

# ارتفاع سكر الدم -hyperglycemia-



## □ العناوين :-

- مقدمة
- نسبة مرض السكر في مصر
- تعريف ارتفاع مستوى السكر في الدم
- الاسباب المؤدية الى ارتفاع سكر الدم
- أعراض ارتفاع السكر في الدم
- تشخيص ارتفاع السكر في الدم
- طرق الحفاظ على مستوى السكر في الدم
- فوائد التمارين الرياضية
- البرنامج الغذائي
- مضاعفات ارتفاع السكر في الدم

## □ الأهداف :-

- فى نهاية هذا الموضوع يجب على المتلقى أن يكون على دراية بـ :
  - تعريف ارتفاع مستوى السكر فى الدم
  - الاسباب المؤدية الى ارتفاع سكر الدم
  - أعراض ارتفاع السكر فى الدم
  - تشخيص ارتفاع السكر فى الدم
  - طرق الحفاظ على مستوى السكر في الدم
  - فوائد التمارين الرياضية
  - البرنامج الغذائي
  - مضاعفات ارتفاع السكر في الدم

## □ مقدمة

- عند التحليل المفاجئ لسكر الدم من الممكن أن يكون هناك الارتفاع في سكر الدم وهذا ليس بالضرورة حالة مرضية ولكن من الممكن أن يكون من أساليب الحياة الحديثة واتباع الأساليب الصحية الخاطئة

## □ نسبة مرض السكر في مصر

- تشير الاحصائيات الي ان عدد المصابين بمرض السكر في مصر وصل إلي 7 ملايين .وتتوقع وزارة الصحة المصرية أن يصل عدد المصابين بمرض السكر في مصر حتى عام 2030 حوالي 12مليون شخص . حيث تصل نسبة الإصابة بالمرض حالياً نحو 11%، وسط توقعات بأن ترتفع هذه النسبة إلى 14% مع نهاية العام 2025م.

## □ ما هو ارتفاع مستوى السكر في الدم ؟

- الحالة التي تكون فيها نسبة السكر في الدم أكثر من 240 ملجم

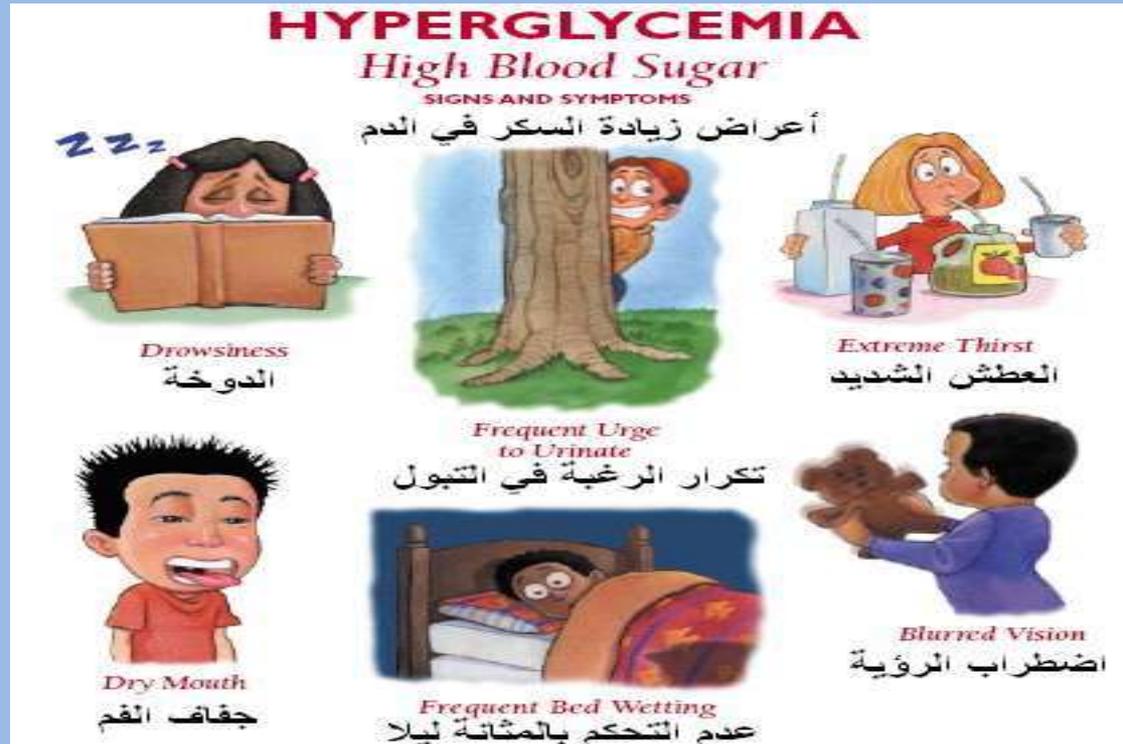
## □ ما هي الاسباب المؤدية لارتفاع سكر الدم ؟

