

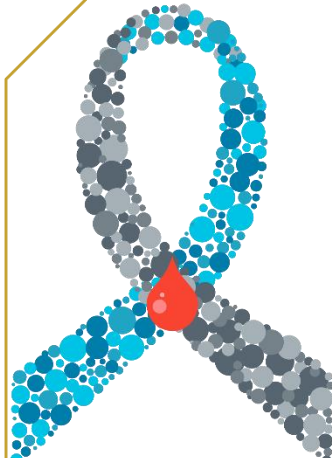


جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

مفاهيم عن السكري

Concepts about Diabetes Mellitus



ما هي مفاهيم السكري وما هي حقائقها؟

المفهوم: مرض السكري ينتج عن تناول السكر. ❌

الحقيقة: أي نظام غذائي غني بالسعرات الحرارية (من السكر أو من مصدر آخر) يساهم في زيادة الوزن. كما أن زيادة الوزن تزيد من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. ✅

المفهوم: إذا كنت أعاني من زيادة الوزن، فسوف أصاب بداء السكري من النوع الثاني. ❌

الحقيقة: نعم، زيادة الوزن عامل خطر للإصابة بمرض السكري. ومع ذلك، هناك عوامل مخاطر أخرى في الإصابة، مثل تاريخ العائلة والعرق والعمر ومستوى النشاط البدني. كثير من المصابين بداء السكري من النوع الثاني يتمتعون بوزن طبيعي أو يعانون من زيادة بسيطة في الوزن. هناك أيضًا أنواع أخرى من السكري قد تصيب الأشخاص النحفاء مثل سكري النوع الأول. ✅



ما هي مفاهيم السكري وما هي حقائقها؟

المفهوم: لا يستطيع مرضى السكري تناول الشوكولاتة أو الحلويات.

الحقيقة: لا توجد أطعمة محظورة على مرضى السكري. المفتاح هو تناولها في أجزاء صغيرة وحفظها للمناسبات الخاصة. بهذه الطريقة يمكنك الحفاظ على خطة وجبات صحية.

المفهوم: لا يُنتج مرضى السكري كمية كافية من الأنسولين.

الحقيقة: الأشخاص المصابون بداء السكري من النوع الأول لديهم فشل في خلايا البنكرياس لإفراز الأنسولين. الأشخاص المصابون بداء السكري من النوع الثاني في بداية تشخيصهم لا يوجد لديهم مشاكل في إفراز الأنسولين، ولكن مع مرور الوقت يحصل فشل في خلايا البنكرياس لإفراز الأنسولين بسبب مقاومة الأنسولين وعدم استجابة خلايا الجسم لهرمون الأنسولين لفترة طويلة.



ما هي مفاهيم السكري وما هي حقائقها؟

المفهوم: من المرجح أن أصاب بالزكام إذا كنت مصابًا بداء السكري. ❌

الحقيقة: ليس من المرجح أن تصاب بالزكام أو الأنفلونزا أو أي عدوى أخرى أكثر من أي شخص آخر. ولكن شدة المرض عند الأشخاص المصابين بالسكري تزداد مقارنة بالآخرين وقد يكون من الصعب السيطرة على مرض السكري في فترة المرض. لذلك ينصح بأخذ لقاحات الانفلونزا الموسمية في كل عام لمرضى السكري.. ✅



ما هي مفاهيم السكري وما هي حقائقها؟

المفهوم: علاج مرض السكري يقتصر على العلاج بالحقن. ❌

الحقيقة: إن استخدام الحقن سواء حقن أنسولين أو أدوية تنظيم السكري المتوفرة كحقن يعتمد على نوع السكري ومدى التحكم بنسبة السكر. هناك أدوية تؤخذ عن طريق الفم للتحكم بالسكري وتستخدم بالأخص لدى المصابين بالسكري من النوع الثاني. الحقن قد تُصرف بعض الأحيان لزيادة التحكم بمستويات السكر. ✅



ما هي مفاهيم السكري وما هي حقائقها؟

❌ **المفهوم:** لا يمكنني أن أعيش حياة نشطة إذا كنت مصابًا بداء السكري.

✅ **الحقيقة:** ممارسة الرياضة أمر بالغ الأهمية للسيطرة على مرض السكري. يمكن أن تساعد عضلاتك على استخدام الجلوكوز دون الاعتماد على الأنسولين. كما أنها تساعد خلاياك على استخدام الأنسولين بشكل أفضل. يمكن أن يساعدك اختصاصي الرعاية الصحية في وضع برنامج تمرين مناسب لك.



ما هي مفاهيم السكري وما هي حقائقها؟

المفهوم: لست بحاجة إلى اختبار سكر الدم لأنني سأعرف متى يكون منخفضًا أو مرتفعًا. ❌

الحقيقة: لا يمكنك الاعتماد على ما تشعر به لتحديد مستوى السكر في الدم. قد تتبول كثيرًا بسبب أسباب أخرى مثل إصابتك بعدوى في المثانة، وليس بسبب ارتفاع مستوى الجلوكوز لديك. قد لا تكون على ما يرام بسبب إصابتك بنزلة برد، وليس بسبب انخفاض نسبة السكر في الدم. الطريقة الوحيدة لمعرفة مستوى السكر في الدم بدقة هي اختباره. ✅



ما هي مفاهيم السكري وما هي حقائقها؟

المفهوم: جميع مرضى السكري يعانون من زيادة في التبول والعطش المفرط.

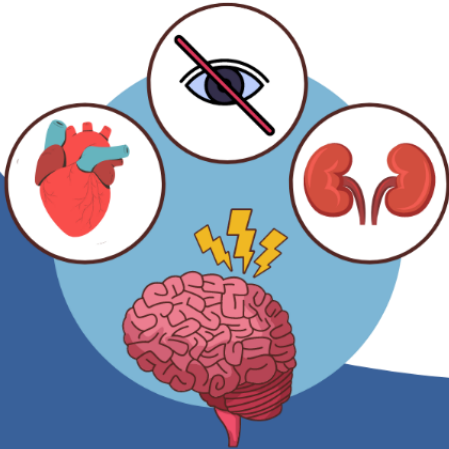
الحقيقة: تشمل الأعراض الشائعة لارتفاع السكر في الدم العطش الشديد والتبول المفرط. ومع ذلك لا توجد قاعدة مطلقة حول كيفية ظهور الأعراض. يعاني بعض الأفراد من أعراض خفيفة أو معدومة تقريبا خاصة عند الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني



ما هي مفاهيم السكري وما هي حقائقها؟

المفهوم: الأشخاص المصابون بالسكري يفقدون أحد أطرافهم أو يصابون بالعمى. ❌

الحقيقة: نعم، يمكن أن يتسبب مرض السكري في أضرار جسيمة مثل العمى وأمراض الكلى وفقدان الأطراف وأمراض القلب والسكتة الدماغية عند تركه دون سيطرة. يمكن تقليل هذا الخطر عن طريق التحكم في نسبة السكر في الدم. يمكن أن يقلل الاكتشاف المبكر واختبارات البول وفحوصات العين والقدم من خطر حدوث المضاعفات. ✅



المصادر والمراجع:

جميع الصور المستخدمة من موقع [canva.com](https://www.canva.com)

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة هذا الكتيب من قبل استشاريي الغدد الصماء
والسكري في مستشفى الملك فهد الجامعي.

الغدء الصماء والسكري

وعدة التوعية الصحية

IAU-23-368



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University