

نبضات القلب

عدد نبضات القلب الطبيعي تقريباً 72 نبضة في الدقيقة أما عدد مرات التنفس في جسم الإنسان فهو 15 - 18 مرة وهي تزيد عند الإصابة بالحمى إلى 30 مرة في الدقيقة، كما تعتبر درجة حرارة الإنسان الطبيعية 37 درجة مئوية، وهل تعلم أن عدد نبضات قلب الإنسان في الدقيقة بمعدل وسطي 70 نبضة؟

عظام الجمجمة

عدد عظام جمجمة رأس الإنسان 22 عظمة، أما عدد العظام الموجودة في جسم الإنسان فهو 206 عظمتا، وأن عدد عضلات جسم الإنسان 639 عضلة مختلفة، وأن أقوى هذه العضلات هي العضلة الماضعة بين الفكين وليس عضلة الساعد، كما أن أكبر هذه العضلات هي عضلة الفخذ.

صحة

www.alshahedkw.com

العدد (3256) السبت 13 يناير 2018

info@alshahedkw.com

إعداد صلاح الدهام

بالإضافة إلى الغذاء غير الصحي والوراثة

90٪ من مصابي السكري بسبب الوزن والخمول البدني

بمصابة مرض السكري يؤدي إلى زيادة حدوث المضاعفات خاصة على العين والكلية كما أن السكري يزيد من تصبب الشرايين ما يفاقم من حدوث امراض الشرايين التاجية والسكتات الدماغية. يجب الا يزيد مستوى ضغط الدم في مرضى السكر عن 140/80. استشر الطبيب عند وصف دواء لعلاج الضغط حتى لا يتعارض مع علاج مرض السكري. سائسا: الفحص الدوري لاكتشاف المضاعفات الهيموغلوبين الغلوكوزي كل 3 - 6 شهور. نسبة الكوليسترول والدهون الثلاثية: كل عام. العين بما فيها فحص قاع العين: مرة سنويا.



• علاج السكري



• الوقاية من السكري

الكلى: مرة سنويا. القدمان: مرة على الأقل سنويا. الإنسان مرتين سنويا. سائسا: الامتناع عن التدخين سواء السجائر أو الشيشة واحذر التدخين السلبي فالتيغ يحتوي على مواد سامة تسبب ضيق الاوعية الدموية وتزيد من فرص حدوث تصبب الشرايين وبالتالي تفاقم مضاعفات مرض السكري. ثامنا: العناية بالقدمين:

العناية بنظافة القدمين وترطيبهما قتل من استهلاك الملح والاطعمة المصنعة. تناول الاغذية الغنية بالالياف: الخبز الكامل، المعكرونة المصنوعة من القمح الكامل. الشوفان. الارز البني. اكثر من تناول الخضراوات والفاكهة: خمس حصص على الأقل يوميا. اهتم بتناول السوائل 1.5 - 2 لتر يوميا. للحفاظ على صحة الكلى. رابعاً: ممارسة النشاط البدني النشاط البدني يساهم في الوصول الى الوزن الصحي، السيطرة على مستوى السكر بالدم. السيطرة على ارتفاع ضغط الدم ويزيد من فعالية الانسولين المستخدمة في النوع الثاني من السكري. مارس النشاط البدني معتدل الشدة 30 دقيقة يوميا، خمسة ايام اسبوعيا. استشر الطبيب عن نوع ومدى النشاط الذي يمكنك ممارسته. خامساً: السيطرة على ارتفاع ضغط الدم وجود ارتفاع في ضغط الدم

نسبة الهيموغلوبين السكري: 7.7٪. ثانياً: الالتزام بالتغذية الصحية تناول وجباتك في مواعيد منتظمة. قلل من تناول السكريات: مثل الحلويات والعصائر المصنعة والمشروبات الغازية واستخدم الحليات الصناعية. قلل من تناول الدهون استبدل الاطعمة المقلية باخرى مشوية او مسلوقة واحذر اللحم الخالي من الدهون.

حدوث البعض الآخر وذلك باتباع نمط حياة صحي يساعد على ضبط مستوى السكر بالدم وتلخص طرق الوقاية من مضاعفات السكري في 10 خطوات رئيسية: اولاً: الالتزام بتناول العلاج: ان الالتزام بتناول العلاج سواء كان الانسولين او الحبوب هو اول الخطوات للسيطرة على نسبة السكر بالدم اتبع نصيحة الطبيب فيما يخص كمية الجرعات واعدتها ومواعيدها. ثانياً: فحص نسبة السكر بالدم بصفة دورية افضل مستوى السكر بالدم من مرة الى اربع مرات يوميا تبعا لنصيحة الطبيب لوضع خطة متكاملة للعلاج والنظام الغذائي والنشاط البدني تساعد على السيطرة على نسبة السكر بالدم. مستويات السكر بالدم الموصى بها من جمعية السكري الامريكية: قبل تناول الوجبات: 80 - 130 مغم/دسليتر. اقل من 180 مغم/دسليتر.

