

داء السكري من النوع الثاني

دليل متعدد اللغات

الفهرس

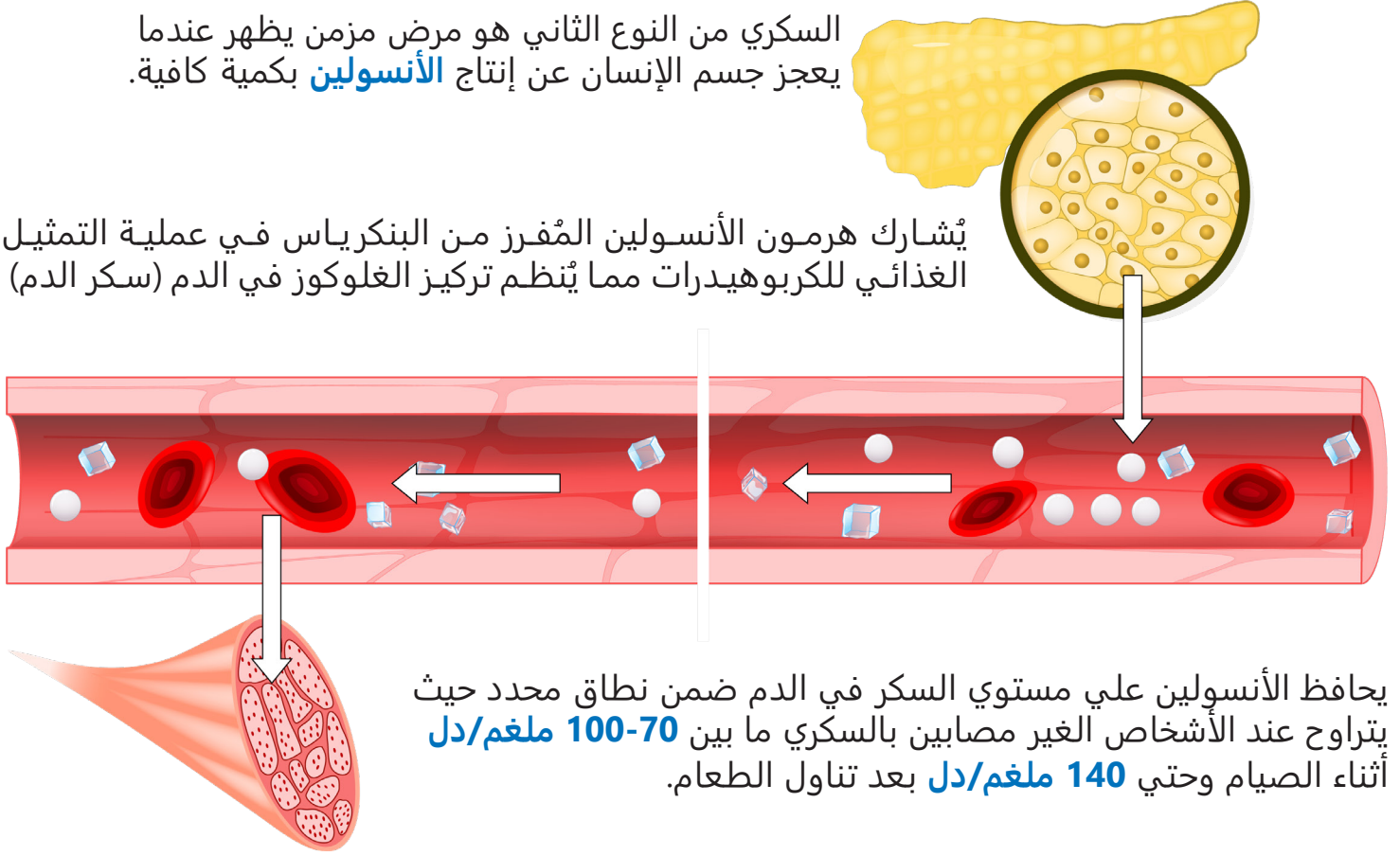
ما هو داء السكري ؟	ص. ٥
أعراض السكري	ص. ٦
أنواع السكري	ص. ٦
مضاعفات داء السكري	ص. ٨
المراقبة الذاتية لمستوى السكر في الدم	ص. ٨
المراقبة الذاتية السليمة	ص. ١٠
الأهداف المثلى لمستوى السكر في الدم	ص. ١١
العلاج الغذائي ١	ص. ١٢
مؤشر كتلة الجسم (BMI)	ص. ١٢
العلاج الغذائي ٢	ص. ١٣
العناصر الغذائية الكبرى	ص. ١٣
الخضروات، الفواكه، الألياف، الفيتامينات	ص. ١٣
طبق الأكل الصحي	ص. ١٣
قبة الطعام	ص. ١٤
الالتزام بالعلاج	ص. ١٧

