



## مضاعفات الإصابة بداء السكري النوع الثاني

لماذا تحدث؟ ما هي؟ كيف يمكننا تجنبها؟



## أسباب ظهور المضاعفات

يعد داء السكري من النوع الثاني مرضًا مزمنًا يتميز بارتفاع مستويات السكر في الدم، ويرتبط ذلك في الغالب بزيادة الوزن أو السمنة وارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستوى الكوليسترول.

عدم التحكم المثالي في داء السكري يمكن أن يؤدي إلى حدوث مضاعفات متعددة في العديد من أعضاء الجسم:

✓ العينين

✓ الكلى

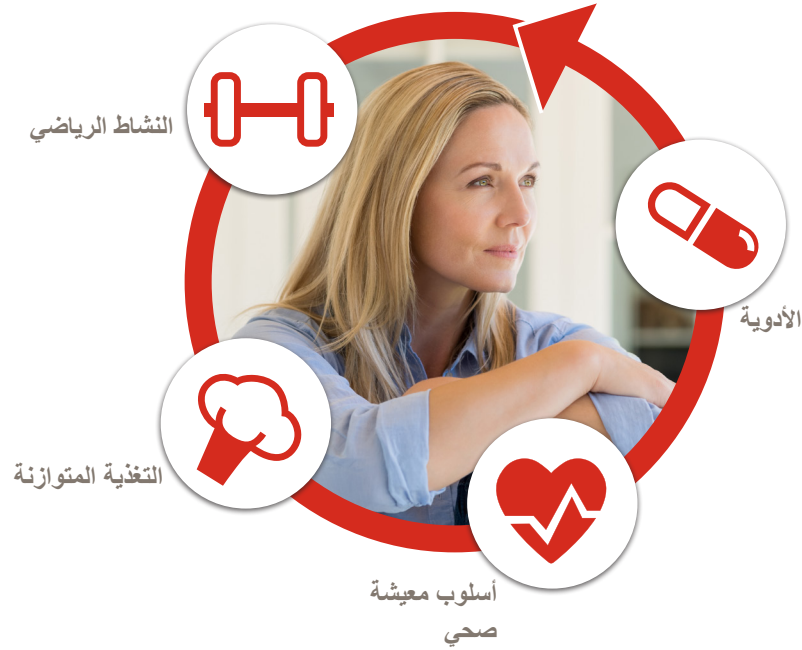
✓ القلب

✓ الجهاز العصبي للأطراف السفلية

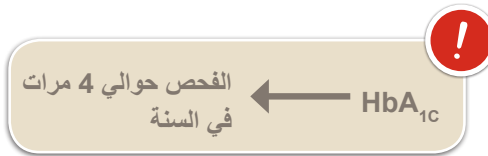
✓ القدم السكرية

يمكن علاج داء السكري من النوع الثاني بواسطة دواء السكري أو الإنسولين أو كليهما مع اتباع أسلوب معيشة صحي وتغذية متوازنة ونشاط بدني منتظم.

## التحكم في داء السكري



يمكن "قياس" التحكم الجيد في داء السكري من خلال قيمة الهيموجلوبين السكري، والتي تُعرف أيضًا بقيمة  $HbA_{1c}$ ، حيث ينبغي فحصها حوالي 4 مرات في العام، والحرص على عدم تجاوز القيمة المحددة من قبل الطبيب.



## الأعراض الأكثر شيوعاً قد تتمثل في:

### اعتلال الأعصاب السكري

ينتج اعتلال الأعصاب السكري عن اختلالات في أعصاب الساقين، ويمكن تمييزه من خلال الإحساس بحرقان وتنميل وتخدر في القدمين بشكل خاص. في بعض الحالات قد تحدث أيضاً آلام ليلية أو إحساس مضطرب بالألم.

### القدم السكرية

تحدث هذه المضاعفة نتيجة لمضاعفات أخرى. وهي تظهر في المعتاد عند الإصابة باعتلال في الأعصاب مصحوباً باضطرابات في الإحساس أو اضطرابات في الدورة الدموية أو كليهما بسبب الضيق الشديد بالأوعية الدموية. تحتاج القدمان إلى عناية خاصة، لأن تعرضهما إلى إصابات حتى وإن كانت صغيرة يمكن أن يتطور إلى مشكلات أكبر إذا لم تُعالج.

### اعتلال الشبكية السكري

إن اعتلال الشبكية السكري هو حالة مرضية تصيب شبكية العين. يتخلل هذه الشبكية العديد من الأوردة الصغيرة التي تمد الخلايا بالمواد الغذائية. وهذا يجعل شبكية العين معرضة لحالات تلف الأوعية الدموية التي قد تنتج عن الإصابة بداء السكري. ومع ذلك فإن الاكتشاف المبكر للمرض يجعل من الممكن تجنب حالات تشوش الرؤية الشديدة في كثير من الأحيان.

### الاعتلال الكلوي السكري

يتسم الاعتلال الكلوي السكري بإفراز بروتين مع البول، وهو ما يُسمى أيضاً باللبيلة الألبومينية الزهيدة، والتي يمكن أن تؤدي مع مرور الوقت إلى تدهور وظيفة الكلى.