مرحلة ما قبل السكري	مرحلة السكري	تحليل سكر صائم بالدم
5.6 - 6.9 مل مول / لتر «100 مجم/ لتر»	7 < مل مول/ لتر «126 مجم/ لتر»	بعد ساعتين من اختبار تحمل السكر
7.8 - 11 مل مول/ لتر «140 مجم/ لتر»	11.1 < مل مول/ لتر «200 مجم/ لتر»	«A1C» معدل السكر التراكمي
5.6 - 6.4 مل مول/ لتر «100 مجم/ لتر»	6.5 < مل مول/ لتر «118 مجم/ لتر»	

والاعتلال العصبي «تلف الاعصاب» يؤدي ضعف تدفق الدم والاعتلال العصبي في القدمين الى زيادة احتمالات الإصابة بقرح القدم والعدوى والى ضرورة بتر الأطراف في نهاية المطاف كما قد يؤدي الى اعراض بالجهاز الهضمي او الى ضعف الانتصاب عند الرجال. واعتلال الشبكية السكري: من الاسباب التي تؤدي الى العمى ويحدث نتيجة لتراكم الضرر الذي يلحق بالاوغية الدموية الصغيرة في الشبكية على المدى الطويل. ويسبب نسبة واحد في المئة من حالات العمى حول العالم. والاعتلال الكلوي: بعد داء السكري من الاسباب الرئيسية للفشل الكلوي. والاعتلال الهضمي: يحدث تأخر في افراغ المعدة بسبب اعتلال الاعصاب مما يؤدي الى الشعور بحرقة المعدة والانتفاخ والغثيان والقيء وفقدان الشهية. والتأثير على الجلد: الإصابة بالعدوى البكتيرية والفطرية وبثور. ومن الممكن الوقاية من بعض مضاعفات مرض السكري كما يمكن تأجيل

ممارسة الرياضة اذا لم يزد مستوى السكر عن 240 مغم/ لتر» 13.3 ملي مول / لتر» تنظيم تناول الطعام الصحي. والحوضه الكيتونية: عند ارتفاع سكر الدم لاكثر من 250 مغم/ لتر «14 ملي مول/ لتر». الاعراض: ألم بالطن، تشوش، جفاف الفم، قصر النفس، رائحة اسيتون في انفاس المريض، غثيان وتقوي، غيبوبة. العلاج: يجب طلب الاسعاف على الفور لان المرض قد يحتاج الى العلاج بالانسولين والسوائل عن طريق الوريد. المضاعفات طويلة المدى: يمكن ان يتسبب داء السكري مع مرور الوقت في الحاصب الضرب بالقلب والاوغية الدموية والعيين والكلية والاعصاب. ويزيد داء السكري من مخاطر الإصابة بامراض القلب مثل انسداد الشرايين التاجية والسكتة الدماغية كما ان 50٪ من المصابين بداء السكري يموتون بسبب الامراض القلبية والسكتة الدماغية.

امكانهم تجنب ذلك. اعراض السكري: فرط التبول والعطش، والجوع المستمر، وفقدان الوزن، تشوش البصر، والاحساس بالتعب. وقد تظهر هذه الاعراض فجأة ولكن في اداء السكري من النمط 2 قد تكون الاعراض اقل وضوحا في كثير من الاحيان ولذا قد يتخفى الداء بعد مرور عدة اعوام على بدء الاعراض اي بعد حدوث المضاعفات. ومضاعفات داء السكري منها مضاعفات حادة: انخفاض مستوى السكر بالدم: عادة لاقل من 70 مغم /دسليتر «3.8 ملي مول/ لتر»، وينتج عن تناول كمية اقل من اللازم من الطعام او اخذ جرعة زائدة من الدواء او ممارسة مجهود بدني شاق. والاعراض، تشوش، دوام، جوع، وهن، شحوب، صداع، صمبية، عرق بارد. تسارع قات القلب. والعلاج: تناول سكر سريع المتصاص مثل العصائر ومكعبات السكر والعسل اما اذا شعر المريض بالاغماء فيجب اعطاؤه حقنة الغلوكاجون. ارتفاع سكر الدم: وينتج عن عدم اخذ الدواء أو تناول اغذية غنية بالسكريات او الكربوهيدرات قلة مستوى النشاط البدني، السعدوى، العمليات الجراحية، التوتر. والاعراض: عطش، جفاف الفم، كثرة تبول، تعب، جفاف الجلد. والعلاج: تناول الدواء بانتظام.

