



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION



مضاعفات
السكري



1- أمراض القلب و السكتة الدماغية

إن كنت مصاباً بالسكري ، فإمكانية إصابتك بأمراض القلب أو تعرضك للسكتة الدماغية تقدر بالضعف مقارنة مع غيرك ممن لا يعاني من السكري .

عوامل الاختطار المؤدية لأمراض القلب و السكتة الدماغية لدى مرضى السكري

• وجود تاريخ عائلي لأمراض القلب . فإذا أصيب واحد أو أكثر من أفراد عائلتك بنوبة قلبية في سن مبكرة ، فأنت في خطر متزايد للتعرض لنوبة .

• السمنة المركزية و تعني حمل وزن زائد حول الخصر . و في هذه الحالة تكون نسبة خطر (إصابتك) بمرض قلبي عالية .

• مستويات الكوليسترول و الدهون الغير طبيعية في الدم التي قد ترتفع داخل الأوعية الدموية مؤدية إلى تضيق الشرايين و تصلبها (الأوعية الدموية التي تنقل الدم من القلب إلى باقي أجزاء الجسم) .

• ارتفاع ضغط الدم يمكن أن يجهد القلب ، و يتلف الأوعية الدموية ، و يزيد من خطر إصابتك بالنوبة القلبية والسكتة الدماغية .

• التدخين يسبب مرض القلب التاجي ، و يضعف من خطر تعرض الشخص للسكتة الدماغية ويعيق من تدفق الدم عن طريق تضيق الأوعية الدموية (الشرايين).

علامات أمراض القلب و أعراضها:

- ألم في الصدر أو ضيق في الصدر .
- خفقان غير منتظم للقلب .
- الغشبي (الإغماء) / فقدان الوعي .
- الدوار أو الدوخة .
- التعب و الضمول أو النعاس أثناء النهار .
- ضيق في التنفس .



علامات السكتة و أعراضها:

- ضعف أو خدر في جانب واحد من الجسم .
- الارتباك المفاجئ أو مشاكل في الاستيعاب .
- صعوبة في التحدث .
- الدوخة ، أو فقدان التوازن ، أو صعوبة في المشي .
- صعوبة في الرؤية من عين واحدة أو كلتا العينين .
- الرؤية المزدوجة .
- صداع شديد .

الوقاية من أمراض القلب والسكتة الدماغية

حتى إذا كنت في خطر عال للإصابة بمرض في القلب أو السكتة الدماغية ، إلا أنه بإمكانك الحفاظ على صحة القلب و الأوعية الدموية باتباع الخطوات التالية :

• السيطرة على نسبة الجلوكوز في الدم ، و ضغط الدم ، و الكوليسترول للتقليل من خطر إصابتك بأمراض القلب و السكتة الدماغية .

• يساعد اختيار الأطعمة بحكمة ، و الإقلاع عن التدخين ، و تناول الأدوية (عند الحاجة) على خفض خطر إصابتك بأمراض القلب و السكتة الدماغية .

• إذا كان لديك أي من علامات النوبة القلبية أو السكتة الدماغية ، احصل على الرعاية الطبية فوراً . فالعلاج المبكر للنوبة القلبية و السكتة الدماغية في غرفة الطوارئ بالمستشفى يقلل من الأضرار التي قد تلحق بالقلب و الدماغ .



٢- مشاكل العين

يسبب مرض السكري مشاكل في العين و يمكن أن يؤدي إلى العمى . فلدى الأشخاص المصابين بالسكري خطراً أعلى للإصابة بالجلوكوما (المياه الزرقاء) و الكاتاراكت (المياه البيضاء) .

فالمياه الزرقاء هي مجموعة من أمراض العين التي تصيب العصب البصري و تتلفه ، و تبدأ بظهور البقع العمياء الغير ملحوظة عند حواف مجال الرؤية التي تتطور إلى الرؤية النفقية لتسبب بعد ذلك العمى .

أما المياه البيضاء فهي عتامة تصيب عدسة العين و تؤدي إلى انخفاض في حدة الإبصار . و تعد أيضاً السبب الشائع للإصابة بالعمى، و يتم علاجها عادةً جراحياً .

اعتلال الشبكية

اعتلال الشبكية السكري هو مصطلح عام يستخدم لجميع اضطرابات شبكية العين (طبقة حساسة للضوء في الجزء الخلفي من العين) التي يسببها السكري .

