



وزارة الصحة العامة
Ministry of Public Health
دولة قطر - State of Qatar



المبادئ الإرشادية السريرية لدولة قطر
NATIONAL CLINICAL GUIDELINES FOR QATAR

معلومات للمرضى ومقدمي الرعاية

ما تحتاج أن تعرفه عن مرض السكري من النوع
الثاني

تاريخ النشر: ٢٠ أكتوبر ٢٠٢٠

تاريخ المراجعة النهائية: ٢٠ أكتوبر ٢٠٢٢

يوجد هرمون داخل جسم الإنسان يُسمى بهرمون الأنسولين والذي يقوم بالتحكم في مستوى السكر في الدم. يُغز هذا الهرمون عن طريق غدة تُسمى البنكرياس والتي تقع بالقرب من المعدة.

يقوم الأنسولين بنقل الجلوكوز من الدم إلى داخل خلايا الجسم. إذا لم يقوم البنكرياس بإفراز كمية كافية من الأنسولين، يتسبب ذلك بتراكم الجلوكوز في الدم ويُسبب العديد من الأضرار.

مقدمة:

مرض السكري هو ارتفاع مستوى السكر في الدم عن المعدل الطبيعي. إما نتيجة لقلة إفراز الأنسولين عن طريق البنكرياس أو نتيجة لمقاومة خلايا الجسم لعمل الأنسولين. يوجد نوعين رئيسيين من مرض السكري:

- السكري من النوع الأول.
- السكري من النوع الثاني.

ما هو مرض السكري من النوع الثاني؟

يظهر مرض السكري من النوع الثاني عندما يقوم الجسم بإفراز كميات قليلة من الأنسولين أو بسبب مقاومة الجسم للأنسولين. حينها يبدأ السكر بالتراكم في الدم ويُسبب ضرراً للأوعية الدموية والكليتان والعينان ويمكن أن يؤدي إلى أزمة قلبية أو جلطة دماغية.

هذا النوع من السكري هو الأكثر شيوعاً ويُصيب البالغين بصورة أكثر، ولكن يمكن أن يُصيب أي شخص في أي عمر.

يبدأ مرض السكري من النوع الثاني بالظهور تدريجياً وبصورة بطيئة. يمكن لبعض الأشخاص أن لا يلاحظوا أي من الأعراض المصاحبة لهذا المرض ويتم اكتشافه عن طريق الصدفة خلال القيام بالفحوصات الطبية الاعتيادية. الأعراض الرئيسية لمرض السكري هي:

- الشعور بالعطش الشديد.
- الذهاب إلى الحمام للتبول بكثرة وخاصة أثناء الليل.
- زيادة الشعور بالتعب والإجهاد.
- عدم وضوح الرؤية.

يمكن التحكم بمرض السكري من النوع الثاني عن طريق تغيير أسلوب حياتك وكذلك عن طريق الأدوية. إذا كنت تعاني من أي من الأعراض المذكورة أعلاه، اذهب إلى طبيبك مباشرة.

ما هي أسباب الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني؟

العوامل التالية قد تزيد من احتمالية إصابتك بمرض السكري من النوع الثاني:

- العمر ٤٠ عاماً أو أكثر.
- السمنة أو الوزن الزائد.
- تاريخ مرضي عائلي للإصابة بمرض السكري.
- العرق مثل الأصول الأفريقية أو الكاريبيان أو جنوب آسيوية.
- إصابة المرأة بسكري الحمل.
- التدخين.
- قلة النشاط والحركة.
- متلازمة تكيس المبايض (لدى النساء).



متى يجب الذهاب لزيارة الطبيب؟

يجب الذهاب إلى الطبيب في أقرب فرصة إذا كان لديك:

- واحد أو أكثر من العوامل الخطورة المذكورة أعلاه.
- واحد أو أكثر من الأعراض المذكورة في هذا المنشور.
- وجود عدوى مزمنة أو بقاء في الثام الجروح.
- ارتفاع مستوى السكر في الدم على الرغم من تناول الأدوية الموصوفة لك.

إذا كان لديك أسئلة عن سبب الإصابة وماذا يعني ذلك لصحتك على المدى الطويل، وكيف سيؤثر ذلك على حياتك اليومية، يمكنك أن تتحدث مع طبيبك عن كل ذلك.



ماذا سيفعل طبيبك؟

لتشخيص إصابتك بالنوع الثاني من مرض السكري، سيقوم طبيبك بسؤالك عن الأعراض التي تشعر بها ومدى تكرار ظهور تلك الأعراض وكذلك أسلوب حياتك.

