



وزارة الصحة العامة
Ministry of Public Health
دولة قطر - State of Qatar



المبادئ الإرشادية السريرية لقطر
NATIONAL CLINICAL GUIDELINES FOR QATAR

معلومات للمرضى ومقدمي الرعاية

ماذا يجب أن تعرف عن المضاعفات المزمنة
لمرض السكري

تاريخ النشر: ٢٤ فبراير ٢٠٢١

تاريخ المراجعة النهائية: ٢٤ فبراير ٢٠٢٣

يوجد هرمون داخل جسم الإنسان يُسمى بهرمون الأنسولين والذي يقوم بالتحكم في مستوى السكر في الدم. يُفرز هذا الهرمون عن طريق غدة تُسمى البنكرياس والتي تقع بالقرب من المعدة.

يقوم الأنسولين بنقل الجلوكوز من الدم إلى داخل خلايا الجسم. إذا لم يغم البنكرياس بإفراز كمية كافية من الأنسولين، يتسبب ذلك بتراكم الجلوكوز في الدم ويُسبب العديد من الأضرار.

ما هو مرض السكري؟

مرض السكري هو ارتفاع مستوى السكر في الدم بنسبة عالية. يمكن أن يكون سبب حدوث ذلك هو عدم إفراز الأنسولين عن طريق البنكرياس أو نتيجة لمقاومة خلايا الجسم لعمل الأنسولين داخل الجسم.

يوجد نوعين رئيسيين من مرض السكري:

- **مرض السكري من النوع الأول** ويحدث عندما يقوم الجسم بإفراز الأنسولين بكمية قليلة أو لا يُفرزه على الإطلاق.
- **مرض السكري من النوع الثاني** والذي يبدأ بالظهور تدريجياً بسبب مقاومة الجسم لعمل هرمون الأنسولين.

الأعراض الرئيسية لمرض السكري هي:

- الشعور بالعطش الشديد أو جفاف الفم.
- الحاجة المتكررة إلى التبول.
- الشعور بالتعب أو الإجهاد.
- فقدان الوزن.
- تشوش الرؤية.

تراكم السكر في الدم يُسبب العديد من الأضرار لأعضاء مختلفة داخل الجسم. مع مرور الوقت، يمكن لكلا النوعين السكري من النوع أو الثاني أن يُسببا العديد من المضاعفات المزمنة والتي يمكن أن تصبح خطيرة في حال لم يتم اكتشافها وعلاجها بسرعة. تشمل تلك المضاعفات ما يلي:

- مشاكل العيون أو الإبصار.
- مشاكل الكليتين.
- تلف الأعصاب.
- أمراض القلب والشرابيين.
- مشاكل القدم السكري.

يمكنك أن تُقلل من مخاطر حدوث أي من تلك المضاعفات عن طريق زيارة طبيبك بشكل دوري للمتابعة وللحفاظ على مستوى السكر في الدم ضمن المستوى الطبيعي.

عوامل الخطر لمضاعفات مرض السكري

العوامل التي قد تزيد من مخاطر إصابتك بمضاعفات مرض السكري تشمل:

- ارتفاع مستوى السكر في الدم بشكل متواصل.
- الإصابة بمرض السكري لسنوات عديدة.
- الوزن الزائد أو السمنة.
- ارتفاع ضغط الدم.
- ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم.
- التدخين.
- قلة النشاط والحركة.
- وجود تاريخ عائلي للإصابة بأمراض القلب في سن مبكرة.

عوامل الخطر لمضاعفات القدم السكري

بالإضافة إلى العوامل المذكورة أعلاه، يمكن لبعض العوامل الأخرى أن تزيد من فرص إصابتك بالمضاعفات المتعلقة بالقدمين القدمين الناتجة عن مرض السكري مثل:

- إصابة سابقة بقرح القدم.
- بتر أحد أصابع القدمين من قبل.
- ارتداء أحذية غير مناسبة.
- عدم العناية بنظافة القدمين.

متى يجب الذهاب لزيارة الطبيب؟

يجب الذهاب لزيارة الطبيب في أقرب فرصة إذا تم تشخيصك بمرض السكري وكان لديك:

- واحد أو أكثر من عوامل الخطر المذكورة أعلاه.
- ظهور أعراض مرض السكري على الرغم من أخذ الأدوية بانتظام.
- صعوبة الرؤية بشكل واضح.
- فقدان الإحساس أو الشعور بالحرقان في القدمين.

ماذا سيفعل طبيبك؟

لتحديد ما إذا كنت تُعاني من مضاعفات مرض السكري، سيقوم طبيبك بسؤالك عن مدة إصابتك بمرض السكري، مستويات السكر في الدم السابقة، الأدوية الحالية وتاريخ إصابتك بأمراض أخرى بالتزامن مع مرض السكري.

سيقوم طبيبك بفحصك جيداً. سيقوم كذلك بتحديد مخاطر احتمال إصابتك بأمراض القلب والشرابيين، تبعاً لعمر، جنسك، وزنك، طولك، ضغط دمك وعوامل أخرى.