و من العوامل التي تؤثر على امكانية إصابتك باعتلال الشبكية ما يلي:

- السيطرة على سكر الدم .
- مستويات ضغط الدم .
- مدة إصابتك بالسكري .
- الجينات .

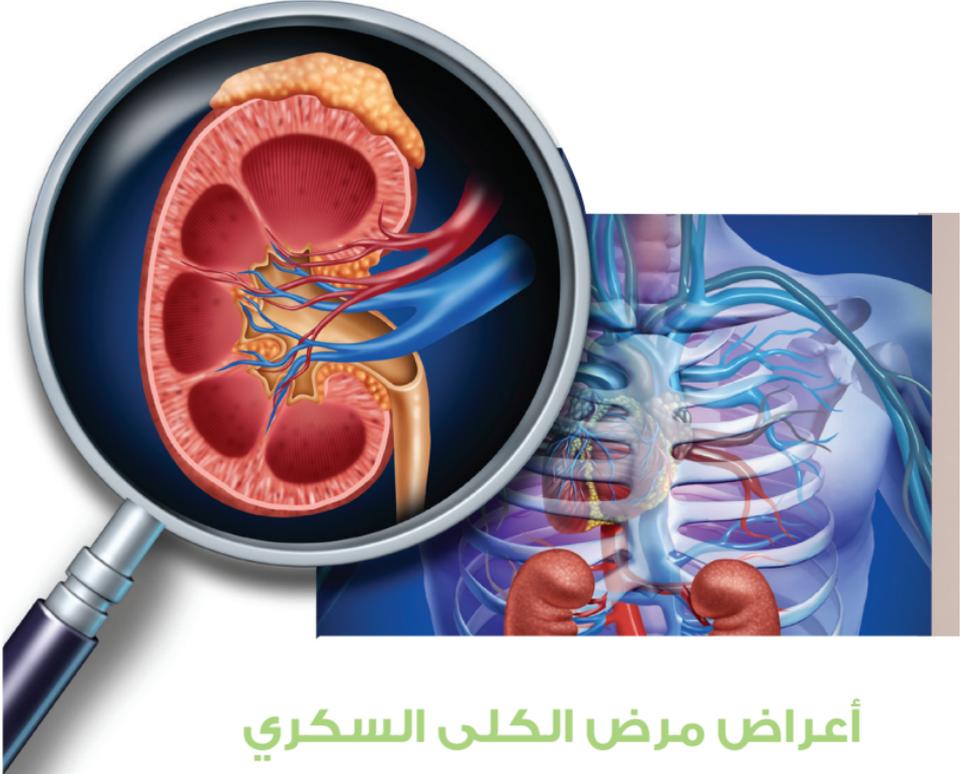


خطوات تجنبك مشاكل العين

- السيطرة الشديدة على مستويات السكر في الدم .
- السيطرة على ارتفاع ضغط الدم .
- الإقلاع عن التدخين .
- زيارة أخصائي عيون مرة واحدة في السنة على الأقل لفحص تمدد العين .

٣. أمراض الكلى

الكلى هي أعضاء استثنائية . فبداخلها ملايين من الأوعية الدموية الدقيقة التي تعمل كمرشحات . ووظيفتها هي التخلص من الفضلات في الدم . و لكن ، يمكن لمرض السكري أن يتلف الكلى و يتسبب في فشلها .



