



الجمعية العربية لدراسة أمراض السكر والميتابوليزم

THE ARABIC ASSOCIATION FOR THE STUDY OF DIABETES AND METABOLISM (AASD)



علاقة مرض السكر بارتفاع ضغط الدم

أ.د/ ايناس شلتوت

أستاذ الأمراض الباطنة - كلية الطب - القصر العيني

ارتفاع ضغط الدم أكثر أمراض العصر إنتشاراً حيث يصيب حوالي ٦٥% من الناس فوق سن الخامسة والستين وبالتالي تزداد نسبة حدوث المرض مع تقدم السن بسبب تصلب الشرايين . أما قبل سن الخمسين فنجد أن ٢٣% من الرجال يصابون بارتفاع ضغط الدم مقابل ٢٧% من السيدات أما بعد سن الخمسين فتكون السيدات أكثر عرضة للإصابة به من الرجال بسبب تغيرات الهرمونات وزيادة الوزن. أما الأشخاص ذوي البشرة السمراء فهم معرضون أكثر من غيرهم بالإصابة بهذا المرض نتيجة لبعض العوامل الوراثية وزيادة تناول الملح والضغط البيئية المتزايدة.

كيف نشخص ارتفاع ضغط الدم ؟

يعتبر ضغط الدم طبيعياً إذا كان أقل من ٩٠/١٤٠ ملليمتر زئبق وإذا كانت القراءة الصغرى بين ٩٠ - ١٠٤ ملليمتر زئبق كان ارتفاع الضغط بسيطاً أما إذا كانت القراءة الصغرى من ١٠٥ - ١١٤ ملليمتر زئبق كان ارتفاع الضغط متوسطاً . وتعتبر القراءة الصغرى أكثر من ١١٥ ملليمتر زئبق ارتفاعاً شديداً في ضغط الدم وهنا تكمن الخطورة . وفي ٩٥% من حالات ارتفاع ضغط الدم لا يوجد سبب واضح لارتفاع ضغط الدم أما في ٥% من الحالات فيوجد سبب واضح ومن هنا تأتي أهمية تشخيص هذه الحالات حيث أنه من الممكن شفاء المريض إذا تم علاج سبب ارتفاع ضغط الدم. ويختلف ضغط الدم في الإنسان العادي باختلاف الوقت ولكي نشخص ارتفاع ضغط الدم في المريض بشكل صحيح يجب أخذ متوسط قراءتين للضغط على الأقل في خلال زيارتين للطبيب خلال أسبوع وفي حالة ارتفاع الضغط لقراءة واحدة فقط لا نستطيع تشخيص

مرض ارتفاع ضغط الدم

وقد ترتفع القراءة الكبرى لضغط الدم أكثر من ١٦٠ ملليمتر زئبق دون ارتفاع القراءة الصغرى ويحدث ذلك في حالات السن المتقدمة نتيجة لتصلب الشريان الأورطي أو في حالات زيادة إفرازات الغدة الدرقية أو الأديما أو ارتجاع الصمام الأورطي بالقلب. ويوجد بعض المرضى الذين ترتفع لديهم قراءة الضغط فقط عند زيارة الطبيب ويسمى ذلك (ضغط البالطو الأبيض) بسبب التوتر العصبي والنفسي عند قياس الضغط ويجب أن يقوم الطبيب بتهدئة المريض من هذا النوع قبل قياس الضغط. أما عندما نتحدث عن العوامل التي تساعد على حدوث ارتفاع ضغط الدم فنجد أن أول هذه العوامل هو وجود العامل الوراثي حيث تكثر الإصابة به في أفراد بعض العائلات مما يؤكد أهمية دور الوراثة. ثاني هذه العوامل هو السمنة فمن المعروف أن كل عشرة كيلو جرامات زيادة في الوزن تؤدي إلى ارتفاع ٦ ملليمتر زئبق في ضغط الدم ويؤدي أيضاً زيادة تناول الصوديوم على شكل ملح الطعام أو المعلبات المحفوظة والمياه الغازية وخلافه إلى المساعدة على ارتفاع ضغط الدم. والعلاقة بين السكر وارتفاع ضغط الدم وثيقة للغاية ومثبتة علمياً في العديد من الأبحاث فنجد أن حوالي ٥٠-٦٠% من مرضى السكر يصابون بمرض ارتفاع ضغط الدم.

