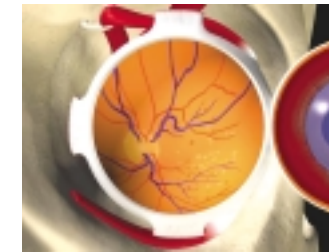


# السكري

مرض السكري من الأمراض الشائعة على مستوى العالم، ويقدر المصابون به في لبنان بحوالي ١٣٪ من الأشخاص البالغين (٣٠ سنة وما فوق). مرض السكري هو مرض إستقلابي (أيضي) مزمن Metabolic Disease يتميز بزيادة مستوى السكر في الدم Hyperglycemia نتيجة لنقص نسبي أو كامل في الأنسولين Insulin في الدم أو لخلل في تأثير الأنسولين على الأنسجة.

**مما ينتج عنه مضاعفات مزمنة في أعضاء مختلفة من الجسم:**



إعتلال شبكية العين السكري

Diabetic Retinopathy

إعتلال الكلى السكري

Diabetic Nephropathy

إعتلال أعصاب الأطراف

Peripheral Neuropathy

إعتلال الجهاز العصبي المُستقل

Autonomic Neuropathy والتي يمكن أن يسبب بعسر الهضم و بالإمساك،...

تصلب الشرايين وأمراض القلب

Atherosclerotic Cardio vascular Disease

إعتلال الدورة الدموية في الأطراف

Peripheral Vascular Disease

إعتلال الدورة الدموية الدماغية

Cerebrovascular Disease

ارتفاع ضغط الدم

Hypertension

ارتفاع الدهون والكوليسترول في الدم

Dyslipidemia

العنة عند الرجال

Impotence

بالإضافة إلى التأثير النفسي و الإجتماعي السلبي لمرض السكري على المُصاب به Psychosocial Dysfunction

**مرض السكري مزمن و يحتاج العلاج و العناية مدى الحياة** ولا يوجد حالياً شفاء تام منه. المتابعة المنتظمة مع طبيب الرعاية الأولية و الفحوصات الدورية مهمة جداً للتحكم بهذا المرض وللمحد من مضاعفاته وتجنبها إذا أمكن. فيما يلي نبين الفحوصات الدورية المطلوبة:

**الفحوصات التي يجب إجراؤها كل ثلاثة شهور:**

زيارة طبيب الرعاية الأولية لإجراء الفحص السريري و الذي يشمل قياس مستوى السكر في الدم و الوزن و ضغط الدم، فحص القدمين ومنها فحص الدورة الدموية و أعصاب الأطراف (اليدين و الرجلين)، و تقصي أية أعراض يشتكي منها المريض و تضبيب جرع الدواء حسب الحالة و مناقشة أية تساؤلات عند المريض و التغذية و الرد على أسئلة المعتنين بالمريض إذا كان كبير السن أو صغيراً. و قياس مستوى النمو عند الأطفال.



مستوي السكر في الدم

صائماً FBS

الهيموجلوبين السكري Glycosylated Hemoglobin HbA1c وهو هيموجلوبين متحد مع السكر و موجود في كريات الدم الحمراء، ولأن حياة الكريات الحمراء يصل إلى ١٢٠ يوم، إذن قياس الهيموجلوبين السكري يعطينا فكرة عن مدى فاعلية العلاج و السيطرة على السكر في الدم في الثلاثة شهور الماضية.

تحليل البول (مع الزراعة عند وجود دلائل على وجود إتهاب).

**الفحوصات التي يجب إجراؤها كل سنة على الأقل:**

الدهون، Triglycerides و الكوليسترول Cholesterol في الدم.

وظائف الكلى، مستوى الكرياتينين Creatinine.

تحليل بول الصباح للبحث عن الألبيومين المجهرية

Urine Microalbumin وهو بروتين صغير الحجم لا يظهر في

تحليل البول العادي، و وجوده يدل على بداية اعتلال الكلى من

السكري.

رسم (تخطيط) للقلب ECG و خاصة لكبار السن أو في حال وجود أعراض مرض للقلب.

فحص قاع العين Fundoscopy.

**لمعالجة السكري، يحتاج المريض إلى ما يلي:**

إتباع نظام غذائي معين يضعه الطبيب المعالج أو أخصائي التغذية بالتعاون مع الشخص المصاب بالسكري.

ممارسة الرياضة بانتظام (على الأقل المشي يومياً لمدة نصف ساعة).

التوقف عن التدخين لأنه يضاعف و يعجل من الإصابة بمضاعفات السكري.

تناول الأدوية الموصوفة (الحبوب و/أو الأنسولين) من قبل الطبيب المعالج بانتظام و التقيد بالجرعات الموصوفة. يجب معرفة أن الأشخاص الذين يتناولون

حبوب خفض السكر يمكن أن يحتاجوا لحقن الأنسولين بعد فترة زمنية من بدء المرض.