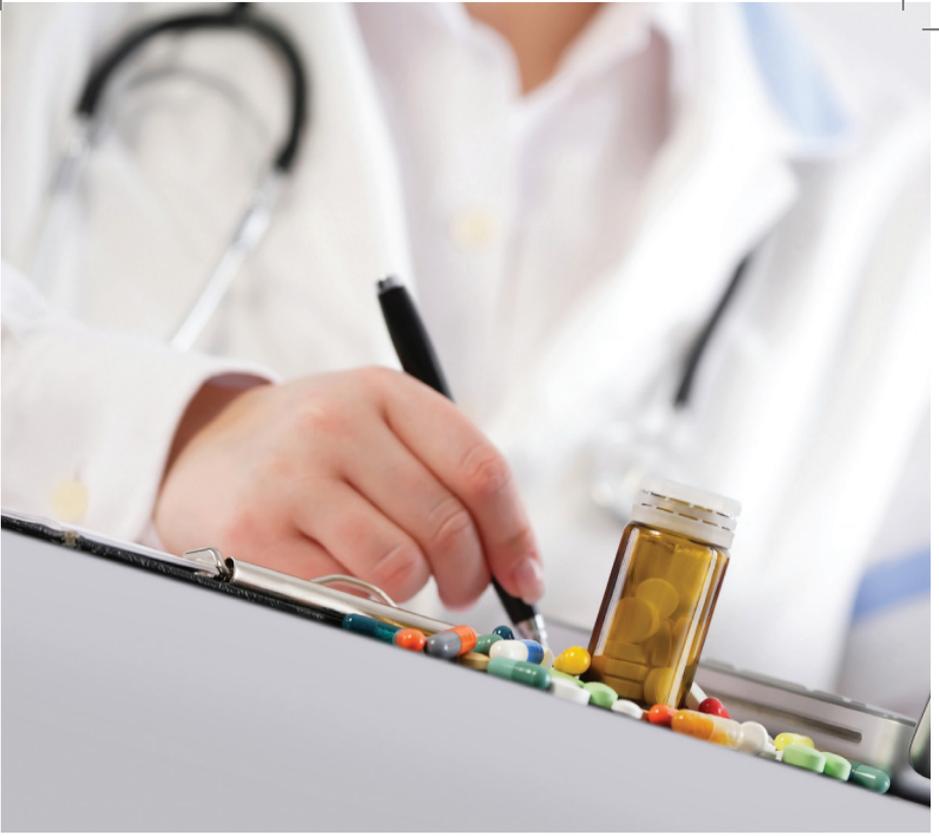
أعراض مرض الكلى السكري

- صعوبة في التركيز .
- ضعف الشهية .
- فقدان الوزن .
- جفاف البشرة و الحكة .
- تشنج العضلات .
- احتباس السوائل الذي يسبب تورم القدمين و الكاحلين .
- الانتفاخ حول العينين .
- الحاجة إلى التبول أكثر من المعتاد .
- الشحوب بسبب فقر الدم .
- الشعور بالغثيان .



يمكنك الوقاية من مشاكل الكلى السكري عن طريق :

- جعل هدفك الحفاظ على نسبة الجلوكوز في الدم قدر استطاعتك .
- الحفاظ على ضغط دم أقل من ٩٠/١٤٠ للمساعدة على منع تلف الكلى .
- سؤال الطبيب عن حاجتك إلى تناول الكبسولات لإبطاء تلف الكلى .
- الالتزام بخطة التغذية الصحية التي وضعها طبيبك أو أخصائي التغذية .
- فحص الكلى مرة واحدة في السنة على الأقل عن طريق تحليل البول لاختبار البروتين .
- فحص الدم مرة واحدة في السنة على الأقل لمعرفة مستوى الكرياتينين (مقياس وظيفة الكلى) .
- مراجعة الطبيب على الفور في حال نشوء التهابات المثانة أو الكلى .



يهدف علاج مرض الكلى السكري إلى:

- منع تطور المرض إلى فشل كلوي ، أو تأخير حدوث ذلك.
- تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب و السكتة الدماغية.

العلاج:

- مراقبة مستوى الجلوكوز في الدم جيداً .
- مراقبة ضغط الدم جيداً .
- مراجعة الادوية الخاصة بك .
- يمكن لبعض الأدوية التأثير على الكلى بسبب أعراضها الجانبية التي تزيد مرض الكلى السكري سوءاً .

تلعب **مؤسسة الرعاية الصحية الأولية** دوراً هاماً في تحقيق صحة و عافية أفضل للشعب دولة قطر . حيث تلتزم المؤسسة بتقديم رعاية صحية شاملة للشعب من جميع الفئات العمرية و ذلك عن طريق تقديم رعاية صحية مستمرة وواسعة للفرد و الأسرة من مختلف الأعمار و الأجناس و الأمراض و أجزاء الجسم . فبوجود مؤسسة الرعاية الصحية الأولية إلى جانبك ، يكون لديك شريك يوجهك و يساعدك على إدارة صحتك.



هاتف: ٤٤٥٩٣٣٦٣ - ٩٧٤ +

بريد إلكتروني: info@phcc.gov.qa

صندوق بريد: ٢٦٥٥٥

تابعونا:

www.facebook.com/PrimaryHealthCareCorporation



@PHCCqatar



phccqatar



phccqatar