مضاعفات ارتفاع ضغط الدم

مضاعفات مرض ارتفاع ضغط الدم عديدة وتزداد في حالة الارتفاع الشديد في ضغط الدم أو إهمال المريض للعلاج وقد يؤدي ذلك إلى حدوث نزيف في العين مما يسبب ضعف الإبصار وفي بعض الحالات قد يحدث نزيف في المخ لا قدر الله أو تحدث الإصابة بالفشل الكلوي أو تضخم القلب أو هبوط القلب. ولكي نتجنب هذه المضاعفات يجب ضبط ضغط الدم في مستواه الطبيعي حتى إذا اضطر الطبيب لاستخدام أكثر من دواء أو اثنين لعلاج ارتفاع الضغط كذلك يجب قياس الضغط بعد ضبطه كل أسبوعين على الأكثر للأطمئنان.

مرض ضغط الدم وعلاقته بالسكر

كما ذكرنا يصيب مرض ارتفاع ضغط الدم حوالي ٥٠-٦٠% من مرضى السكر وقد تبدأ الإصابة به مع بداية تشخيص مرض السكر في كثير من الأحيان وحدث مرض السكر ومرض ارتفاع ضغط الدم عند نفس المريض يؤدي إلى زيادة نسبة حدوث المضاعفات على القلب والأوعية الدموية بمقدار الضعف كما ترتفع نسبة حدوث الوفيات بمقدار الضعف في هؤلاء المرضى. وأظهرت الدراسات الحديثة أهمية ضبط ضغط الدم عند مرضى السكر بالألا يرتفع ضغط الدم لديهم عن ٨٠/١٣٠ ملليمتر زئبق لأن هذا الضبط يؤدي إلى الإقلال من المضاعفات على الكليتين والأوعية الدموية.

علاج ارتفاع ضغط الدم

أولاً : تقليل وزن المريض المصاب بالسمنة حيث إن نقص الوزن يؤدي إلى نقص ضغط الدم.
ثانياً: ممارسة الرياضة مثل ركوب الدراجة والجري والسباحة والايروبك مما يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم.
ثالثاً: الإقلال من تناول ملح الطعام إلى حوالي ٤-٦ جرامات يومياً.
رابعاً: الامتناع عن التدخين فالمرء يعرف أن النيكوتين يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.
خامساً: الامتناع عن تناول القهوة حيث تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.
سادساً: البعد عن التوتر والانفعالات النفسية كلما أمكن .
سابعاً: استخدام العقاقير التي تعالج ارتفاع ضغط الدم وهي على شكل موسعات للأوعية الدموية أو مدرات للبول ويوجد الآن أدوية حديثة تستخدم بنجاح وأمان تام ولا توجد معها أية أعراض جانبية .
أما بالنسبة لمرضى السكر فهناك بعض أدوية علاج ضغط الدم التي يفضل استخدامها لهؤلاء المرضى لأن استخدام هذه الأدوية يؤدي إلى منع حدوث مضاعفات مرض السكر على الكليتين والأوعية الدموية .
إن مرض ارتفاع ضغط الدم هو الصديق اللدود الذي يصاحب المريض فترة طويلة من حياته ومتابعة العلاج تؤدي إلى التغلب على هذا المرض والتمتع بحياة مديدة بدون مضاعفات.

ندوات تثقيفية

لمرضى السكر

لمرضى ضغط الدم

لمرضى السمنة

لراغبي الإكتشاف المبكر لهذه الأمراض
لمرضى ارتفاع الدهون والكوليسترول بالدم
على هامش المؤتمر السنوي الخامس
للجمعية العربية لأمراض السكر والميتابوليزم
فندق سميراميس القاهرة (الساعة ١ ظهراً) -

يوم الجمعة ١٠ ديسمبر ٢٠١٠

خلال الندوة يمكنكم: مقابلة كبار الاستشاريين
للرد على استفساراتكم

و (هدايا علاجية / تحاليل مجانية / نشرات تثقيفية)