- عوامل وراثية
- زيادة الوزن & الالتهابات
- الافراط في الطعام مما يؤدي الي السمنة.
- نقص جرعة الدواء أو الأنسولين أو عدم أخذها في الوقت المناسب لمواعيد تناول الوجبات.
- عدم ممارسة الرياضة بانتظام.
- تناول أدوية مضادة لعمل الأنسولين مثل الكورتيزون.
- التوتر والقلق والضغوط النفسية .
- في حالات خاصة جداً تكون هناك مقاومة للأنسولين داخل الجسم



# □ ما هي أعراض ارتفاع السكر في الدم؟

- العطش الشديد بشكل غير اعتيادي.
- التبول المتكرر.
- عدم وضوح الرؤية.
- الشعور بالإرهاق والتعب.
- صداع شديد.



## □ كيف يتم تشخيص ارتفاع السكر في الدم ؟

- يتم تشخيص زيادة سكر الدم في المختبر من خلال سحب عينة دم تسمح بقياس نسبة السكر في الدم
- تتم هذه الفحوص أثناء الصوم والامتناع عن تناول الطعام. وابتداء من نسبة معينة تبلغ 1،26 غرام /ليتر من الدم، نتحدث عن داء السكري



## □ ما هي المخاطر لارتفاع السكر في الدم؟

- إن المستوى المرتفع للسكر يسبب مضاعفات كثيرة وتزداد مع مرور الوقت وتشمل:-
  - تصلب الشرايين وارتفاع الضغط.
  - ضعف الدورة الدموية الطرفية.
  - خلل في شبكية العين.
  - الإصابة بالفشل الكلوي.
  - جلطات القلب والدماغ.
  - الغيبوبة السكرية



## □ طرق الحفاظ على مستوى السكر في الدم

- يجب على المريض مراعاة الآتي :
  - أخذ الإنسولين في الوقت المحدد وعلى حسب الجرعة المقررة.
  - الالتزام بالنظام الغذائي من وجبات أساسية وخفيفة.
  - ممارسة تمارين رياضية مناسبة ومنتظمة.
  - التحكم في الضغوط النفسية والتوتر على قدر الإمكان.
  - الإلتزام بالتحاليل المنزلية لقياس نسبة السكر في الدم وتسجيل النتائج لمراجعتها مع المختصين.
  - المتابعة الروتينية مع الطبيب المعالج والأخصائية.



## □ فوائد التمارين الرياضية :

- تقليل وتنظيم نسبة السكر في الدم.
- تقليل وتنظيم نسبة الدهون في الدم.
- تساعد على تخفيف الوزن والمحافظة على الوزن المثالي.
- تقليل من كمية الدواء الذي يستخدمه المريض.
- تساعد على تقوية وبناء الجسم والعضلات.
- تقليل من مقاومة الجسم للإنسولين.



## □ البرنامج الغذائي :

- يهدف على تزويد جسم الإنسان بالسعرات الحرارية الضرورية للوصول إلى الوزن المثالي والمحافظة عليه
- تحدد جرعة الإنسولين تبعاً لكمية الطعام وعدد الوجبات في اليوم آخذين في الاعتبار التمارين الرياضية .
- من المهم جداً تناول كميات ثابتة من الطعام كل يوم
- يجب أن تحتوي جميع الوجبات الرئيسية على مقدار محدد وثابت من المواد النشوية، يمكن تعديل الكمية حسب نتائج تحليل السكر في الدم ببدائل النشويات



## □ الكميات الموصى بها يومياً لمرضى السكر :

- **النشويات :** يجب أن تغطي 50 - 55 % من مقدار الطاقة الحرارية اليومية، ويفضل أن تكون غالبيتها من النشويات المعقدة مثل الخبز، الأرز، المكرونة.
- **الدهون :** يجب أن تغطي 30 - 35 % من مقدار السعرات الحرارية اليومية، ويفضل أن يكون التوزيع كالاتي :
  - أقل من 10 % دهون حيوانية مشبعة.
  - 10% دهون غير مشبعة
  - 10 - 15 % دهون بسيطة غير مشبعة.
- يجب ألا تزيد نسبة الكوليسترول عن 300 مج يومياً.
- **البروتينات :** يجب أن تغطي مقدار 10 - 15% من الطاقة الحرارية اليومية وهي بروتينات نباتية مثل البقوليات وحيوانية مثل اللحوم والأسماك
- **الملح :** 6 جم يومياً.