صدر المكتب الاعلامي في وزارة الصحة مواضيع عدة تعمل على توعية المجتمع وكان منها داء السكري وكيفية التعامل معه واستخدام العلاج والوقاية من ذلك الداء. في البداية نتعرف على مرض السكري فهو مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن انتاج الانسولين بكمية كافية او عندما يعجز الجسم عن الاستخدام الفعال للانسولين الذي ينتجه، والانسولين هو هرمون ينظم مستوى السكر في الدم ويعد فرط سكر الدم او ارتفاع مستوى السكر في الدم من الاناث الشائعة التي تحدث جراء عدم السيطرة على داء السكري.

ويتكون مرض السكري من انماط عدة النمط الاول وهو نقص افراز الانسولين من البنكرياس لذا يحتاج المريض الى تعاطي الانسولين يوميا ولا يعرف نسبة داء السكري من النمط الاول كما لا يمكن الوقاية منه، فضلا عن داء السكري من النمط 2 ويحدث هذا النمط بسبب عدم قدرة الجسم على الاستفادة من الانسولين الذي يفرزه البنكرياس ويمثل هذا النمط 90٪ من حالات داء السكري ويعتبر فرط الوزن والخمول البدني والغذاء غير الصحي والوراثة من عوامل الخطورة للإصابة بالنمط 2 من داء السكري. وهذا النمط من داء السكري لم يكن يضاف الا في البالغين ولكنه يحدث الان في الاطفال ايضا. أما داء السكري الحملي: فهو ارتفاع مستوى السكر في الدم الذي يشخص خلال فترة الحمل وتكون كمية الانسولين المفرزة واستجابة انسجة الجسم لها غير كافية للمحافظة على مستوى السكر خلال فترة الحمل.

ويؤدي اذا لم يتم تنظيمه الى بعض المضاعفات على الجنين مثل زيادة حجم الجنين. ويزول عند غالبية السيدات بعد الولادة ولكن هناك بعض المصابات يستمر ارتفاع السكر لديهن بعد الولادة وعادة ما يكون من النوع الثاني. ويكثر من احتمال حمل الغلوكوز «مرحلة ما قبل السكري» ويمثل احتمال حمل الغلوكوز حالة وسطية بين الحالة الطبيعية والإصابة بداء السكري والإشخاص المصابون بهذه الحالة معرضون بشدة للإصابة بداء السكري من النمط 2 رغم انه في

السكري والقدم

يتعرض مرضى السكري للكثير من المشاكل بالقدم اذا لم يتم السيطرة على مستوى السكر بالدم وتحدث معظم مشاكل القدم بسبب تضرر الاعصاب «الاعتلال العصبي السكري» او بسبب ضعف الدورة الدموية في القدمين او بسبب تضرر الجهاز الليمفاوي «الودي» وهو جزء من الجهاز العصبي الذاتي. ومن مضاعفات السكري التي يمكن ان تصيب القدمين: التتميل، فقد الاحساس بالقدمين، التعرض للالتهابات المتكررة، عدم شفاء الجروح، ضعف الحبل السكري الذي يؤدي الى حدوث التقرحات والغرغرينا ثم البتر لا قدر الله. خطوات اساسية لمنع مضاعفات مرض السكري على القدم: وضبط مستوى السكر بالدم وضبط ارتفاع ضغط الدم ومستوى الكوليسترول بالدم. والامتناع عن التدخين: التدخين يفاقم ضيق الشرايين ويعيق وصول الاكسجين والمغذيات الى انسجة القدم ويبطئ شفاء الجروح والتقرحات، وممارسة النشاط البدني تحسن من الدورة الدموية. العناية بالقدم: افحص قدميك يوميا للتأكد من عدم وجود آية تغيرات بالقدم سواء اللون أو الشكل أو الحرارة أو الاحساس. افحص قدمك وتأكد من عدم وجود جروح أو التهابات وخاصة بين الاصابع والسطح السفلي للقدم ويمكن استخدام مرآة لرؤية اسفل القدم. افحص قدميك بواسطة اخصاصي القدمين مرة على الأقل سنويا. واغسل قدميك يوميا بماء فاتر وليس ساخنا وجففهما جيدا خاصة بين الاصابع. ورتب القدمين يوميا بالفازلين او كريم مرطب ولكن لا تضع المرطب بين الاصابع لتجنب الالتهابات. قص الاظافر بطريقة مستقيمة ولا تقص الجلد حولهما حتى لا تتعرض للعدوى لا تشمى حافيا ولا ترتدي الاحذية المفتوحة حتى ارتدي الاحذية المريحة والجوارب القطنية حتى في المنزل لحماية