ما هو السكري؟

السكري من النوع الثاني

السكري من النوع الثاني هو مرض مزمن يظهر عندما يعجز جسم الإنسان عن إنتاج **الأنسولين** بكمية كافية.

يُشارك هرمون الأنسولين المُفرز من البنكرياس في عملية التمثيل الغذائي للكربوهيدرات مما يُنظم تركيز الغلوكوز في الدم (سكر الدم)



يحافظ الأنسولين علي مستوى السكر في الدم ضمن نطاق محدد حيث يتراوح عند الأشخاص الغير مصابين بالسكري ما بين **100-70 ملغم/دل** أثناء الصيام وحتى **140 ملغم/دل** بعد تناول الطعام.

عندما يكون الأنسولين منخفضاً أو يعجز عن إتمام وظيفته بطريقة صحيحة ، ترتفع مستويات السكر في الدم مما تؤدي إلي حالة فرط السكر في الدم (زيادة الغلوكوز في الدم).

لهذا السبب يتم تشخيص داء السكري عن طريق قياس مستوى السكر في الدم

كيف يُشخّص؟



في غياب الأعراض النموذجية (انظر لاحقاً)، يتم تأكيد تشخيص مرض السكري إذا تم تسجيل القيم القياسية التالية في قياسين مختلفين على الأقل:

- سكر الدم الصائم ≥ 126 ملغم/دل.
- سكر الدم ≥ 200 ملغم/دل، بعد ساعتين من اختبار تحمل الجلوكوز الفموي (بواقع ٧٥ جم).
- الهيموجلوبين السكري < 48 ملغم/دل (5,6 %).

أعراض السكري

أعراض السكري مُتعلقة بارتفاع نسبة السكر في الدم وفقدان الجلوكوز عبر البول، وهذا يحدث عندما تتجاوز مستويات الجلوكوز في الدم حدودًا تقارب **180-200 ملغ/دل**. الأعراض الرئيسية لمرض السكري من النوع الثاني هي:

أعراض السكري



كثرة التبول



العطش الشديد



الجوع المستمر



ضبابية الرؤية



الإرهاق



العصبية



فقدان الوزن



جفاف الفم

أنواع السكري

هناك عدة أشكال لمرض السكري، وأهمها:

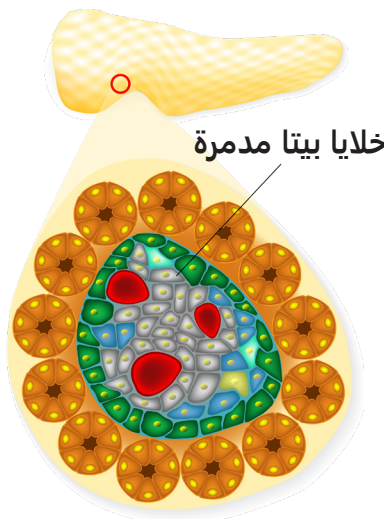
داء السكري من النوع الأول: ينتج عن غياب الإنسولين نتيجة تدمير خلايا بيتا الموجودة في جزر لانغرهانس داخل البنكرياس نتيجة لاستجابة مناعية ذاتية. يُشخص هذا النوع غالبًا لدى الأطفال والمراهقين، ويمثل حوالي ١٠٪ من إجمالي حالات السكري. يعتمد العلاج بشكل حصري على العلاج بالإنسولين لتعويض النقص الحاصل.

