



## مضاعفات مرض السكري من النوع 2

لماذا تنشأ هذه المضاعفات؟ ما أنواعها؟ كيف يمكننا تفاديها؟



*Lilly*

## السيطرة على مرض السكري



يتحقق "قياس" الملاءمة الجيدة عبر نسبة الهيموجلوبين السكري (نسبة  $HbA_{1c}$ ) المعروفة أيضاً بنسبة السكر في الدم على المدى الطويل، والتي يجب فحصها حوالي أربع مرات في السنة ويجب ألا تتجاوز القيمة التي حددها الطبيب.

الفحص حوالي 4 مرات في السنة  $HbA_{1c}$

## أسباب المضاعفات

داء السكري من النوع 2 هو مرض مزمن يتميز بارتفاع مستويات السكر في الدم، وغالبًا ما يرتبط بزيادة الوزن أو السمنة وارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.

يمكن أن يؤدي مرض السكري الذي لا يتم السيطرة عليه بالشكل المثالي إلى أعراض عديدة في أعضاء كثيرة:

- ✓ العينين
- ✓ الكليتين
- ✓ القلب
- ✓ الأوعية الدموية
- ✓ الجهاز العصبي المحيطي للأطراف السفلية
- ✓ القدم السكرية

يمكن علاج مرض السكري من النوع 2 باستخدام أدوية مرضى السكري و / أو الأنسولين ارتباطًا مع اتباع أسلوب حياة صحي ونظام غذائي متوازن وممارسة نشاط بدني منتظم.

## ما المضاعفات الوارد حدوثها؟

يُعد تضيق الشرايين الصغيرة والكبيرة، واعتلال الأوعية الدقيقة والكبيرة أحد أهم أسباب مضاعفات مرض السكري.

## القدم السكرية

تنشأ هذه المضاعفات عن المضاعفات الأخرى. وعادةً ما تحدث عند الإصابة باعتلال أعصاب مصحوب باضطرابات حسية و / أو اضطرابات في الدورة الدموية بسبب الأوعية الدموية الضيقة للغاية. وتتطلب القدمان عناية خاصة، حيث إن الإصابات الطفيفة يمكن أن تؤدي إلى مشكلات أكبر إذا تُركت دون علاج.

## الاضطرابات الجنسية

السبب الأكثر شيوعًا للاضطرابات الجنسية هو اعتلال أعصاب الجهاز العصبي في منطقة الحوض. وقد تظهر الاضطرابات عند الرجال في شكل: ضعف الانتصاب أو العقم، انعدام الرغبة في ممارسة الجنس، اضطرابات النشوة الجنسية، سرعة القذف أو تأخر القذف. وتظهر الاضطرابات عند النساء في شكل: عدم القدرة على الوصول إلى النشوة الجنسية (انعدام رعشة الجماع)، آلام عند الجماع وضعف ترطيب المهبل.

## مضاعفات الأوعية الدموية الكبيرة

تتعلق في الأساس بالأوعية الدموية الكبيرة للقلب والأوعية الدموية للدماغ والأطراف السفلية، مما قد يؤدي إلى نوبات قلبية وسكتات دماغية ومرض انسداد الشرايين المحيطية (ما يُسمى بمرض الشريان المحيطي) مع آلام في الساقين عند المشي لمسافات طويلة.

## اعتلال الأعصاب السكري

ينتج اعتلال الأعصاب السكري عن اضطرابات في أعصاب الساقين ويمكن ملاحظته من خلال الحرقان والوخز والتنميل في القدمين بشكل خاص. في بعض الحالات، قد يكون هناك أيضًا ألم ليلي أو شعور مضطرب بالألم. ينتج اعتلال الأعصاب السكري عن الأضرار المزمنة التي تصيب الأعصاب نفسها بسبب ارتفاع مستويات السكر في الدم واضطرابات الدورة الدموية الإضافية في الأعصاب بسبب التغيرات في أصغر الأوعية التي تُغذي الأعصاب.

قد يؤدي التدخين إلى تفاقم هذه الآثار بسبب تأثير النيكوتين على تضيق الأوعية الدموية.