بدل الجوارب عند التعرق لمنع الإصابة بالفطريات. تدرج في ارتداء الاحذية الجديدة ولا ترتديها لفترات طويلة لحماية القدم من الجروح. لا تحاول إزالة التقرنات أو سمار القدم بمفردك سواء عن طريق القص أو باستخدام المواد الكيماوية حتى لا تتسبب في الالتهابات والحروق. استخدم الحجر الخفاف يساعد على عدم تكون التقرنات لكن يجب استخدامه على جلد رطب حتى لا يحدث تشققات. احم قدمك من الحرارة والجودة، لا تضع قدمك في مياه ساخنة لا تستخدم زجاجات الماء الحارة أو الاغذية الكهربائية لتدفئة القدمين. حافظ على سريان الدم في القدمين: ارفع قدميك عند الجلوس حرك مشط القدم والكاحل كل خمس دقائق عند الجلوس لفترات طويلة لا تضع ساق فوق الاخرى عند الجلوس. سارع الى علاج آية جروح أو التهابات بالقدم تحت اشراف الطبيب. لا تمش على أماكن التقرنات أو الفروخ حتى تمام الشفاء. استخدم الحذاء الطبي المناسب عند وجود تشوهات بالقدم أو الاصابع.

مضاعفات ارتفاع مستوى السكر بالدم أثناء الحمل

رعاية الحامل أثناء فترة الولادة:

عند تحديد موعد وطريقة الولادة فإن الفريق الطبي يأخذ في الاعتبار مستوى السكر بالدم وضغط الدم كفاءة الكلى ووجود مضاعفات لمرض السكري وكذلك حجم وحركة الجنين. الرعاية بعد الولادة: يصبح مستوى السكر متذبذباً بعد الولادة بسبب تغير الهرمونات لذا تنصح السيدة المصابة بالسكري بقياس مستوى السكر باستمرار خلال تلك الفترة. ويجب مراجعة الطبيب لتعديل جرعة الانسولين او العودة الى العلاج بالحبوب وتحديد النوع المناسب للرضاعة. ويجب استشارة اخصائي التغذية لانواع نظام غذائي يناسب تلك الفترة وخاصة اذا كانت السيدة ترضع طفلها طبيعياً. المصاصة يسكر الحمل، غالباً ما يعود مستوى السكر بالدم الى الوضع الطبيعي بعد الولادة ولكنها تكون أكثر عرضة للإصابة بالنوع الثاني من السكر لاحقاً لذا يجب ان تفحص مستوى السكر لديها كل عام الى ثلاثة اعوام تبعا لتعليمات الطبيب.

الرضاعة الطبيعية والأم المصابة بالسكري:

يمكن للسيدة المصابة بالسكري ارضاع طفلها طبيعياً ويمكن ان تساعدها الرضاعة على فقدان الوزن المكتسب أثناء فترة الحمل ولكن يجب الانتباه لان الرضاعة قد تجعل من الصعب قبل ممارسة اي نشاط بدني وعند ارتفاع ضغط الدم وامراض الكلى او العين او القلب وامراض الاوعية الدموية سواء الكبيرة او الصغيرة وامراض الاعصاب. وأنواع النشاط البدني التي ينصح بها للحامل المصابة والمشي والسباحة والتمارين الرياضية المائية والتمارين الهوائية منخفضة الشدة.



• مضاعفات خطيرة لارتفاع السكر أثناء الحمل

الحبوب لان بعض هذه الأدوية لم يثبت بعد تأثيره على الجنين كما ان فعالية بعض الادوية تصعب اقل أثناء فترة الحمل. والسيدات المصابات بسكر الحمل «مرض السكري الذي يشخص لأول مرة أثناء الحمل» فقد يكون الالتزام بالغذاء الصحي والنشاط البدني كافياً لضبط مستوى السكر بالدم. التغذية: قد تحتاج السيدة الحامل المصابة بالسكري الى تعديل نظامها الغذائي أثناء فترة الحمل ويجب التركيز على نوعية الغذاء وليس زيادة كميته فقط وذلك لتفادي الارتفاعات والانخفاضات المفاجئة في مستوى السكر في الوقت نفسه تلبية الاحتياجات الغذائية للام والجنين. ومن الضروري ان يشمل الغذاء: الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة ومنتجات الالبان خالية الدسم والبقوليات واللحم منزوع الدهن والدواجن والاسماك. وتحتاج المرأة الحامل الى زيادة السرعات الحرارية المستهلكة بمقدار 300 كيلو كالوري يوميا لتلبية احتياجات الجنين وتناول كمية طعام اكثر من المطلوب تزيد فقط من صعوبة ضبط السكر بالدم وبالتالي مضاعفات مرض السكري. واذا كانت السيدة الحامل تعاني من زيادة الوزن قبل الحمل فلا

بالسكري من النوع الاول فينصح ايضا باجراء فحوصات للعدة الدرقية ويجب مراجعة الادوية التي تتناولها السيدة ان كانت مناسبة لفترة الحمل.

