



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

مضاعفات السكري

المزمنة

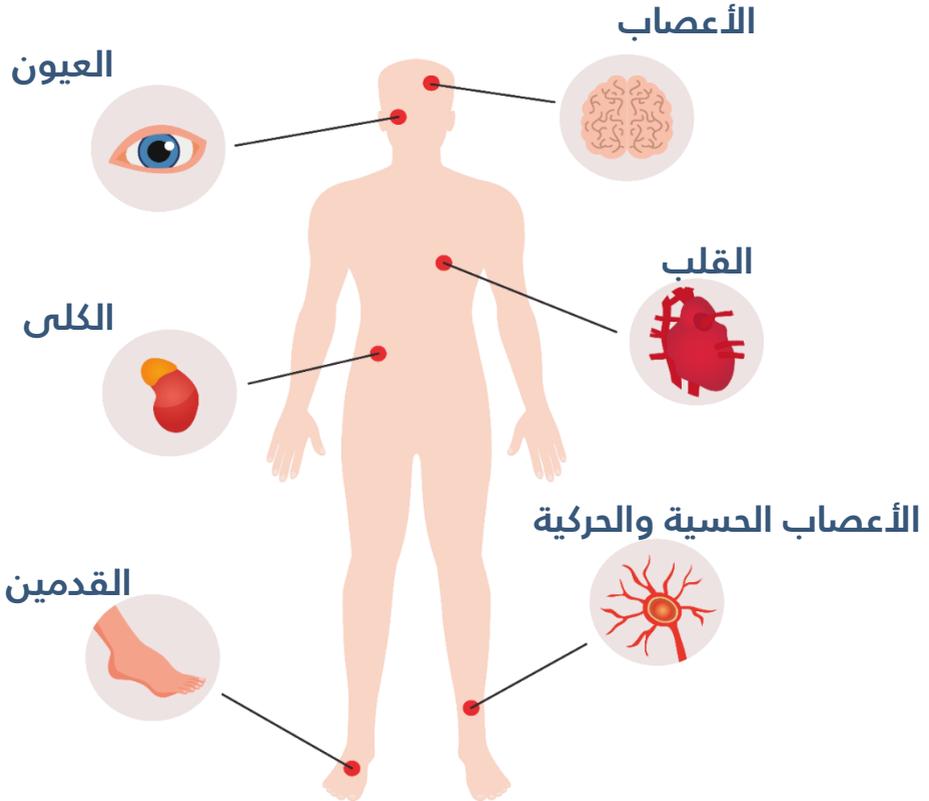
Diabetes Chronic

Complication



كيف تحدث مضاعفات السكري المزمنة ؟

إن ارتفاع نسبة السكر في الدم فوق المعدل الطبيعي لفترة طويلة يتسبب في حدوث مضاعفات مزمنة و متعددة في عدة مناطق بالجسم منها:





كيف تتأثر الأعصاب الحسية والحركية؟

يسبب تأثر الأعصاب الحسية والحركية في حدوث التهابات في معظم أعضاء الجسم.

ما هي أعراض تأثر الأعصاب؟



- فقدان الإحساس أو الشعور بالتنميل والخدران مما يؤدي إلى الكثير من الجروح والالتهابات أو الآلام.
- فقدان جزئي لحاسة اللمس و الشعور بالألم خصوصاً بالنسبة للأطراف.



- الضعف الجنسي عند الرجال.
- ضعف المثانة و الأمعاء, قد تتسبب: تقيؤ، غثيان وإسهال.



- مشاكل في القدمين, وذلك بسبب تأثير السكري على الأوعية الدموية الدقيقة والأعصاب مما يؤدي إلى ضررها وبالتالي قلة تدفق الدم إلى القدمين وعدم الشعور بالألم , الحرارة, أو الالتهابات.

كيف تتأثر العيون ؟



كلما طالت مدة الإصابة بالسكري وقلت السيطرة على نسبة السكر في الدم، زاد احتمال حدوث مضاعفات في العين مثل إعتلال الشبكية السكري ، و مرض الماء الأبيض في العين .

ما هي أعراض تأثر العين التي يجب متابعتها؟

يجب زيارة الطبيب في أي وقت تشعر فيه بالأعراض التالية:



- احمرار في العين.
- زغللة في البصر.
- رؤية نقط سوداء
- صعوبة في القراءة.
- الرؤية المزدوجة للأشياء.
- الشعور بضغط في العين.

ما هي طرق علاج العين ؟

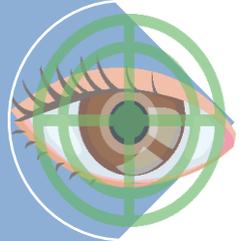
القيام بالفحوصات دورية لمرضى السكري و
منها فحص العيون عند بدء التشخيص للنوع
الثاني من السكري و بعد خمس سنوات من
بداية المرض للنوع الأول من السكري .