### المضاعفات بالأوعية الكبيرة

تحدث الإصابة بشكل خاص بالأوعية الدموية الكبيرة بالقلب والأوعية الدموية بالدماغ والأطراف السفلية، مما قد يؤدي إلى حدوث أزمة قلبية وسكتة دماغية وآلام في الساقين عند المشي لمسافة طويلة (مرض الشريان المحيطي).



## ما هي المضاعفات التي يمكن أن تحدث؟

يعد ضيق الشرايين الصغيرة والكبيرة، أي اعتلال الأوعية الدقيقة والكبيرة، هو السبب الأهم لحدوث مضاعفات داء السكري.



التدخين يمكن أن يفاقم الأعراض بسبب مفعول النيكوتين المُضيق للأوعية.

## هل أستطيع وقاية نفسي من مضاعفات داء السكري؟

لحسن الحظ يمكن اتخاذ تدابير مضادة لهذه المضاعفات أو معالجتها:

1

عند الحفاظ على معدلات سكر الدم قريبة قدر الإمكان من المعدلات الطبيعية، يقل خطر الإصابة بالمضاعفات. ويوضح لك الطبيب المعالج معدلات سكر الدم ومعدلات الهيموجلوبين السكري HbA<sub>1c</sub> التي يجب عليك الوصول إليها.

2

عندما تستطيع بواسطة فريق معالجة داء السكري والطبيب السيطرة على ضغط الدم والكوليسترول من خلال الحمية الغذائية وممارسة الرياضة بانتظام وتناول العقاقير عند اللزوم.

## بعض الإجراءات البسيطة للتحكم المثالي في داء السكري:

اتباع أسلوب معيشة صحي:

- ✓ خفض الوزن في حالة الوزن الزائد
- ✓ التغذية الصحية والنشاط البدني المنتظم
- ✓ التقليل من المشروبات الكحولية
- ✓ الإقلاع عن التدخين: التدخين يزيد من خطر تصلب الشرايين، ويضر بالرنجتين ويمكن أن يسبب السرطان

يمكنك المساهمة بأشياء كثيرة:

- ✓ تناول الأدوية الموصوفة لك بانتظام
- ✓ فحص السكر في الدم، والهيموجلوبين السكري HbA<sub>1c</sub>، وضغط الدم، والكوليسترول بانتظام
- ✓ إجراء فحوصات داء السكري مرة واحدة كل عام على الأقل أو إجراء الفحوصات الموصوفة من قبل الطبيب
- ✓ فحص القدمين بانتظام

## ما هي الفحوصات الضرورية؟

يقوم المرضى المصابون بداء السكري من النوع الثاني بإجراء الفحوصات التالية في المعتاد:

- ✓ فحص الهيموجلوبين السكري HbA<sub>1c</sub> كل ثلاثة أشهر
- ✓ فحص عصبي لقدرة الإدراك في الساقين مرة في العام
- ✓ فحص مضاعفات القدمين مرة واحدة سنويًا على الأقل
- ✓ فحص العينين مرة واحدة سنويًا (مع فحص قاع العين)
- ✓ فحص الكلى مرة واحدة سنويًا (يتم فحص البول من حيث إفرازات البروتين)
- ✓ فحص دوري لقيم الكوليسترول



كلما تم اكتشاف المضاعفات بصورة أسرع، زادت فرصة النجاح في علاجها. إذا شعرت في الفترات الفاصلة بين الفحوصات بأن هناك شيء غير طبيعي، اتصل بطبيبك المعالج.



إذا لاحظت وجود سحجات أو فقاعات أو تغيرات لونية بالقدمين، اتصل فورًا بفريق علاج داء السكري أو بطبيبك المعالج.

توخَّ الحذر عند قص الأظافر، لتجنب الإصابات وحتى البسيطة منها التي تكون سببًا للانتانم. ابتعد عن الأشياء المدببة، ويفضل استخدام مبرد من الورق المقوى. استعن بأخصائي عناية بالقدمين محترف عند الحاجة.



## كيف أحمي قدمي؟

### اختيار الحذاء الجديد بعناية:

- ✓ يجب أن يكون الحذاء مريحًا للقدمين. تأكد أن الحذاء في حالة جيدة، ولا يضغط على القدمين، وليست به خياطات يمكن أن تتسبب في حدوث إصابات.
- ✓ لا ترتد حذاء من المطاط، ولا ينبغي أن يزيد طول الكعب عن 4 سم.
- ✓ يفضل اختيار الحذاء الجلد المزود بنعل مضاد للانزلاق وكعب قصير.

### من المهم الانتباه جيدًا لقدميك:

- ✓ لا تمش حافي القدمين على أسطح ساخنة
- ✓ ارتد صندل على الشاطئ، وفي الماء أيضًا
- ✓ لا تستخدم الماء الساخن للغاية في غسل القدمين
- ✓ جفف قدميك جيدًا، وخاصة فيما بين الأصابع
- ✓ تفحص القدمين بصورة يومية، لاكتشاف الجروح الصغيرة في الوقت المناسب

