

الجمعية العربية لدراسة  
أمراض السكر والميتابوليزم

Arabic Association  
for the Study  
of Diabetes & Metabolism



حملة الوقاية من مرض السكر  
ومضاعفاته

## مرضى السكر : كيف تتجنب الإصابة بمضاعفات المرض؟

هل تعلم إن مرض السكر قد يؤدي للإصابة بمجموعة كبيرة من المضاعفات الحادة والمزمنة. ولكن هل تعلم أيضا إن مضاعفات مرض السكر لا تحدث الا للمريض المهمل في:  
(الانتظام في العلاج/ إجراء التحليل الدوري/ استشارة الطبيب)

### مضاعفات مرض السكر:

#### ١- المضاعفات على العين:

- اعتلال الشبكية
- عتامة العدسة (المياه البيضاء أو الكترأكت)

#### النصيحة إلى مرضى السكري:

الفحص الدوري للعين بواسطة طبيب العيون كل ٦ أشهر للاكتشاف المبكر والعلاج. التحكم الجيد في مستوى السكر في الدم بموجب التحاليل الدورية.

#### ٢- المضاعفات على الكليتين:

يتسبب مرض السكر في اعتلال الكليتين وينتج عن ذلك اضطراب وظائف الكليتين.

#### النصيحة إلى مرضى السكر:

إجراء تحليل الكشف المبكر عن وجود زلال في البول

#### ٣- المضاعفات على الأعصاب:

##### أولا: اعتلال الأعصاب الطرفية:

تكون على شكل تنميل ونقص الإحساس في القدمين أو الإحساس بسخونة أو برودة أو الام حادة تشتد أثناء الليل.

##### ثانيا: اعتلال الأعصاب التلقائية:

تكون على شكل اضطرابات في الجهاز الهضمي

#### النصيحة إلى مرضى السكر:

التحكم الجيد في مستوى السكر في الدم.

#### ٤- المضاعفات على القدمين:

القدم السكري: من أخطر مضاعفات مرض السكر

#### النصيحة إلى مرضى السكر:

فحص القدم يوميا لملاحظة التغيير في اللون أو زرقة أو جروح أو قرح أو بثور.

#### ٥- المضاعفات على القلب والجهاز الدوري:

أمراض الشرايين التاجية والذبحة الصدرية وجلطات القلب

ارتفاع ضغط الدم ويحدث في ٦٥% من مرضى السكر.

## كيف تحمي نفسك من مرض السكر؟

هل تعلم انه من الممكن الوقاية من مرض السكر وبالتالي الوقاية من مضاعفاته العديدة على القلب والكليتين وكذلك بعض مضاعفاته الخطيرة مثل السكتة الدماغية وفقدان البصر والقدم السكرى.

### هل أنت معرض للإصابة بمرض السكر؟

هؤلاء هم الأشخاص المعرضون للإصابة بمرض السكر:

- المصابون بالسمنة وبالأخص السمنة فى منطقة البطن.
- عدم ممارسة النشاط الجسمانى أو الحركة أو الرياضة.
- إصابة أقارب الدرجة الأولى بمرض السكر.
- المصابين بارتفاع ضغط الدم.
- المصابين باضطراب مستوى الدهون فى الدم.
- ارتفاع مستوى السكر الصائم أو اضطراب منحنى السكر.
- السيدات اللاتي أصبن بسكر الحمل.
- السيدات اللاتي أنجبن أطفال زاندى الوزن.
- السيدات والفتيات المصابات بتكيس المبايض.

### كيف تحمي نفسك من مرض السكر؟

من الممكن الوقاية من مرض السكر باتباع الطرق البسيطة الآتية:

- 1- إتباع نظام غذائى يحتوى على السعرات الحرارية المناسبة لأسلوب حياتك.
- 2- إنقاص الوزن ٧% فى حالة زيادة الوزن أو السمنة.
- 3- الابتعاد قدر الإمكان عن الدهون والسكريات.
- 4- ممارسة الرياضة بشكل جاد خمس مرات أسبوعياً لمدة نصف ساعة فى المرة .
- 5- هناك بعض الأدوية التى يمكن تناولها تحت إرشاد الطبيب وتساعد على منع الإصابة بمرض السكر.



## كيف نتجنب مضاعفات مرض السكر؟

**أولاً: التحكم بمستوى السكر في الدم:**

- مستوى السكر الصائم (قبل الوجبات) ٩٠-١٣٠ ملليجرام
- مستوى السكر بعد الأكل بساعتين ١٤٠-١٦٠ ملليجرام
- مستوى السكر في الدم قبل النوم ١٠٠-١٤٠ ملليجرام
- نسبة الهيموجلوبين السكري أقل من ٧%  
ولضبط السكر يلزم تكرار التحليل ويفضل استخدام الجهاز المنزلي للتحليل.

**ثانياً: يجب الا يزيد ضغط الدم عن ١٣٠ / ٨٠.**

**ثالثاً: يجب الا يزيد مستوى الكوليسترول الكلي عن ١٨٠ ملليجرام، ولا يزيد مستوى الكوليسترول الضار عن ١٠٠ ملليجرام والدهون الثلاثية عن ١٥٠ ملليجرام**

**رابعاً: يفضل تناول قرص اسبرين يومياً لمرضى السكر فوق سن ٣٠ سنة.**

للاستفادة من أنشطة الجمعية العربية لدراسة أمراض السكر والميتابوليزم

يمكن التسجيل على تليفون ٠١٢٢٢٣٤١٤١٤٨ - ٠١١١٩٨٨٤٩٩٤

او زيارة الموقع الإلكتروني [www.aasdonline.com](http://www.aasdonline.com)

او زيارة جروب الجمعية على الفيس بوك [Facebook group: AASD](https://www.facebook.com/AASD)

(الجمعية العربية لدراسة أمراض السكر و الميتابوليزم)

**MINAPHARM**

PHARMACEUTICALS