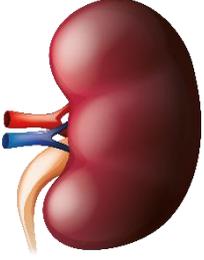
عند اكتشاف أي مضاعفات في
المراحل الأولى يستلزم متابعة
مستمرة مع طبيب العيون.



في المراحل المتقدمة يكون العلاج
بالليزر في المنطقة المتأثرة في
شبكة العين

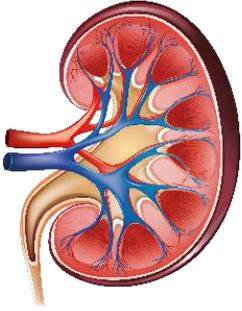


كيف تتأثر الكلى من السكري ؟



عند ارتفاع السكر بالدم لدى المصابين بداء السكري فإن الأوعية الدموية (داخل النفرون) والأعصاب تتأثر مع مرور الوقت، بالإضافة إلى أن تصفية كميات كبيرة من الجلوكوز يشكل عبئاً على الكلى، وبعد عدة سنوات يبدأ البروتين المفيد بالخروج مع البول، وفي الحالات المتأخرة يمكن أن يصل إلى مرحلة الفشل الكلوي.

ما هي أعراض الإعتلال الكلوي ؟

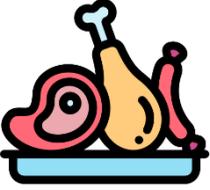


- ظهور الزلال في البول.
- الإجهاد .
- ضعف الشهية .
- احتباس السوائل
- ارتفاع ضغط الدم الشرياني

كيف يتم الحفاظ على وظائف الكلى ؟



▪ متابعة فحص وظائف الكلى (البروتين في الدم).



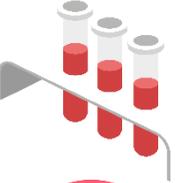
▪ الالتزام بكمية البروتين في الطعام والتي يحددها أخصائي التغذية و الطبيب المعالج.



▪ المحافظة على نسبة الكوليسترول والسكر في الدم.



▪ فحص ضغط الدم بانتظام.

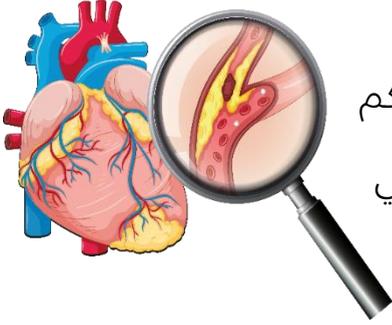


▪ متابعة فحوصات الدم بشكل دوري.



▪ الامتناع عن التدخين.

كيف يتأثر القلب من السكري ؟



تبدأ المشاكل القلبية عند مريض السكر نتيجة لتصلب الشرايين, وذلك بسبب تراكم الدهون (الكوليسترول) على الجدار الداخلي للأوعية الدموية.

ما هي طرق الوقاية من المضاعفات القلبية؟



▪ التحكم بمعدل السكر في الدم



▪ التحكم بمعدل الكوليسترول في الدم.



▪ المحافظة على معدل ضغط الدم طبيعي

معلومات مهمة:



من المهم معرفة العوامل المتسببة في مضاعفات داء السكري وهي:

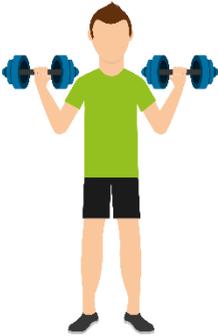
- مدة الإصابة بالسكري.
- مقدار التحكم بالسكري.
- العوامل الأخرى التي تزيد احتمالية الإصابة بالمضاعفات المزمنة و منها: كثرة الضغوط النفسية, و ارتفاع ضغط الدم.



كيف أتحكم بالضغوط النفسية:

للتغلب على بعض المصاعب الحياتية اليومية التي نتعرض لها ونتعايش معها و ذلك بإتباع الآتي:

- خصص وقتاً لممارسة تمارين الاسترخاء مثل تمارين التنفس.
- مارس رياضة يومية منتظمة و محببة لديك.
- استمتع بالقراءة الحرة و تعلم مبادئ علاج السكري عن طريق القراءة و استشارة المتخصصين.



كيف أتحكم بضغط الدم؟

للمحافظة وعلاج إرتفاع ضغط الدم الذي يؤدي إلى الزيادة في مضاعفات السكر يجب عليك الاهتمام بـ:



▪ المحافظة على الوزن الطبيعي .



▪ التقليل من كمية الملح في الطعام.



▪ الابتعاد عن عوامل الضط النفسي .



▪ ممارسة الرياضة



▪ التوقف عن التدخين.

المصادر والمراجع:

وزارة الصحة السعودية، MOH

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريين وحدة
السكري بمستشفى الملك فهد الجامعي.

قسم التوعية الصحية

IAU-20-10



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University