

جامعة فرحات عباس سطيف 1

معهد الهندسة المعمارية و علوم الأرض

وحدة الطب الوقائي

الوقاية من داء السكري



تحت إشراف الدكتورة :

ع.علامة

★ النساء اللواتي ولدن أطفالا بوزن أكبر من 04 كيلو غرامات
★ الأشخاص المصابون بارتفاع ضغط الدم وارتفاع الدهون في الدم

مضاعفات مرض السكري

- ★ إصابة العين باعتلال الشبكية والمياه البيضاء
- ★ إصابة الكليتين بالفشل الكلوي
- ★ إصابة القلب والأوعية الدموية بالذبحة الصدرية وارتفاع ضغط الدم والكوليسترول
- ★ إصابة القدم بالقرحة المزمنة (القدم السكري)
- ★ الضعف الجنسي
- ★ التهاب أعصاب الأرجل أو اليدين أو القدمين .



الوقاية من الإصابة بمرض السكري

- ★ تناول الغذاء الصحي الغني بالخضار والفواكه .
- ★ الإبتعاد عن تناول الوجبات الجاهزة والوجبات الدسمة عالية السعرات الحرارية
- ★ التقليل من تناول الحلويات عالية النسبة من السكريات
- ★ ترك التدخين والإبتعاد عن أماكن تجمع المدخنين
- ★ محاولة الإسترخاء والإبتعاد عن العصبية الزائدة .
- ★ ممارسة التمارين الرياضية لتنشيط الدورة الدموية من جهة ، ومن جهة أخرى للتخلص من الوزن الزائد.



أعراض مرض السكري

قد لا يشعر الأشخاص المصابون بـ "مقدمات" السكري بأية أعراض إطلاقاً من أعراض مرض السكري :

- ★ العطش الزائد وكذلك الشعور بالجوع وزيادة الشهية
- ★ التبول كثيراً خاصة في الليل وفي أوقات متقاربة .
- ★ انخفاض الوزن لأسباب غير واضحة .
- ★ الخمول والتعب ، تشوش الرؤية .
- ★ بطء في شفاء الجروح .
- ★ التهابات متواترة ، في اللثة ، الجلد ، المهبل أو المثانة البولية .

تشخيص مرض السكري

يتم تشخيص مرض السكري بوجود أحد المؤشرات التالية في يومين مختلفين :

- ★ وجود أعراض مرض السكر مثل (فرط العطش وشرب الماء والتبول) مع مستوى السكر في الدم في أي وقت أكبر أو يساوي 2 غ/ل

- ★ مستوى السكر في الدم صائماً (8 ساعات على الأقل بدون طعام) أكبر أو يساوي 1.26 غ/ل
- ★ مستوى السكر في الدم بعد ساعتين من فحص اختبار تحمل الجلوكوز (Test HGPO) أكبر أو يساوي 2 غ/ل دم

الأشخاص الذين يجب فحصهم دورياً للكشف عن مرض السكري وإن كان ليس لديهم أي أعراض لهم :

- ★ الأشخاص فوق سن 45 سنة وإذا كان التحليل طبيعياً يعاد كل 03 سنوات
- ★ الأشخاص الأصغر سناً السمان (المصابون بالسمنة)
- ★ الأشخاص الذين لديهم أقارب من الدرجة الأولى مصابون بمرض السكري

★ مرض السكري من الأمراض الشائعة على مستوى العالم حيث يقدر المصابون به 415 مليون شخص

- ★ في عام 2015 كان داء السكري سبباً مباشراً في وفاة 5.2 مليون شخص في العالم
- ★ في الجزائر يبلغ عدد المصابين بداء السكري 02 مليون شخص

تعريف داء السكري

مرض السكري هو مرض مزمن يتميز بزيادة مستوى السكر في الدم نتيجة لنقص نسبي أو كامل في الأنسولين في الدم أو لخلل في تأثير الأنسولين على الأنسجة ، مما ينتج عنه مضاعفات مزمنة في أعضاء مختلفة من الجسم .

أنواع مرض السكري

هناك أنواع كثيرة للسكري ، منها :

- ★ مرض السكري النوع الأول (سكري الأطفال)
- ★ مرض السكري النوع الثاني (مقاومة للأنسولين من قبل الأنسجة)
- ★ مرض السكري أثناء الحمل (diabète gestationnel)

عوامل خطر الإصابة بداء السكري

- ★ تقدم السن أكبر أو يساوي 45 سنة
- ★ العوامل الوراثية (إصابة أحد أفراد العائلة خصوصاً الأبوين)
- ★ التدخين
- ★ قلة النشاط البدني والحركة
- ★ الأكل الغير الصحي (الإكثار من السكريات والدهون)
- ★ زيادة الوزن والسمنة (85% من الحالات)
- ★ التوتر والقلق الشديدين والعصبية الزائدة
- ★ تناول الأدوية التي ترفع نسبة السكر في الدم مثل الكورتزون