إنسولين

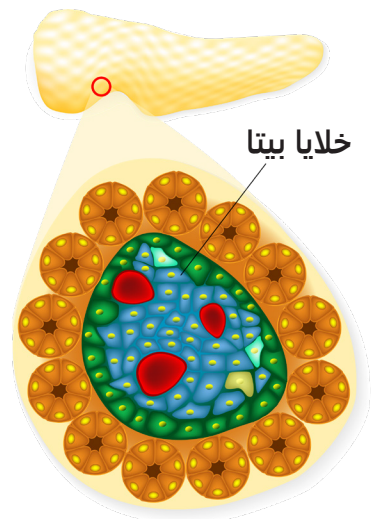


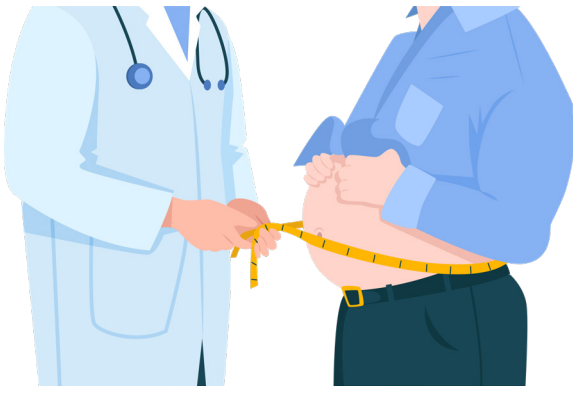
جزر لانغرهانس

داء السكري من النوع الأول



بنكرياس سليم

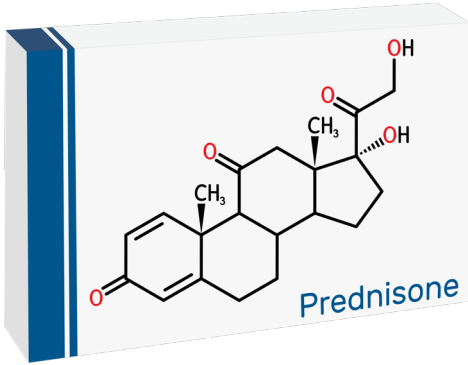




ينتج **سكري النوع الثاني** عن مجموعة من العوامل التي تحدد التأثير غير الفعال للأنسولين (مقاومة الأنسولين، التي لا تزال تُنتج ولكن بكميات منخفضة. وعادة ما يحدث ذلك عند البالغين الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة. وهو يمثل حوالي ٩٠ ٪ من الأشخاص المصابين بالسكري.



عادة ما يظهر **سكر الحمل** أثناء الحمل ويختفي بعد الولادة و لكنه يُمثل عامل خطر للإصابة بسكري النوع الثاني في السنوات اللاحقة.



السكر الستيرويدي ، يظهر لدى الأشخاص الذين يتلقون جرعات عالية من الكورتيكوستيرويدات لفترات طويلة.

مضاعفات السكري

سكري النوع الثاني داء يُمكن علاجه ولكن ماذا يحدث إذا لم تتم إدارته علي نحو جيد؟

يتعرض الأشخاص المصابون بسكري النوع الثاني بالتحديد لمضاعفات نتيجة، لمستوي الغلوكوز المرتفع ، وبما أن سكري النوع الثاني قد يكون قد نشأ قبل تشخيصه بفترة طويلة ، من الممكن ان تكون المضاعفات خطيرة أو أكثر استفحالا عند اكتشافها.