لمزيد من المعلومات

للاستعلام: ٠١٧٤٠٠٦٠٤٣ / ٠١٧٤٠٠٦٠١٦

٠٢٢٣٥٨٤٥٥٣ / ٠١١٩٨٨٤٩٩٤

٠١٦٢٣٣٧٠٦٣

ما هو مرض السكري ؟



أ.د/ رأفت رشوان

أستاذ الأمراض الباطنة و الغدد الصماء
كلية الطب – جامعة القاهرة

هو ارتفاع في نسبة السكر بالدم، وهي حالة مزمنة تنتج عن نقص جزئي أو كلي في هرمون الأنسولين والذي هو عبارة عن هرمون تفرزه غدة البنكرياس ليقوم بمساعدة السكر في الدم للدخول الى خلايا الجسم حيث يتحول الى طاقة تساعد الجسم على الحركة. عندما يقل الأنسولين في الجسم فان السكر يزيد في الدم، ولا يستطيع الجسم الاستفادة منه، ولذلك نراه يظهر في البول.

♦ ما هي أنواع مرض السكري؟

هناك نوعان لمرض السكري:
النوع الأول: سكري الأطفال أو الشباب وهو النوع المعتمد في علاجه على الأنسولين.
النوع الثاني: سكري البالغين، وهو النوع الغير معتمد في علاجه على الأنسولين.

♦ ما هو ارتفاع سكر الدم عند مريض السكري؟

ان ارتفاع نسبة السكر في الدم عند مريض السكري هي حالة متكررة ومزمنة، ويكمن الهدف الأساسي في علاج مرض السكري في تقليل الفترات التي يحدث فيها ارتفاع السكر في الدم. ان مدى شعور المريض بأعراض ارتفاع السكر يختلف من شخص الى آخر، لذا توجد صعوبة في معرفة نسبة السكر في الدم من خلال الأعراض الظاهرة.
يمكن تعريف ارتفاع السكر في الدم بأنه زيادة في معدل السكر في الدم عن ١٢٥ ملغم/د في حالة الصيام، وعن ٢٠٠ ملغم/د.

♦ ما هي أعراض ارتفاع السكر في الدم؟

- الشعور بالتعب
- تكرار التبول مع العطش
- زوغان البصر
- الشعور بنممة أو وخز في أصابع القدمين واليدين
- بطء التئام الجروح
- تقلصات في العضلات

♦ ما هي أعراض الارتفاع الحاد للسكر مع ارتفاع الأحماض في الدم؟

- ألم في البطن
- انبعاث رائحة الفاكهة في الفم (الأسيتون)
- نقصان في الوزن
- كثرة التبول
- الجفاف الشديد في الجلد والفم
- سرعة في معدل التنفس

♦ ما هي أسباب ارتفاع السكر في الدم؟

- تناول كمية كبيرة من الطعام
- قلة الحركة أو عدم القيام بالتمارين المعتادة
- عدم أخذ علاج السكري
- المرض أو الإصابة بالتهاب حاد
- الوقوع تحت ضغط نفسي

♦ ما هو علاج ارتفاع السكر في الدم؟

إذا كان هناك ارتفاع في نسبة السكر في الدم، يجب التفكير بالسبب الذي أدى الى هذا الارتفاع حيث بالامكان المحافظة على مستوى السكر في الدم بالمستوى الطبيعي وذلك عن طريق:
- الحمية الغذائية المناسبة
- القيام بنشاطات وتمارين معينة
- أخذ مخفضات السكر حسب رأي الطبيب المعالج

♦ هل هناك اي ارشادات اخرى؟

- إذا كنت تعاني من أعراض السكر الحادة في الدم يجب الاتصال بطبيبك حالا أو الذهاب الى المستشفى فورا
- إذا كانت نسبة السكر في الدم مرتفعة لمدة اسبوع وكنت لا تعرف السبب، يجب عليك مناقشة هذا الموضوع مع طبيبك.
- ان ارتفاع السكر البسيط في الدم لفترات قصيرة ومحدودة ليس بالأمر الخطير وهو يحدث لكل مريض السكري ولكن عندما يبقى مستوى السكر مرتفعا لفترات طويلة فان الخطورة تكمن في حدوث مضاعفات مرض السكري
- ان السكر في الدم يكشف لنا مستوى السكر في الجسم ويعطي القيمة الفعلية للسكر.
- ان فحص البول يعكس مستوى ارتفاع السكر في الجسم لكن لا يعطي القيمة الفعلية للسكر.

♦ متى تكون نسبة السكر في الدم منخفضة؟

يعد السكر منخفضا عندما تكون نسبته في الدم أقل من 50 ملغم / ديسيليتير مع ظهور بعض الأعراض أو غيابها.

