



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

ماذا تعرف عن السكري في الظروف الخاصة

تاريخ النشر: 11 مارس 2021

تاريخ المراجعة النهائية: 11 مارس 2023

مرض السكري والقيادة

يمكن لمرض السكري والأدوية التي تُستعمل لعلاجها أن تؤثر على قدرتك على قيادة المركبات.

إن الخطر الرئيسي المتعلق بمرض السكري أثناء القيادة هو خطر انخفاض مستوى السكر في الدم والذي قد يؤدي إلى خلل وظائف الدماغ وفقد القدرة على التحكم في المركبة.

يمكن لمرض السكري أيضاً أن يؤثر على قوة الإبصار لديك والذي قد يضعف قدرتك على القيادة.

لذا فإنه من المهم أن تناقش مع طبيبك إذا كان يمكنك القيادة بصورة آمنة. قد تحتاج أيضاً إلى إبلاغ إدارة المرور في وزارة الداخلية بأنه قد تم تشخيصك بالإصابة بمرض السكري.

توجد وسائل أخرى لضمان سلامتك وكذلك سلامة مستخدمي الطريق الآخرين مثل:

- قم بقياس مستوى السكر في دمك قبل القيادة.
- قم بقياس مستوى السكر كل ساعتين إذا كنت تقود لفترات طويلة.
- إذا انخفض مستوى السكر في الدم بشدة، قم بشرب عصير الفاكهة لرفع مستوى السكر طبقاً لإرشادات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.
- إذا شعرت بالتعب أثناء القيادة، توقف على جانب الطريق واطلب المساعدة.

مرض السكري في مكان العمل

إن تأثير مرض السكري على قدرتك على القيام بمهام وظيفتك يعتمد بشكل كامل على نوع الوظيفة التي تقوم بها. إذا كنت تقوم بتشغيل معدات ثقيلة أو تحمل سلاحاً نارياً فإن الإصابة بمرض السكري قد تجعل القيام بتلك الوظائف مستحيلًا.

قم بطلب النصيحة من طبيبك عما إذا كانت إصابتك بمرض السكري تؤثر على أداء وظيفتك. إذا كانت مؤثرة، يجب التحدث مع مسؤولك/ رب العمل عن التعديلات التي يمكن القيام بها لمهام وظيفتك لتصبح ملائمة مع إصابتك بمرض السكري.

إذا كان لديك أسئلة عن سبب إصابتك بالمرض، ماذا يعني ذلك بالنسبة لحالتك الصحية على المدى البعيد، ما هو تأثير المرض على حياتك اليومية، تحدث مع طبيبك عن ذلك.

من المهم أخذ الاحتياطات اللازمة لضمان سلامتك والآخرين عند القيادة. لا تقم بقيادة مركبتك إذا كنت تشعر بالتعب أو إذا نصحك طبيبك بعدم القيادة.

مرض السكري في المدرسة

إذا تم تشخيص طفلك بمرض السكري، سيحتاج إلى قياس مستوى السكر في دمه بشكل دوري خلال اليوم.

سيقوم طبيب طفلك بإنشاء خطة طبية لمتابعة مرض السكري وهي عبارة عن كتيب عن الرعاية التي يحتاجها طفلك خلال اليوم الدراسي وأنواع الأطعمة والكميات التي يمكنه تناولها. يشرح هذا الكتيب أيضاً الأعراض التي يجب مراقبة حدوثها وما الذي يجب القيام به إذا ظهرت تلك الأعراض.

من المهم أن يرسل هذا الكتيب إلى ممرضة المدرسة التي يذهب إليها طفلك وأن تكون مدرّسة الطفل على علم أيضاً باحتياجات طفلك. من المهم أيضاً أن تقوم بإرسال الأدوية والأدوات التي يحتاجها طفلك إلى المدرسة معه وكذلك الأطعمة الصحية التي يتناولها خلال اليوم الدراسي.

ملاحظة: إن الهدف الأساسي من رعاية الأطفال المصابين بمرض السكري هو أن يعيش الطفل أو يمارس حياته بشكل طبيعي على قدر الإمكان. يجب أن يُشارك الأطفال المصابين بمرض السكري بشكل كامل في الأنشطة الرياضية إلا إذا نصح طبيب الأطفال بعكس ذلك.



مرض السكري في شهر رمضان

أعطيت رخصة الإفطار خلال شهر رمضان لجميع المرضى المصابين بمرض السكري اعتماداً على توصيات طبية معتمدة .

مع ذلك، إذا كان مرض السكري لديك تحت السيطرة ولا تعاني من أي مضاعفات، يمكنك أن تقوم بأداء فريضة الصيام.

قم بزيارة طبيبك قبل بدء شهر رمضان لمدة من 8 إلى 12 أسبوعاً على الأقل لمعرفة ما إذا كان الصيام آمناً بالنسبة لك.

سيقوم طبيبك بتقييم درجة خطورة الصيام عليك وسيقوم مقدم الخدمة الصحية بتزويدك بمعلومات عن مرض السكري والصيام. يتضمن ذلك معلومات عن متى يجب أن تقيس مستوى السكر في الدم، ماذا يجب أن تأكل، عدد ساعات الأنشطة التي يمكنك ممارستها وكيفية تعديل أدويةك.