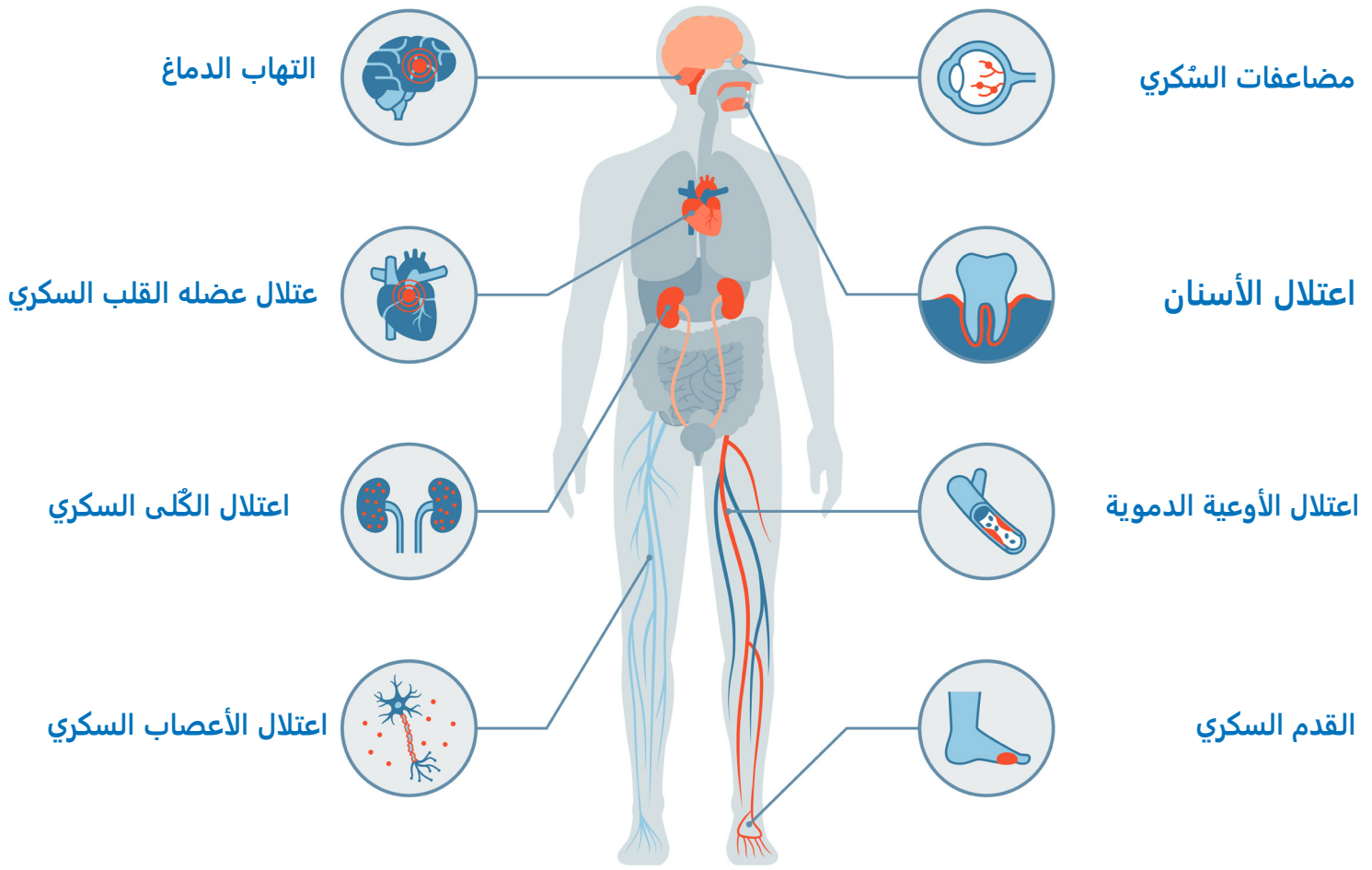
قد يواجه الأشخاص المصابون بداء السكري مضاعفات مُختلفة مباشرة أو علي المدى الطويل.



يبدأ ظهور بعض من هذه المضاعفات في غضون أشهر من بداية الإصابة بداء السكري رغم أن معظمها يميل إلي الحدوث بعد بضع سنوات وتتفاقم معظمها بشكل تدريجي.

يُكلِّمنا زادت القدرة على التحكم في مستوى الغلوكوز في الدم عند المُصابين بالسكر كلما،
قل احتمال تطور هذه أوتفاقمها.

