

حياتك .. صحتك



جامعة أسيوط
كلية التمريض



التوعية بمرض السكري إشراف

د. / ناهد شوكت ابو المجد
عضو لجنة البيئة بالكلية

ما هو مرض السكري؟

يطلق هذا اللفظ على انخفاض او ارتفاع السكر في الدم.

ارتفاع سكر الدم

ما هو ارتفاع سكر الدم عند مريض السكري؟

يمكن تعريف ارتفاع السكر في الدم بأنه زيادة في معدل السكر في الدم عن 125 ملغم/د في حالة الصيام، وعن 200 ملغم/د.

ما هي أعراض ارتفاع السكر في الدم؟

- *الشعور بالتعب
- *تكرار التبول
- *العطش
- *زوغان البصر
- *الشعور بوخز في أصابع القدمين واليدين
- *بطء التئام الجروح
- *تقلصات في العضلات

1

ما هي أعراض الارتفاع الحاد للسكر مع ارتفاع الأحماض في الدم؟

- ألم في البطن
- انبعاث رائحة الفاكهة في الفم (الأسيتون)
- نقصان في الوزن
- كثرة التبول
- الجفاف الشديد في الجلد والفم
- سرعة في معدل التنفس

ما هي أسباب ارتفاع السكر في الدم؟

- 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

ما هو علاج ارتفاع السكر في الدم؟

- الحماية الغذائية المناسبة
- القيام بنشاطات وتمارين معينة
- أخذ مخفضات السكر حسب رأي الطبيب المعالج

هل هناك أي إرشادات أخرى؟

إذا كنت تعاني من أعراض السكر الحادة في الدم يجب الاتصال بطبيبك حالا أو الذهاب الى المستشفى فورا

إذا كانت نسبة السكر في الدم مرتفعة لمدة اسبوع وكنت لا تعرف السبب، يجب عليك مناقشة هذا مع طبيبك .

2

ان ارتفاع السكر البسيط في الدم لفترات قصيرة ومحدودة ليس بالأمر الخطير وهو يحدث لكل مرضى السكري ولكن عندما يبقى مستوى السكر مرتفعا لفترات طويلة فأن الخطورة تكمن في حدوث مضاعفات مرض السكري

انخفاض سكر الدم

انخفاض نسبة السكر في الدم : هي الحالة التي ينخفض فيها معدل الجلوكوز في الدم الى اقل من (50 مجم/ديسل) مما يؤدي الى ظهور العديد من الاعراض التي تختفى بعد مرور 10-15 دقيقة من تناول السكريات

ما هي أعراض انخفاض نسبة السكر في الدم؟

هناك علامات اولية مثل:

- *الرجفة
- *تصبب العرق من الجسم
- *تسارع نبضات القلب
- *قلة التركيز
- *الجوع الشديد
- *العصبية الغير مألوفة

يجب أخذ هذه العلامات بجدية وعدم اهمالها لان استمرار انخفاض نسبة السكر في الدم من الممكن أن تؤدي الى ظهور أعراض أكثر خطورة مثل:

- تشنجات عصبية
- فقدان الوعي

التأكد بفحص نسبة السكر في دمك أثناء ظهور الأعراض

3

• ما هي اسباب انخفاض نسبة السكر في الدم؟

- زيادة النشاط الجسماني
- زيادة جرعة الانسولين
- عدم أخذ كمية كافية من الطعام بعد تناول علاج السكري

كيف يمكن التصرف في حال حصول هبوط في سكر الدم؟

*العلاج السريع في هذه الحالة اذا كان المريض قادرا على البلع:

*تناول قطعتين أو ملعقتين كبيرتين من السكر مذابتان في الماء

*تناول نصف كوب من عصير الفواكه ثلاث كوب من أي عصير محلي، وإذا لم تزول هذه الأعراض خلال 10-15 دقيقة فعلى المريض إعادة شرب الكمية نفسها لحين انتهاء الأعراض

اما اذا كان المريض فاقدًا للوعي فيجب عدم المحاولة في اعطائه أي مشروب عن طريق الفم وذلك تفاديا لحدوث الاختناق ونقله فورا الى المستشفى

هل يصوم مريض السكري

يستطيع معظم مرضى السكري الصيام بأمان عند اتباع ارشادات معينة ... وبعضهم لا ينصح لهم بالصيام.

ويمكن تصنيف مرضى السكري الى ثلاثة اقسام حسب طبيعة العلاج:

أ- اذا كان العلاج يعتمد فقط على تنظيم الغذاء:

هؤلاء المرضى يمكنهم الصيام بأمان بل قد يفيدهم خاصة ان كانوا من اصحاب الوزن الزائد لأن الصيام سيساعد على تقليل الوزن ولكن عليهم الالتزام بكميات ونوعيات الأكل المسموح به اثناء الأيام العادية مع مراعاة تقسيم الفترة ما بين الافطار والسحور ليتم تناول ثلاث وجبات خلالها على فترات متساوية على أن تكون وجبة السحور متأخرة ومتكاملة غذائيا

ب- اذا كان العلاج يعتمد على تنظيم الغذاء وتناول الأقراص المساعدة لتخفيض نسبة السكر بالدم:

عدد كبير من هؤلاء المرضى يمكنهم الصيام باتباع النظام الغذائي السابق على ان يتم تناول الأقراص بالطرق التالية:

- اذا كان يتناول الأقراص مرة واحدة صباحا ، عليه أن يتناولها في رمضان مع وجبة الإفطار .
- اذا كان يتناول الأقراص مرتين يوميا ، عليه أن يتناولها مع وجبتي الإفطار والسحور ولكن اذا أحس بأعراض نقص السكر أثناء النهار فعليه تقليل أو منع جرعة السحور .

- اذا كان يتناول الأقراص ثلاث مرات يوميا فعليه تناول جرعة الصباح والظهر أثناء الافطار أما جرعة المساء فيتناولها مع السحور. ويجب على هؤلاء المرضى مراجعة الطبيب قبل البدء في الصيام أو تغيير نظام أخذ الدواء .

• ج- اذا كان العلاج يعتمد على الانسولين

، المريض الذي يحتاج حقنة واحدة يستطيع الصيام بحيث يأخذها قبل الافطار .
، المريض الذي يحتاج الى حقنتين صباحا ومساء يستحسن ألا يصوم، ولكن اذا اراد الصيام فعليه تعديل الجرعات باستشارة الطبيب، وأخذ حقنة الصباح قبل الافطار وحقنة المساء قبل السحور مع مراعاة الآتي :

، ضرورة فحص نسبة السكر بالدم خاصة خلال الأيام الأولى من الصيام .
، تأخير فترة السحور الى ما قبل الفجر بقليل .
، تقليل كمية الأنسولين سريع المفعول في جرعة ما قبل السحور .
، تناول كميات كافية من السوائل عند السحور .
، عدم الاستمرار بالصيام اذا حدث هبوط في السكر في اي وقت خلال فترة الصيام .

هل يستطيع مريض السكري الصائم ممارسة الرياضة خلال شهر رمضان المبارك؟

يمكنه ممارسة الرياضة أثناء فترة ما بين الافطار والسحور على ألا تكون رياضة عنيفة، ولا ينصح المريض بممارسة الرياضة أثناء فترة الصوم أو في الجو الحار ولكن يمكنه القيام بأعماله العادية أثناء فترة الصوم