



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

ماهو السكري؟

What is Diabetes
Mellitus?



ماهو السكري؟

يحدث السكري عندما يفشل البنكرياس في إفراز الأنسولين جزئيًا أو كليًا أو عندما تكون هناك مقاومة لعمل الأنسولين. في الوضع الطبيعي يكون معدل سكر الدم للصائم أقل من ١٠٠ ملجم/ دسل وغير صائم أقل من ١٤٠ ملجم/ دسل وتثبت الإصابة بالسكر عندما تكون نتيجة التحليل في المختبر ١٢٦ ملجم / دسل أو أكثر للصائم و للفاطر أكثر من ٢٠٠ ملجم / دسل مع وجود الأعراض.

ماهي نسبة انتشار مرض السكري؟

- تُقدر نسبة المصابين بمرض السكري في المملكة العربية السعودية ١٨,٣٪ من السكان بحسب آخر إحصائية للاتحاد الدولي لمرض السكري.
- صنفت منظمة الصحة العالمية المملكة العربية السعودية في المرتبة الثانية من ناحية نسبة الإصابة في الشرق الأوسط.



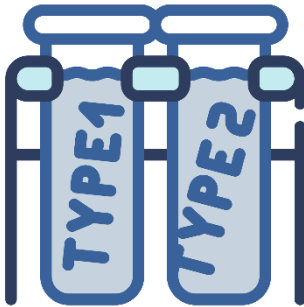
ماهي أنواع السكري؟

○ السكري من النوع الأول:

وهو مرض السكري المعتمد على الأنسولين ويظهر غالبًا في سن مبكرة أو الطفولة لفشل البنكرياس في إنتاج الأنسولين ويعالج باستخدام إبر الأنسولين.

○ السكري من النوع الثاني:

غالبًا ما يصيب الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة أو نمط الحياة المستقرة، ويمكن أن يؤثر على أي عمر، ولكن في كثير من الأحيان في كبار السن. يتم العلاج من خلال النظام الغذائي مع استخدام بعض أنواع الأدوية عن طريق الفم والحقن، وقد يحتاج المريض إلى الأنسولين في أي مرحلة أو عندما تفشل الأدوية الأخرى.



ماهي أنواع السكري؟

○ أنواع أخرى من السكري:

✚ داء سكري الحمل:

يحدث أثناء الحمل وينتج عن تأثير الهرمونات التي تفرزها المشيمة. عادةً ما يختفي هذا النوع مباشرة بعد الولادة، ويزيد من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني في المستقبل.

✚ مرض السكري المصاحب لبعض الأمراض:

يحدث نتيجة للأمراض التي تصيب البنكرياس والكبد. أو نتيجة الاضطرابات التي تؤثر على الغدد الأخرى في الجسم. أو استخدام بعض الأدوية التي تزيد من نسبة السكر في الدم.



ماهي أسباب الإصابة بالسكري؟

هناك عدة عوامل تساعد على الإصابة بالمرض ومنها:

- الوراثة وخاصة النوع الثاني.
- زيادة الوزن وقلة النشاط البدني.
- نمط الحياة الغير صحي.
- بعض الأدوية المؤثرة على البنكرياس.
- بعض الأمراض التي تؤثر على البنكرياس مثل التهاب البنكرياس المزمن أو ترسب الحديد في الجسم.
- زياده في إفراز بعض الهرمونات التي تزيد من مقاومة الأنسولين في الجسم.



من هم الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالسكري؟

من لهم أقرباء مصابون بالسكر خاصة إذا كانوا أقرباء من الدرجة الأولى.



من وزنهم فوق المعدل الطبيعي أو مصابين بالسمنة.



من هم فوق سن الأربعين للنوع الثاني.



من ولدت طفلاً وزنه فوق أربعة ونصف كيلوجرامات أو أصيبت بسكر الحمل.



ماهي أعراض السكري ؟

كثرة التبول



العطش الشديد




فقدان الوزن



كيف أقي نفسي من الإصابة بالسكري؟

غير نمط حياتك مع مراعاة النصائح التالية:

المحافظة على الوزن المثالي. 

ممارسة الأنشطة البدنية: 

- ممارسة التمارين بشكل معتدل مثل المشي السريع أو السباحة بإجمالي ١٥ دقيقة أسبوعيًا على الأقل.
- تمارينات المقاومة ٢-٣ مرات أسبوعيًا على الأقل مثل رفع الأثقال.