أهم مضاعفات مرض السكري هي:



السيطرة على نسبة السكر في الدم

تُتيح لك المراقبة الذاتية لنسبة السكر في الدم قياس مستويات السكر في الدم وهي بمثابة أداة علاجية وجزء لا يتجزأ من العلاج، وتتكون من فحص نسبة السكر في الشعيرات الدموية وفقاً للطرق والتكرار والأوقات المُتفق عليها مع فريق العلاج.



الهدف هو الحصول على معلومات مفيدة من أجل:

تغيير السلوك غير الصحيح

اختيار نوع الدواء والجرعة

لتقييم فعاليته وسلامته فيما يتعلق بخطر نقص السكر في الدم

ثمة عوامل عديدة تؤثر علي مستوى السكر في الدم ، ألا وهي:



المدخول الغذائي من الكربوهيدرات

مقدار ونوع النشاط البدني الممارس

الجرعات الدوائية المتناولة

الإجهاد العاطفي

لإجراء الفحص الذاتي لسكر الدم في المنزل بحاجة إلي :



جلوكوميتر

شريحة الاختبار

جهاز وخز الإصبع و اللانسيت

لكل جهاز لقياس السكر في الدم **الشرائح الاختبارية** الخاصة به ، لذا من الضروري التأكد من أن الشريحة المستخدمة تتوافق مع جهاز قياس السكر الذي تستخدمه. **جهاز** وخز الإصبع عبارة عن قلم صغير مزودًا بإبرة اللانسيت الضرورية للحصول علي عينة من الشعيرات الدموية.

كيفية المراقبة الذاتية لمستوي السكر بالدم

ينبغي علي اختصاصي السكري الخاص بك أن يُعلمك بكيفية المراقبة المستمرة للغلوكوز و الأوقات التي يتم فيها إجراء الفحص. في العموم، يُجري الفحص الذاتي لسكر الدم علي النحو التالي:



أثناء الصيام وقبل الوجبات الرئيسية لدي الأشخاص الذين يتلقون **العلاج بالأنسولين** لتكوين وحدات الأنسولين لإعطائها بجانب الوجبة.

أثناء الصيام وبعد الوجبات لدي مُستخدمي الأنسولين أو الأدوية عن طريق الفم.

للإجابة على هذا السؤال يكفي أن نتبع المؤشرات أدناه بدقة:



أغسل يديك بالماء الدافئ أو الساخن والصابون ثم جففها جيدًا،
لست بحاجة إلي استخدام المطهر.



ضع الشريط بداخل جهاز قياس نسبة السكر وقم بتشغيله.



خذ البنجيديتو وضعه بشكل عمودي على طرف الإصبع.
استخدم المناطق الجانبية لأطراف الأصابع،
والتي تكون أقل حساسية وتسبب حنًا أقل.

لا تضغط بقوة على قاعدة الإصبع الذي استخدمت عليه البنجيديتو
للمساعدة في هروب قطرة دم،
اضغط بلطف لأنه لا يلزم سوى القليل جدًا.



جعل الشريط الذي يخرج من جهاز قياس نسبة الجلوكوز في الدم
أقرب إلى قطرة الدم التي يتم امتصاصها.



ضع جهاز قياس نسبة السكر علي طاولة وبعد بضع ثواني سيعرض المقياس
نسبة السكر في الدم علي الشاشة.



يوصى بالعناية بالأداة و بجميع مواد التحكم في جلوكوز الدم.
تجنب اتساخها وتخزين الشرائط جيدًا،
للتأكد دائمًا من القيم الموثوقة.

يتطلب الاستخدام الأمثل لجهاز قياس السكر القدرة الكافية على تحليل البيانات.

ينبغي توجيه المرضى والمهنيين الصحيين حول كيفية استخدام البيانات لتعديل:



للوصول إلى أهداف السكر في الدم.