ماهي علامات هبوط (انخفاض) نسبة السكر في الدم؟

هناك علامات اولية مثل:

- الرجفة
- تصبب العرق من الجسم
- تسارع نبضات القلب
- قلة التركيز
- الجوع الشديد
- العصبية وتصرفات غريبة غير مألوفة

يجب أخذ هذه العلامات بجديّة كبيرة وعدم اهمالها لان استمرار انخفاض نسبة السكر في الدم من الممكن أن تؤدي الى ظهور أعراض أكثر خطورة مثل: - تشنجات عصبية - فقدان الوعي

فإذا كان هناك ادنى شك من أن ظهور أحد تلك الأعراض هو ناتج عن نقص السكر في الدم فعليك التأكد بفحص نسبة السكر في دمك أثناء ظهور الأعراض ولا تتردد في أخذ القليل من السكر المذاب بالماء أو أي طعام أو عصير محلى إذا لم يتوفر لديك جهاز الفحص.

♦ ما هي اسباب انخفاض نسبة السكر في الدم؟

- زيادة النشاط الجسماني
- زيادة جرعة الانسولين
- عدم أخذ كمية كافية من الطعام بعد تناول علاج السكري

♦ كيف يمكن التصرف في حال حصول هبوط في سكر الدم؟

العلاج السريع في هذه الحالة اذا كان المريض قادرا على البلع:

- تناول قطعتين أو ملعقتين كبيرتين من السكر مذابتان في الماء
- تناول نصف كوب من عصير الفواكه

- تلت كوب من أي عصير محلى، وإذا لم تزول هذه الأعراض خلال 10-15 دقيقة فعلى المريض إعادة شرب الكمية نفسها لحين انتهاء الأعراض اما اذا كان المريض فاقدًا للوعي فيجب عدم المحاولة في اعطائه أي مشروب عن طريق الفم وذلك تفاديا لحدوث الاختناق ونقله فورا الى المستشفى

علاقة مرض السكر

بحدوث سرطان الكبد في مرض الالتهاب الكبدي فيروس سي



أ.د عبد الخالق حامد

استاذ و استشارى امراض الكبد والسكر
الأكاديمية الطبية العسكرية

يحدث مرض السكر بكثرة مع أمراض الكبد و هذا بسبب أن المرضين من الأمراض المنتشرة بكثرة في مصر و العالم أو قد يتسبب مرض الكبد نفسه في حدوث مرض السكر بنفس المريض فيما يعرف بسكر الكبد و هو ما يحدث بشكل خاص في مرض الالتهاب الكبدي فيروس سي .

و تواجد السكر في مرضي الكبد لا يؤدي إلي المضاعفات المعروفة لمرض السكر (إلا نادرا جدا) و لكنه يؤدي إلي التدهور السريع لحالة الكبد و عدم الاستجابة للأدوية المضادة للفيروس و أيضا حدوث مضاعفة سرطان الكبد بنسبة أكثر من المعتاد.

و من المعروف عن سرطان الكبد انه يحدث في 75% من الحالات بسبب تليف الكبد بأسبابه المختلفة و علي رأسها أمراض الكبد الفيروسيّة سي و ب و لكن في 25% من الحالات يكون السبب غير معلوم .

و يرتبط مرض السكر بعلاقة فريدة مع سرطان الكبد حيث أن وجوده بدون أي أمراض أخرى للكبد يضاعف نسبة حدوث سرطان الكبد ووجوده مع أمراض تليف الكبد يؤدي إلي زيادة نسبه حدوث السرطان إلي 4 أضعاف . غير أن الدراسات أثبتت أن وجود السكر في مرضي الالتهاب الكبدي سي يزيد سرطان الكبد بشكل خاص و أخيرا وجود السكر كجزء من أمراض السمنة و تشحم الكبد يؤدي أيضا إلي سرطان الكبد.

و أخيرا عن علاج السكر المصاحب لمرض الكبد فانه يؤدي إلي نتائج أفضل في مسير حالة الكبد و خاصة في مرضي الالتهاب الكبدي فيروس سي , و قد وجد حديثا أن بعض أنواع العلاج للسكر قد تؤدي إلي نقص حدوث سرطان الكبد مقارنة بأدوية أخرى .

