مريض بشكل خاص، تخفيض الوزن حيث يساعد الجسم في التخفيف من مقاومة الانسولين والتي تسبب داء السكري، العناية بالقدمين لمريض داء السكري في غاية الأهمية لتجنب عدوى القدمين و التي تعتبر من أخطر المضاعفات فننصح بغسل القدمين بالماء الفاتر لا بماء ساخن أو بارد جدا مع تجفيفها جيدا وأيضا العناية بما بين أصابع القدم وتدليك القدمين والساقين، فحص القدمين يوميا بالمرآة و الوقاية من حدوث الجروح أو المشي

عليها لفترة طويلة خاصة على الأرض الغير مستوية ،الامتناع عن التدخين و عمل فحوصات دوريه لنسبه السكر بالدم ،إن الإلتزام بالنظام الصحي جانب العلاجات والأدوية يساعد على خفض مستوى السكر في الدم ، كما يساعد المريض على تجنب إرتفاع السكر في الدم لدرجة كبيرة ، وتجنب مضاعفات داء السكري الخطيرة .



## حان الوقت للتركيز على قدميك



### احمي قدميك

من خلال ارتداء الاحذية ذات المقاس المناسب داخل المنزل وخارجه



### ارتداء الجوارب

لتقليل من الاحتكاك



### الحذاء

تحقق داخل حذائك قبل وضع قدميك فيهما



تجنب الاحذية الغير مناسبة والتي لا تتناسب وبشكل جيد مع قدمك، وكذلك الاحذية الضيقة للغاية





## السكري وكورونا

مريض السكري من الفئات الأشد تأثراً عند الإصابة بكورونا



لذلك احرص على التحكم بمستوى السكر بالدم واتبع إجراءات الوقاية من كورونا