الأهداف السكرية:

أثناء الصيام وقبل الوجبات: أن تكون النسبة من **70 إلى 130 ملغ/دل**

و بعد تناول الوجبات بساعتين: **أقل من 160 ملغ/دل**



نصيحة لتعديل علاج الأنسولين المنزلي

في حالة إرتفاع قيم الجلوكوز بالدم قبل تناول الوجبات:



إذا كانت القيم عالية مرتين أو أكثر بعد الوجبات (وكانت القيم قبل الوجبات جيدة):



إذا كان هناك تغير في كمية الجلوكوز في الدم قبل الذهاب إلى النوم :



لا فائدة من تغيير جرعة الأنسولين ليلاً.

إذا كان مستوى الجلوكوز في الدم منخفضًا بمقدار

160 ملغ/دل قبل الذهاب إلى النوم،

من الأفضل تناول وجبة إفطار صغيرة قبل أخذ جرعة الأنسولين.

التغذية العلاجية-١

يُمكن لمريض السُكري من النوع الثاني الحفاظ بشكل جيد علي مستوي الغلوكوز في الدم باتباع نمط الحياة الصحية أولاً وقبل كل شيء:



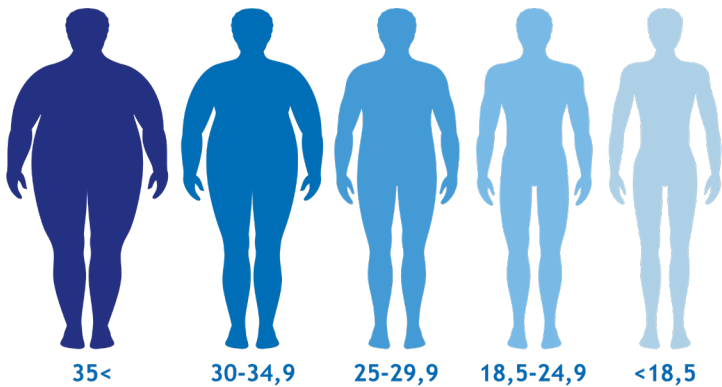
إن التغذية السليمة لدى الشخص المصاب بداء السكري لها أهداف تحقيقها والحفاظ عليها:

١ الوقاية من عوامل الخطر أو مضاعفات سوء التغذية وعلاجها



مُسْجَلَا ٤يَنْبِ بُسَنْمَ (BMI)

ينبغي علي المصابين بسكري النوع الثاني بشكل خاص الإنتباه إلي وزن أجسامهم .
يوجد أداه لتقييم الوزن يُطلق عليها حاسبة مؤشر كتلة الجسم (BMI) الذي يُخبرنا، وفق المقارنة ،
أين نحن فيما يتعلق بالقيمة المثلى للشخص «الوزن الطبيعي».
يتم حسابه بصيغة تتعلق بالوزن والطول.



الوزن (كجم)

مُسْجَلَا ٤يَنْبِ بُسَنْمَ (BMI) = $\frac{\text{الارتفاع (م)}^2}{\text{الوزن (كجم)}}$

نيدب هيدج

نيدب

نزلوا دئاز

يعيبطل نزلوا

نزلوا صقن

التغذية العلاجية-٢

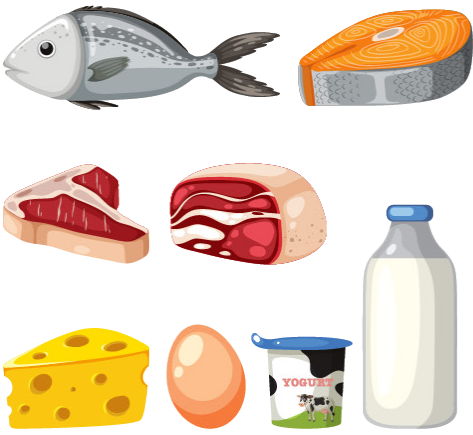
من المهم الاستمتاع بتناول الطعام مع تجنب استبعاد أي عناصر غذائية إلا عند وجود ضرورة طبية تستدعي ذلك.