و الرسالة الهامة التي توجه إلي الجميع إن حالات الالتهاب الكبدي فيروس سي المصاحبة لمرض السكر يجب متابعتها عبر فترات اقصر لاحتمال التشخيص المبكر لسرطان الكبد مما قد يتيح فرصة أفضل للعلاج.

نصائح مهمة للمصاب بمرض السكري

- ١ - وعي المريض لحقيقة مرض السكر هو أساس العلاج.
- ٢ - إن إتباع الحمية الغذائية والقيام بالرياضة الجسمانية جزء هام من علاج مريض السكر .
- ٣ - يجب أن يسعى المريض بالسكر إلى الوصول إلى الوزن المثالي تدريجياً الذي يحسب بطريقة تقريبية كالتالي (طول القامة بالسنتيمتر يطرح منها ١٠٣ كجم للرجال أو ١٠٥ كجم للنساء) والطبيب هو الذي يحدد الوزن المثالي للمريض بحسب العمر، الجنس ، الطول ، الوزن، طبيعة العمل ، نوع مرض السكر.
- ٤ - إن المشي يومياً نصف ساعة مرتين أو إستعمال الدراجة الثابتة في المنزل أو القيام بحركات جسمانية ربع ساعة مرتين باليوم من غير إجهاد يساعد في خفض نسبة السكر في الدم.
- ٥ - يفضل أخذ كأس كبير من الماء قبل الطعام أو شرب لتر ونصف من الماء يومياً.
- ٦ - يجب وزن الجسم وتسجيله اسبوعياً لمراقبة الوزن ، ويجب أن يكون تناول الطعام في أوقات محددة وحسب نظام الوجبات اليومية دون اضطراب.
- ٧ - يجب الإكثار من المواد التي تكثر فيها الألياف (الخضراوات)

نصائح العناية بالقدمين لمريض السكر

لجميع مرضى السكر ننصح بالآتي :

- الوقاية من حدوث جروح أو المشي عليها لفترة طويلة خاصة على ارض غير مستويه.
- العناية بالقدم و ما بين أصابع القدم يوميا وعدم غسل القدم بماء ساخن أو بارد جدا.
- غسل القدمين بالماء الفاتر مع تجفيفها جيدا .
- تدليك القدمين و الساقين من وقت لآخر .
- تجنب غمر الأقدام في الماء لمدة طويلة.
- تقليم أظافر القدمين بعناية على شكل مستقيم عرضي، وتجنب ترك حافة حادة.
- في حالة حدوث التهابات يجب تناول المضادات الحيوية و استخدام مراهم لتجفيف الجرح. إلى جانب إرجاع معدل السكر لوضع مقبول أي لا يزيد عن ١٣٠ ملجم للصائم صباحا .
- عدم استخدام رباطا لاصقا على القدمين و يفضل استخدام الجوارب القطنية أو الصوفية .
- استخدم الأحذية المريحة للقدمين وتأكد بأن تكون مصنوعة من مادة طرية وأكبر من الحجم المعتاد استعماله.

تعد الجمعية ندوات لمرضى السكر والسمنة وارتفاع ضغط الدم وكذلك لراغبي الاكتشاف المبكر وخلال هذه الندوات يستطيع المريض مقابلة كبار الاستشاريين للرد على تساؤلاته

كما يجرى للمرضى التحاليل المجانية وقياس ضغط الدم ويتم توزيع كتيبات الإرشادات التثقيفية وكذلك الانظمة الغذائية

وذلك يوم الجمعة ١٠ ديسمبر ٢٠١٠ الساعة الواحدة ظهراً بفندق سميراميس القاهرة

على هامش المؤتمر السنوي الخامس للجمعية

خلال الفترة من ٨ - ١٠ ديسمبر ٢٠١٠

تحت رعاية معالي السيد/ عمرو موسى

الامين العام لجامعة الدول العربية

بحضور رؤساء جمعيات دراسة أمراض السكر بجميع الدول العربية والاجنبية

وكبار أساتذة السكر من مختلف جامعات مصر

للاستفادة من خدمات الجمعية و تسجيل البيانات

٠١٨٦١١٠١٢٩ - ٠١٢٦٥٢١١٦ - ٠١١٩٨٨٤٩٩٤

او التسجيل على موقع الجمعية الالكتروني

www.aasdonline.com