إن الخطر الرئيسي من الصيام هو انخفاض مستوى السكر في الدم نتيجة للصيام عن الطعام والذي يمكن أن يكون خطراً على الحياة. يجب أن تكون مستعداً لقطع صيامك إذا لزم الأمر. في الحالات الشديدة، يمكن لانخفاض السكر في الدم أن يسبب الأغماء أو الوفاة لا قدر الله.

مرض السكري أثناء فريضة الحج

إن أداء فريضة الحج يُعتبر أمراً صعباً حتى بالنسبة للأشخاص غير المصابين بمرض السكري. وبالتالي فإن أداء فريضة الحج مع الإصابة بمرض السكري يتضمن بعض المخاطر مثل:

- عدم القدرة على التحكم في مرض السكري نتيجة لعدم انتظام مواعيد الوجبات.
- نقص الأدوية.
- إمكانية الحصول على رعاية طبية عند الحاجة.
- الإصابة بمرض خلال فترة الحج. إذا شعرت بالتعب أثناء الحج، اذهب إلى الطبيب مباشرة. قم بزيارة الطبيب قبل الذهاب لأداء فريضة الحج للحصول على نصائح لضبط أدويةك وللتأكد من أخذ كل ما تحتاجه معك من أجل حج آمن.

يمكن لأداء فريضة الحج أن تكون شاقة على قدميك. حيث إن مرض السكري يؤدي إلى تلف الأعصاب والذي يؤثر على قدميك، لذا فمن المهم أن تعتني بقدميك خلال فترة الحج.

- قم بتفقد قدميك كل يوم بعد القيام بأي أنشطة للتأكد من عدم وجود جروح أو عدوى.
- قم بترطيب قدميك من مرتين إلى ثلاث مرات يومياً لمنع حدوث تشققات جلدية، ولكن تجنب الترطيب الزائد بين أصابع القدمين.
- تجنب المشي حافياً قدر المستطاع وقم بارتداء حذاء مريح لا يسبب جروحاً للقدمين.
- إذا أصبت بجرح في قدمك، اذهب لزيارة الطبيب للعلاج.

أعراض انخفاض مستوى السكر في الدم تشمل:

- التعرق الزائد.
- الشعور بالضيق وعدم التركيز.
- الارتعاش.
- الدوار أو الدوخة.

هذه الأعراض قد تكون خطيرة، ولكن يمكن تداركها عن طريق شرب عصير الفاكهة أو تناول أقراص الجلوكوز.

مرض السكري مع المصابين بالخرف

غالباً ما يُصاب الإصابة بمرض السكري مخاطر الإصابة بضعف القدرة الذهنية في فترة لاحقة من حياة المريض. يؤدي ذلك إلى صعوبة في عملية التحكم في مرض السكري وقد ينتج عنه مشاكل صحية أخرى.

إذا كان عمرك يزيد عن 65 عاماً، سيقوم طبيبك بفحصك للتأكد من عدم ظهور علامات الضعف الذهني أو الخرف .

إذا كنت تعاني من مرض الخرف، سيقوم طبيبك بتعديل خطة رعايتك وتبسيط علاج مرض السكري لديك ليصبح سهلاً عليك. قد يطلب طبيبك التحدث مع عائلتك لمشاركتهم في رعايتك وضمان حصولك على الرعاية التي تحتاجها.

مرض السكري والصحة النفسية

إن التعايش مع مرض السكري قد يكون تجربة عاطفية شاقة لك ولعائلتك. وبالتالي قد يؤدي ذلك إلى تجربة حياتية سيئة واضطرابات نفسية خطيرة مثل الاكتئاب والقلق وهما الأكثر شيوعاً لدى المصابين بمرض السكري.

إذا كنت تعاني من انخفاض الحالة المزاجية والشعور بالضيق، اذهب لزيارة الطبيب لمعرفة ما يمكنك فعله للتأقلم مع ما تشعر به. قد يصف لك الطبيب بعض الأدوية أو قد يُحيلك لزيارة طبيب متخصص.

مرض السكري لدى ذوي الاحتياجات الخاصة

يمكن أن يصبح مرض السكري مشكلة خاصة لذوي الإعاقات الذهنية أو الجسدية.

إذا كنت تعاني من إعاقة، سيقوم طبيبك بمحاولة إيجاد الطريقة الأمثل للتعامل مع تلك الإعاقة. يتضمن ذلك تهيئة أفراد عائلتك أو القائمين على رعايتك لمساعدتك على مراقبة مستوى السكر في الدم لديك وتذكيرك بأخذ أدوية علاج مرض السكري في مواعيدها .

سيتحدث طبيبك معك عما تعرفه عن مرض السكري وسيوضح لك أهمية الحفاظ على أسلوب حياة صحي وأهمية تناول الأدوية بانتظام.

إذا كان لديك أي أسئلة أو استفسارات، تأكد من مناقشتها مع طبيبك.

معلومات إضافية

يمكن الحصول على معلومات إضافية عن مرض السكري في حالات خاصة من خلال المبدأ الإرشادي السريري مرض السكري في حالات خاصة الذي نشرته وزارة الصحة العامة القطرية.

هذا الدليل متاح للجميع من خلال الرابط التالي لموقع وزارة الصحة العامة:

www.moph.gov.qa