يجب أن يكون النظام الغذائي لمريض السكري من النوع الثاني متوازنًا بحيث يحتوي على جميع العناصر الغذائية بالنسب الصحيحة، وأن يكون غنيًا بـ:

- الألياف
- الفواكه
- الأسماك
- اللحوم
- الخضروات
- الحبوب الكاملة
- زيت الزيتون
- منتجات الألبان بكميات معتدلة

المغذيات الكبيرة

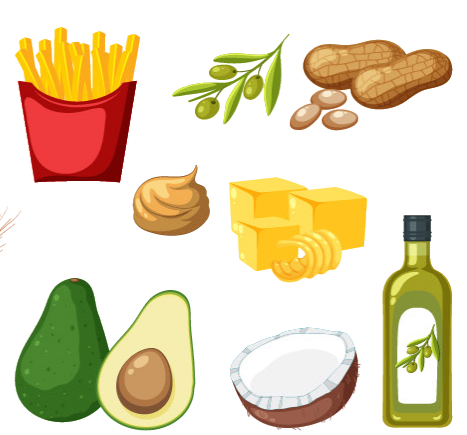
البروتين



الكربوهيدرات



العشبأنا



الفيتامينات

الألياف

الفواكه

الخضروات



تشمل النسب الصحيحة لمختلف العناصر الغذائية، المعترف بها عالميًا، النسب التالية من إجمالي كل وجبة:

فيما يلي معلومات تتعلق بتكوين الأجزاء وتواتر استخدام الغذاء (قبة الطعام) وتكوين الوجبة الواحدة (الطبق الصحي).

قبة الطعام

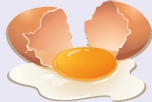


مارس نشاطًا بدنيًا متوسط الشدة
• مثل المشي لمدة ٣٠ دقيقة في معظم الأيام.



اللحوم، البقوليات، البيض والمكسرات

- ١ - يُفضل اختيار اللحوم قليلة الدهون أو الخالية من الدهون.
- ٢ - تناول البقوليات ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع.
- ٣ - يُستحسن إدراج السمك في النظام الغذائي معظم أيام الأسبوع.
- ٤ - عند تناول الدواجن، يُنصح باختيار الدواجن منزوعة الجلد كلما كان ذلك ممكنًا.



٢-٤ حصص يوميًا.

١ حصص =

٨٠-٥٠ جم من اللحم أو الدجاج أو السمك، بيضة واحدة، نصف كوب من البقوليات، ٣/١ كوب من المكسرات، ٢ ملعقة كبيرة من البذور.

الخضروات

يُنصح بتناول المزيد من الخضروات ذات اللون الأخضر الداكن، مثل السبانخ، والخضروات ذات اللون البرتقالي، مثل الجزر.



٣-٥ حصص يوميًا.

١ حصص =

كوب من الخضروات الطازجة، أو ٣/٤ كوب من عصير الخضروات.

الحبوب ومنتجاتها

- ١ - يجب أن يكون نصف الحبوب المتناولة على الأقل من الحبوب الكاملة.
- ٢ - الحرص على تناول المزيد من الحبوب والمنتجات المصنوعة من الحبوب المدعمة.



٦-١١ حصص يوميًا.

١ حصص =

شريحة خبز، أو ربع رغيف خبز عربي، أو ٣٠ جرامًا من رقائق الذرة (الكورن فليكس)، أو نصف كوب من الحبوب المطهية.

الفاكهة

- ١ - التنوع في تناول الفواكه.
- ٢ - يُفضل اختيار الفواكه الموسمية.



٢-٤ حصص يوميًا.

١ حصص =

ثمرة فاكهة متوسطة الحجم، أو نصف كوب من الفاكهة الطازجة.

الحليب ومشتقاته

- ١ - اختيار الحليب ومنتجات الألبان قليلة الدسم.
- ٢ - التأكد من أن الحليب ومنتجات الألبان تحتوي على فيتامين (د).



٢-٤ حصص يوميًا.

١ حصص =

كوب من الحليب، أو كوب من اللبن، أو عبوة زبادي، أو ٤٣ جرامًا من الجبن، أو ملعقة كبيرة من الجبن الكريمي

يجب أن تحترم الأطعمة الموصى بها التقاليد الثقافية والدينية للشعب العربي
ويجب أن يكون الطعام حلالاً



توصيات محددة لتناول الطعام من كل مجموعة غذائية.

