



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

ارتفاع السكر بالدم

Hyperglycemia



متى يعد مستوى السكر مرتفعاً؟



١- للصائم إذا زاد عن ١٢٦ ملغ/دسل بعد صيام ٨ ساعات على الأقل.



٢- للمفطر بعد ساعة أو ساعتين من الأكل يكون أكثر من ١٨٠ ملغ/دسل .

ويعد مستوى السكري في الدم مرتفعاً إذا كان معدل خضاب السكري (التراكمي HbA1C) أكثر من ٨، ويعد طبيعي إذا كانت قيمته من ٦ - ٨ .

ملاحظة: قد تختلف هذه المعدلات من

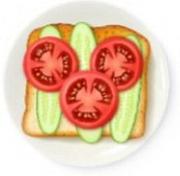
مستشفى لآخر، فلذلك يجب سؤال المستشفى عن المعدل المعتمد لديهم .



ما هي أسباب ارتفاع السكر بالدم؟



- نسيان أخذ جرعة الأنسولين أو حبوب السكري .



- تناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات .



- الالتهابات.



- في حالات المرض (الزكام، الأنفلونزا).



- تقليل النشاط البدني.



- العصبية.

ما هي أعراض ارتفاع السكر بالدم؟

الشعور بأعراض الارتفاع في السكر مختلف من شخص لآخر، لذلك نواجه صعوبة في تحديد نسبة السكر في الدم من خلال الأعراض فقط.

قد تحذر هذه الأعراض بأن سكر الدم لديك مرتفع. وقد تكون الأعراض غير حادة و يلتبس الأمر بأنها نتيجة حالات أخرى.

لذا يجب أخذ الحذر عند ظهور ايا من الأعراض لأنها يمكن أن تؤدي إلى:

1. ارتفاع الكيتونات عند مرضى النوع الأول.

2. ظهور حالة شبيهة للكيتون عند مرضى السكري

النوع الثاني.



ما هي الأعراض الأولية لارتفاع السكر؟



• كثرة شرب الماء مع الشعور بعطش شديد.



• صداع.



• صعوبة في التركيز.



• زغللة في النظر.



• كثرة التبول .



• تعب عام في الجسم.

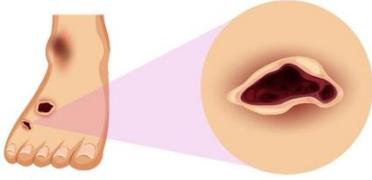


• جفاف في الجلد مع حكة أو جفاف في

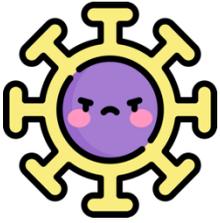
الفم.

ما هي الأعراض في حال ارتفاع معدل سكر الدم

بشكل دائم؟



• تأخر في التئام الجروح.



• كثرة الإصابة بالالتهابات (الالتهابات المهبلية، التهابات الأذن، طفح في الجلد).



• ضعف في الرؤية.



• مشاكل في الأعصاب مثل الشعور بحرارة

في الرجل.



• إسهال مستمر.

ما هو مستوى خضاب السكري (السكر التراكمي)؟

أكثر المراكز المهمة برعاية مرضى السكري تقون بعمل فحوصات لخضاب السكري والذي يسمى أيضاً بمخزون السكر أو السكر التراكمي. وهو اختبار الخضاب الجلوكوزي لمتوسط

مستويات سكر الدم الغليسيربي (HbA1c)



وكلما ارتفع السكر في الدم، كلما زادت نسبة جزيئات خضاب الدم (HbA1c) للسكر التراكمي.

وعندما تصبح الخلية بها جزيئات من الخضاب الجلوكوزي تبقى أربعة أشهر تقريبا، و تتضمن عينة الخضاب الجلوكوزي خلايا بعمر بضعة أيام، بضعة أسابيع وبضعة أشهر. هكذا تغطي نتيجة الاختبار كمتوسط لمدة ثلاثة شهور.