أما الرعاية الصحية أثناء فترة الحمل:

فيجب ان يشرف على رعاية السيدة الحامل فريق طبي مكون من طبيب نساء وولادة، طبيب مختص بالسكري، طبيب خدج، اخصائي تغذية واطصائي نوعية صحية متخصص بمرض السكري، وعند حدوث مضاعفات يجب أخذ استشارة طبيب متخصص عند لزوم. وتمتيز فترة الحمل عند السيدات المصابات بالسكري بتغير نسبة السكر بالدم سواء بالارتفاع او الانخفاض لذا فان فحص نسبة السكر بالدم يعتبر اجراء مهما للحفاظ على صحة الام والجنين ويصح بأن تكون مستويات السكر بالدم للسيدة الحامل ضمن المعدلات التالية: قبل تناول الوجبات / اثناء الليل: 60 - 99 مغم/ دسليتر. وبعد ساعة/ ساعتين من تناول الطعام: 100 - 129 مغم/ دسليتر. ونسبة الهيموغلوبين الغلوكوزي يجب ان تكون اقل من 6٪. ومن الافضل ان تحتفظ السيدة بسجل لمستويات السكر أثناء الفترات المختلفة من اليوم حتى يطلع الطبيب عليها عند كل زيارة. العلاج: يعتبر الانسولين الاختيار الاول لضبط السكر بالدم أثناء فترة الحمل لانه لا يعبر المشيمة الى الجنين. وتحتاج السيدة المصابة بالنوع الاول من السكري الى زيادة جرعة الانسولين خلال الاشهر الثلاثة الاخيرة من الحمل لومآونة الهرمونات التي تنتجها المشيمة والتي تعاكس عمل الانسولين. وفي حال الإصابة بالسكري من النوع الثاني فقد ينصح الطبيب باستخدام الانسولين بدلا من

المضاعفات على الجنين وهي: ارتفاع مستوى السكر خلال الشهور الثلاثة الأولى من الحمل أي أثناء فترة تكون أعضاء الجنين يزيد من احتمالات حدوث عيوب خلقية للجنين وبما ان معظم أعضاء الجنين تتكون في الاسبوع السبعة الأولى من الحمل اي حتى قبل ان تترك السيدة انها حامل فيجب ان تحافظ كل مرضية سكري على معدل السكر بالدم اذا كانت هناك فرصة لحدوث حمل والإجهاض والولادة المبكرة وكبر حجم الجنين عن المعتاد، وكذلك إصابة الطفل بانخفاض سكر الدم عند الولادة وحدوث الصفراء وطول مدة الإصابة وصعوبة في التنفس «متلازمة الضائقة التنفسية».

المضاعفات على السيدة الحامل: تفاقم مضاعفات السكري على العين وتفاقم مضاعفات السكري على الكلى والتهابات المهبل والمثانة وتسم الحمل «ارتفاع ضغط الدم المصحوب بوجود بروتين بالبول» وصعوبة الولادة او الاضطرار للخضوع لعملية قيصرية عند الولادة. ويكون الوقاية من مضاعفات السكري للحامل: الاستعدادات قبل الحمل اذا كانت المصابة بالسكري تخطط للحمل فيجب ضبط نسبة السكر لديها قبل الحمل بثلاثة الى ستة اشهر على ان يكون ضمن المعدلات التالية: قبل تناول الوجبات: 60 - 119 مغم/ دسليتر وبعد ساعة من تناول الطعام: 100 - 149 مغم/ دسليتر ونسبة الهيموغلوبين الغلوكوزي في الشهور الثلاثة السابقة للحمل يجب ان تكون اقل من 7٪ ولتحقيق هذه الاهداف يجب اخذ الدواء بانتظام مع الالتزام بالاكل الصحي وممارسة التمارين الرياضية، كما يجب على المصابة بالسكري اجراء فحص طبي شامل قبل الحمل للتأكد من عدم وجود مضاعفات للسكري على القلب والاوغية الدموية، الكلى، الاعصاب والعيين، أما المصابات