تم اقتراح العديد من التوصيات المتعلقة بتناول المجموعات الغذائية المختلفة لمن يستخدمون قبة الطعام وتتلخص فيما يلي:



الحبوب ومشتقاتها

١- يجب أن يكون نصف الحبوب المتناولة على الأقل من الحبوب الكاملة.



٢- الحرص على تناول المزيد من الحبوب والمنتجات المصنوعة من الحبوب المدعمة.

الخضراوات:



يُنصح بتناول المزيد من الخضراوات ذات اللون الأخضر الداكن، مثل السبانخ، والخضراوات ذات اللون البرتقالي، مثل الجزر.

اللحوم، البيض، البقوليات، والمكسرات:



١- يُفضل اختيار اللحوم قليلة الدهون أو الخالية من الدهون.

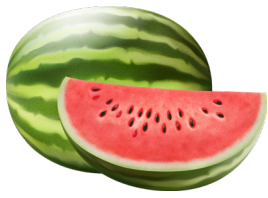
٢- تناول البقوليات ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع.

٣- يُستحسن إدراج السمك في النظام الغذائي معظم أيام الأسبوع.



٤- عند تناول الدواجن، يُنصح باختيار الدواجن منزوعة الجلد كلما كان ذلك ممكناً.

الفاكهة:



١- التنويع في تناول الفواكه.

٢- يُفضّل اختيار الفواكه الموسمية.

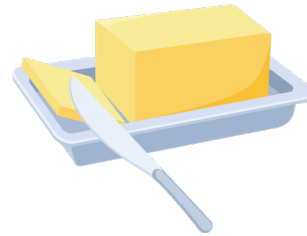


الحليب ومشتقاته:



١- اختيار الحليب ومنتجات الألبان قليلة الدسم.

٢- التأكد من أن الحليب ومنتجات الألبان تحتوي على فيتامين (د).



The Food Dome; dietary guidelines for Arab countries

A. O. Musaiger

(Nutr Hosp. 2012;27:109-115)

جميع المعلومات التي تلقيتها في هذا الدليل قد تحقق نتائج أقل بدون انتباهك لبعض جوانب السلوك. تُظهر الدراسات أن فقط ٢٥٪ من الأشخاص يتبعون العلاجات الموصوفة بشكل صحيح (سواء كانت دوائية أو تغييرات في نمط الحياة) والأسباب متعددة. هذا جانب يجب أن يكون دائمًا محط التفكير!

الالتزام العلاجي

الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
29	30	1	✓	3	4	5
6			9	10	✓	12
			✓	17	18	19
			23	24	25	✓
			30	✓	1	2



تذكر دائما ما يلي:

إذا لم تتناول الدواء الموصوف لك بشكل صحيح ومنتظم (٨٠٪ على الأقل من الدواء السنوي الموصوف)، ستخسر:

- كفاءتهم العلاجية
- لقدرة علي منع المضاعفات
- ت تحسين نوعية الحياة



لذلك فمن الأفضل ، من أجل مصلحتك أن لا تقلل من جرعة الأدوية دون استشارة طبيبك بشأن تلقي العلاج.

مشروع مؤسسة جمعية أطباء السكري AMD

رئيس المجلس: *Graziano Di Cianni*

الأعضاء:

• *Valeria Manicardi* • *Riccardo Candido* •
• *Margherita Occhipinti* • *Salvatore De Cosmo* •
• *Salvatore Pacenza* • *Annalisa Giancaterini* •

يتضمن المشروع إعداد وترجمة الدليل إلى اللغة الإيطالية
واللغات التالية:

- العربية
- البنغالية
- الصينية
- الفرنسية
- الإنجليزية
- الأردية

بالتعاون مع فريق عمل جمعية أطباء السكري
«التعددية الثقافية» AMD

تحت إشراف:

Marina Bonuccelli

Nabila Ashraf

تحقيق الرسوم البيانية

Realizzazione
Progettuale Grafica



A cura di
Federico Paoli