وسيقوم بفحصك وقد يطلب منك القيام ببعض التحاليل المخبرية لتأكيد التشخيص. غالباً ما تكون تلك الفحوصات هي فحوصات مستوى السكر في الدم. هذه الفحوصات قد تشمل:

- اختبار سُكّر الدم العشوائي: يمكن أخذ عينة من الدم في أي وقت خلال اليوم بغض النظر عن متى كانت آخر وجبة تناولتها.
- اختبار سُكّر الدم الصائم: يجب أن تمتنع عن الأكل والشرب لمدة لا تقل عن ٨ ساعات (غالباً خلال الليل) قبل القيام بهذا التحليل.
- اختبار السُّكّر التراكمي: يطلب الطبيب هذا الاختبار عادة لقياس معدل مستوى السكر في الدم في خلال فترة الشهرين أو الثلاثة الماضية.

إذا ما تم تشخيصك بالإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، سيقوم طبيبك بالبداية في علاجك مباشرة أو إحالتك لزيارة طبيب مختص لعلاجك.

علاج مرض السكري من النوع الثاني

الهدف الرئيسي من العلاج هو الحفاظ على مستوى السكر في دمك ضمن المستوى الطبيعي ولعلاج أي أمراض أخرى قد تعاني منها. هناك طريقتين للوصول إلى ذلك الهدف:

نصائح أسلوب حياتك: عادة يبدأ طبيبك العلاج عن طريق تقديم اقتراحات لتحسين أسلوب حياتك مثل:

- تناول أطعمة صحية ومتوازنة. وذلك لضبط وزنك وقدرتك جسمك على إفراز الأنسولين والاستجابة له بشكل أفضل. وقد يقوم بإحالتك إلى طبيب تغذية للنصح والمشورة.
- ممارسة الأنشطة بشكل دوري وذلك لتحسين استجابة جسمك للأنسولين.

الأدوية الفموية: قد يصف لك طبيبك بعض الأدوية إذا ما كان تغيير أسلوب حياتك غير كاف للسيطرة على مستوى السكر في الدم.

حقن الأنسولين: قد يصف لك طبيبك حقن الأنسولين إذا لم يكن تغيير أسلوب حياتك وتناول الأدوية كافياً لتحسين مستوى السكر في الدم.

تحدّث إلى طبيبك لمعرفة المزيد عن أنواع الأدوية التي تستخدم في مرض السكري من النوع الثاني.

قد يهبط مستوى السكر في الدم إلى مستوى منخفض جداً عند تناول الأدوية. بعض الأعراض المصاحبة لانخفاض مستوى السكر في الدم:

- التعرق الزائد والرعشة.
- الشعور بالضيّق وعدم التركيز.
- الاحساس بالجوع

يمكنك أن تعالج تلك الأعراض بسرعة عن طريق تناول سواحل محلاة مثل عصير الفاكهة أو اقراص الجلوكوز.

نصائح عامة

يمكنك أن تتحكم بمرض السكري من النوع الثاني باتباع النصائح التالية:

- تناول أدويةك كما تم وصفها من قبل الطبيب.
- تحدث مع طبيبك عما إذا كان يجب الاستمرار في أخذ دوائك إذا كنت تشعر بالتعب أو فقدان الشهية.
- توقف عن التدخين إذا كنت مدخناً حيث إن التدخين يزيد من سوء الحالة الصحية للمريض السكري.
- حافظ على وزن صحي.
- مارس الرياضة بانتظام لفترة لا تقل عن ساعتين ونصف أسبوعياً.
- تناول أطعمة صحية مثل الفواكه والخضراوات والأطعمة قليلة الدسم.
- قم بفحص عينيك مرة سنوياً وقم بفحص قدميك بشكل يومي.

اضبط أي مشاكل صحية أخرى عن طريق أخذ العلاج الموصوف لك بصورة منتظمة.

نصيحة مهمة: احرص على تسجيل قراءات مستوى الجلوكوز في الدم وضغط الدم (إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم) في مذكرة خاصة بك في منزلك. سيساعدك ذلك على مراقبة تطور حالتك الصحية واستجابتك للعلاج.

المتابعة

بعد البدء في أخذ العلاج اللازم لمرض السكري، يجب مراجعة الطبيب بشكل دوري للفحص ومتابعة العلاج.

الفحوصات الدورية ستُمكن طبيبك من مراقبة حالتك الصحية وتعديل الأدوية الموصوفة لك لتجنب ظهور أعراض جانبية.



معلومات إضافية

كما يمكنك الحصول على معلومات إضافية عن حول كيفية علاج وتشخيص مرض السكري من النوع الثاني من خلال المبادئ الإرشادية السريرية الوطنية على موقع وزارة الصحة العامة. هذا الدليل متاح للجميع من خلال الرابط التالي لموقع وزارة الصحة العامة:

www.moph.gov.qa