كيف أقي نفسي من الإصابة بالسكري؟

غير نمط حياتك مع مراعاة النصائح التالية:

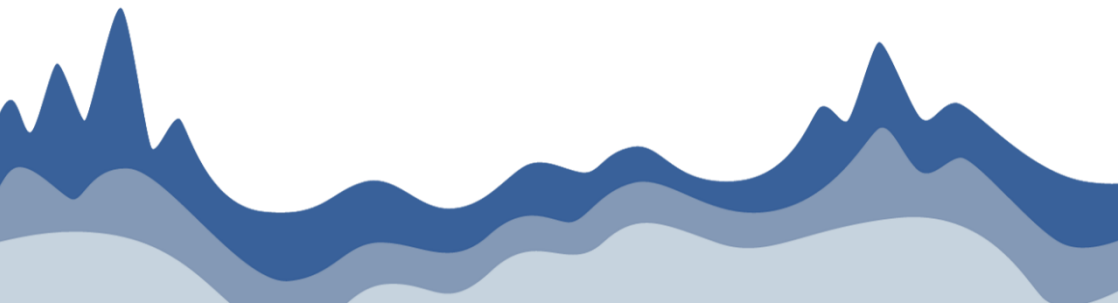
- ✚ تناول أطعمة نباتية صحية غنية بالألياف، وتتضمن:
 - الفواكه و الخضروات كالطماطم والفلفل والخضروات الورقية والبروكلي.
 - البقوليات مثل الفول والبازلاء والعدس.
- ✚ تناول الدهون الصحية وتتضمن زيت الزيتون وزيت داور الشمس.



كيف يتم تشخيص مرض السكري؟

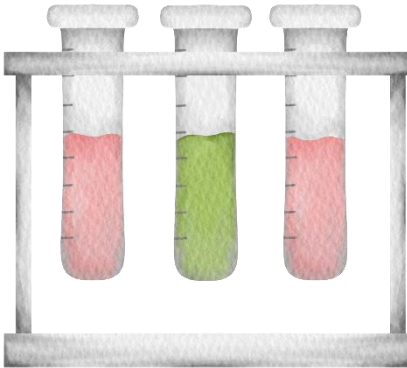
يتم تشخيص مرض السكري من خلال الأعراض السريرية والفحص المخبري:

- ✚ الأعراض السريرية: كثرة التبول والعطش ونقص الوزن.
- ✚ الفحص المخبري: تبلغ نسبة السكر في الدم الطبيعية أقل من ١٠٠ ملجم/دسل. وتدل المؤشرات على وجود مرض السكري إذا كان مستوى سكر الدم أعلى من أو يساوي ١٢٦ ملجم/دسل أو إذا كان فحص سكر الدم العشوائي ٢٠٠ ملجم/دسل فما فوق مع وجود أعراض.
- ✚ فحص الهيموجلوبين السكري: بحيث يكون أعلى من أو يساوي ٦.٥٪ .
- ✚ اختبار تحمل الجلوكوز عن طريق الفم OGTT: فحص خاص بعد تناول محلول خاص يحتوى على السكر بمقدار ٧٥ جرام ويقاس السكر بعد أخذه بساعتين. ويتم التشخيص بالسكري إذا كانت قراءة الفحص ٢٠٠ ملجم/دسل أو أكثر.



ماذا أتوقع بعد التشخيص بالسكري؟

- إذا تم تشخيصك بالسكري، فقد يجري الطبيب اختبارات أخرى للتمييز بين أنواع السكري المختلفة، حيث تتطلب كل نوع علاجات مختلفة غالبًا.
- سيقوم طبيبك بفحص مستويات الهيموغلوبين السكري مرتين في السنة على الأقل وكذلك في حال تغير العلاج أو الجرعات. قد تختلف هدف مستوى الهيموغلوبين السكري الخاص بك حسب عمرك وعوامل أخرى، لكن بشكل عام، توصي جمعية السكري الأمريكية، بأن يكون مستوى الهيموغلوبين السكري أقل من 7%.



المصادر والمراجع:

جمعية السكر الأمريكية، ADA

جميع الصور المستخدمة من Canva.com

المراجعة والتدقيق:

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

الغدء الصماء والسكرى

وءءة ءوءعة الصءة

IAU-23-4



ءامعة الإمام عبء الرءمن بن فءصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فءء العامعى
King Fahad Hospital The University