سيقوم طبيبك بفحص قدميك بدقة للتأكد من عدم وجود أعراض مثل ضعف الدورة الدموية، فقد الإحساس أو تلف الجلد.

قد يطلب طبيبك القيام ببعض الفحوصات للتأكد من وجود مضاعفات. تشمل تلك الفحوصات ما يلي:

- اختبار فحص العين: للتحقق من وجود أي أمراض بالعين المتعلقة بمرض السكري.
- فحص البول للتحقق من أمراض الكليتين: يتم التأكد بواسطة هذا التحليل من وجود بروتين في البول يُسمى الألبومين.
- تحليل الدم: للتحقق من مستوى الكوليسترول.

إذا تم الكشف عن وجود مضاعفات، سيبدأ طبيبك بالعلاج مباشرة أو قد يقوم بإحالتك إلى المستشفى للحصول على رعاية متخصصة.



العلاج

التحكم في مستوى السكر في الدم. إن الهدف الرئيسي من العلاج هو الحفاظ على مستوى السكر في الدم ضمن المستوى الطبيعي.

توجد طريقتان للوصول إلى ذلك الهدف:

١. نصائح أسلوب الحياة. سيقوم طبيبك بإرشادك إلى بعض التغييرات في أسلوب حياتك مثل:

- تناول أطعمة صحية متوازنة. وذلك للتحكم في وزنك وقدرة الجسم على إنتاج الأنسولين والاستجابة له.
- ممارسة الأنشطة بشكل دوري وذلك لتحسين استجابة جسمك للأنسولين.

٢. الأدوية: قد يقوم طبيبك بتعديل جرعات أو نوع الأدوية التي تتناولها لعلاج مرض السكري وذلك لتحسين مستوى الجلوكوز في دمك.

حسب لنوع المضاعفات الناتجة عن مرض السكري، قد يصف لك طبيبك الأدوية التالية:

- أدوية علاج ارتفاع ضغط الدم.
- يمكن أن تساعد تلك الأدوية على منع المضاعفات التي قد تحدث للكليتين، القلب أو العينان.
- أدوية علاج ارتفاع مستوى الكوليسترول.
- أدوية منع التجلط.
- مسكنات الألم والتي تُساعد على تخفيف الشعور بالألم نتيجة تلف الأعصاب الناتج عن مرض السكري.

يتطلب التحكم في مستوى السكر في دمك العلاج المستمر والمراقبة بشكل دوري.

نصائح عامة

يمكنك أن تُساعد على منع حدوث مضاعفات مرض السكري أو تأخير حدوثها عن طريق اتباع النصائح التالية:

- تأكد من بقاء مستوى السكر في دمك عند المستوى الطبيعي.
- تناول أدوية علاج مرض السكري كما وصفها الطبيب.
- تجنب الأطعمة الغنية بالبروتينات إذا كنت تُعاني من مضاعفات مرض السكري بالكليتين.
- تحكم في كمية الملح المُضافة إلى طعامك إذا كنت تُعاني من ضغط الدم المرتفع.
- قم بمراقبة قياس ضغط الدم لديك بانتظام وتناول أدوية علاج ضغط الدم كما وصفها الطبيب.
- توقف عن التدخين.
- حافظ على الوزن الصحي لجسمك.
- قم بممارسة الأنشطة بانتظام لمدة لا تقل عن ساعتين أسبوعياً.
- قم بفحص قدميك كل يوم وقم بزيارة الطبيب على الفور إذا تعرضت لجرح في قدميك.

نصيحة هامة: حاول أن تحتفظ بمذكرة في المنزل لتدوين قياسات مستوى السكر في الدم وقياسات ضغط الدم لديك. سيساعدك ذلك على متابعة مدى تطور حالتك الصحية.

متابعة الفحص

إذا كنت تُعاني من مرض السكري من النوع الأول، يجب أن تخضع لفحص دقيق لوجود مضاعفات بعد مرور خمسة أعوام من تشخيصك بمرض السكري ثم بشكل سنوي بعد ذلك.

إذا كنت تُعاني من مرض السكري من النوع الثاني، يجب أن تخضع للفحص للتأكد من عدم وجود مضاعفات عند تشخيصك بالإصابة بمرض السكري لأول مرة ثم بشكل سنوي بعد ذلك.

ستسمح تلك الفحوصات الدورية لطبيبك بمراقبة تطور حالتك الصحية ولاكتشاف ومعالجة أي مضاعفات قد تحدث بسرعة.



معلومات إضافية

للحصول على معلومات إضافية عن المضاعفات المزمنة لمرض السكري من النوع الثاني من خلال المبادئ الإرشادية السريرية الوطنية على موقع وزارة الصحة العامة. هذا الدليل متاح للجميع من خلال الرابط التالي لموقع وزارة الصحة العامة: www.moph.gov.qa