وإذا كان معدل التحليل للسكر التراكمي دائماً مرتفع ولفترات طويلة قد يؤدي إلى ظهور مضاعفات السكري بشكل أسرع.

ما هو علاج ارتفاع السكر بالدم؟

إذا كان هناك ارتفاع في نسبة السكر في الدم، يجب معرفة السبب الذي تسبب بهذا الارتفاع للوقاية منه و للمحافظة على

مستوى السكر في الدم بالمستوى الطبيعي دائما

ينصح عند ملاحظة أي من أعراض ارتفاع السكر، قم

بإجراء فحص متكرر للسكر مع كتابة النتيجة قبل أن

تتصل بالطبيب.



وسيتطلب منك الطبيب فعل التالي:

١- تغيير العادات الغذائية ويفيد شرب الكثير من

السوائل في تخفيف الأعراض ومنع حدوث

الجفاف.



٢- تغيير الجرعة الدوائية من حيث الكمية والوقت

وذلك حسب إرشادات الطبيب وليست من قبل

المريض نفسه



٣- عمل بعض الأنشطة الرياضية.



ملاحظات هامة:



- إذا كنت مصاب بالنوع الأول من السكري وكان معدل السكري أكثر من ٢٤ ملغ/دسل قم بالكشف عن الكيتون و في حالة ظهور الكيتونات لا تقم بأي نشاط رياضي.
- إذا كنت مصاب بالنوع الثاني من السكري وكان معدل السكر في الدم أكثر من ٣٠٠ ملغ/دسل فلا تقم بأي نشاط رياضي حتى وإن لم تظهر الكيتونات.

ما هي طرق الوقاية من ارتفاع السكر بالدم؟



- تناول أدوية السكري كما هو موصوف سواء كانت حبوب خافضة للسكر فموية أو إبر حقن أنسولين.

• إتباع برنامج الوجبات الغذائية بدقة.

- متابعة برنامج منتظم للتمارين البدنية و الرياضية.



• تخفيف الإرهاق والضغط النفسية في حياتك.

• علاج حالات المرض أو الالتهاب منذ بدايتها.

• إجراء اختبارات متكررة لسكر الدم وإخبار



الطبيب في حالة تكرر ظهور قراءات مرتفعة

ومتكررة للسكري.

إرشادات عامة:



- إن ارتفاع السكر البسيط في الدم لفترات قصيرة ومحدودة ليس بالأمر الخطير وهو يحدث لكل مرضى السكري ولكن عندما بقاء مستوى السكر مرتفعا و لفترات طويلة و تكمن الخطورة في حدوث مضاعفات مرض السكري تبعا لذلك.
- في حالة الشعور بأعراض السكر الحادة في الدم يجب الاتصال بالطبيب المعالج أو الذهاب إلى المستشفى فوراً.



- إذا بقيت نسبة السكر في الدم مرتفعة لمدة أسبوع ولا تعرف السبب، يجب مناقشة هذا الأمر مع الطبيب



- قد يعمل بعض الفحص للبول و يعكس مستوى ارتفاع السكر في الجسم لكن لا يعطي القيمة الحقيقية للسكر في الدم.

إرشادات عامة:



- إذا تشابهت لديك أعراض الارتفاع والانخفاض فتعامل على أنها انخفاض وعالجها فوراً.
- يجب الحذر إذا كان الارتفاع في معدل السكر متواصل في اليوم الواحد لأكثر من مرتين أو في نفس الوقت لعدة أيام (مثلاً: إذا كان نتيجة تحليل الصائم يومياً ١٨٠ ملغ/دسل).



- التأكد من ارتداء بطاقة تبين أنك مريض بالسكري مع وجود رقم تلفون للاتصال به عند الطوارئ.



- ينصح بعمل الخضاب السكري (A1C) كأقل تقدير مرتين في السنة للنوع الأول من السكر ومرة للنوع الثاني من السكر وبالنسبة لسكر الحمل حسب ما يقرره الطبيب المعالج.

المصادر والمراجع:

جمعية السكر الأمريكية، ADA

المراجعة والتدقيق:

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

قسم التوعية الصحية

IAU-20-6



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University