## ومن العواقب الأكثر شيوعًا:

### اعتلال الشبكية السكري

اعتلال الشبكية السكري هو مرض يصيب شبكية العين (الشبكية) التي يتخللها العديد من الأوردة الصغيرة (الشعيرات الدموية) التي تُزود الخلايا بالعناصر الغذائية. وهذا يعرض شبكية العين لتلف الأوعية الدموية الذي قد يحدث نتيجة لمرض السكري. يزداد سُمك جدران الشعيرات الدموية لشبكية العين في البداية وتتكون انتفاخات تُشبه حبات العنب. تؤدي سماكة الجدران نفسها إلى ضعف إمداد الشبكية بالأكسجين، ويمكن أن تنزف الانتفاخات الصغيرة. ومع ذلك، يمكن غالبًا تجنب اضطرابات الرؤية الشديدة المكتشفة مبكرًا. كلما طالت مدة معرفة مرض السكري وكلما كان التحكم في التمثيل الغذائي ضعيفًا، زادت احتمالية حدوث تغيرات في شبكية العين. في الحالات الشديدة، يحدث نزيف في شبكية العين وتنمو الأوعية في هذا النزيف مع خطر انفصال الشبكية.

### اعتلال الكلية السكري

يتميز اعتلال الكلية السكري بإفراز البروتين في البول، ويسمى أيضًا بيلة البومينية زهيدة، والتي قد تؤدي إلى

## هل يمكنني منع مضاعفات مرض السكري؟

لحسن الحظ، يمكنك اتخاذ تدابير مضادة أو معالجة المضاعفات:

١

يقل خطر حدوث مضاعفات عند الحفاظ على مستويات السكر في الدم بالقرب من المعدل الطبيعي قدر الإمكان. سيوضح لك الطبيب المعالج نسبة السكر في الدم ونسبة الهيموجلوبين السكري  $HbA_{1c}$  التي يجب أن تستهدفها. ومن خلال التحكم المثالي في نسبة السكر في الدم، يمكن إيقاف التغيرات في أصغر الأوعية بالكليتين وشبكية العين والأعضاء الأخرى أيضاً، وبالتالي منع تفاقم العواقب والتضرر.

٢

عندما تستطيع السيطرة على ضغط الدم ونسبة الكوليسترول من خلال اتباع نظام غذائي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام وتناول الأدوية عند اللزوم بمساعدة فريق مرض السكري والطبيب.

## بعض التدابير البسيطة للسيطرة المثالية على مرض السكري:

الحفاظ على أسلوب حياة صحي:

✓ فقدان الوزن في حالة الوزن الزائد

✓ التغذية الصحية وممارسة النشاط البدني المنتظم

✓ تناول القليل من الكحول

✓ الإقلاع عن التدخين: يزيد التدخين من خطر الإصابة بتصلب الشرايين ويضر الرئتين وقد يُسبب الإصابة بالسرطان

يمكنك المساهمة كثيرًا من خلال:

✓ تناول الأدوية الموصوفة بانتظام

✓ إجراء فحوصات منتظمة للسكر في الدم ونسبة الهيموجلوبين السكري  $HbA_{1c}$  وضغط الدم والكوليسترول

✓ إجراء فحوصات مرض السكري مرة واحدة على الأقل في السنة أو إجراء الفحوصات الموصى بها من طبيبك

✓ فحص القدمين بانتظام

## ما هي الفحوصات اللازمة؟

يتم إجراء الفحوصات التالية عادةً للمصابين بمرض السكري من النوع 2:

✓ فحص نسبة الهيموجلوبين السكري  $HbA_{1c}$  كل ثلاثة أشهر

✓ فحص عصبي لقدرة الحس في الرجلين مرة واحدة في السنة

✓ فحص وجود مضاعفات في القدم مرة واحدة على الأقل في السنة

✓ فحص العينين مرة واحدة في السنة (مع فحص قاع العين)

✓ فحص الكليتين مرة واحدة في السنة (يتم فحص البول من حيث إفرازات البروتين)

✓ فحص نسبة الكوليسترول بانتظام



كلما تم اكتشاف الأعراض بشكل أسرع، يكون من الممكن علاجها بنجاح. إذا كنت تشعر بوجود خطأ ما بين الفحوصات، فاتصل بطبيبك المعالج. توجد علاقة مباشرة بين مدة مرض السكري وحدث تلف الأوعية الدموية: فكلما طالبت مدة التعامل مع مرض السكري بشكل سيئ، زادت احتمالية حدوث الأضرار اللاحقة للأوعية الدموية.



إذا لاحظت وجود سحجات صغيرة أو بثور أو تغيرات في لون قدميك، فاتصل بفريق مرض السكري أو طبيبك على الفور لتجنب المزيد من المضاعفات والالتهابات. غالبًا ما يؤدي الاستهانة بالعلاج إلى مضاعفات خطيرة.

يجب تقليم الأظافر بعناية لتجنب الإصابات الطفيفة التي قد تلتئم بشكل سيئ في ظروف معينة. تجنب الأدوات الحادة ويُفضل استخدام مبرد الأظافر من الورق المقوى. وعند اللزوم، احصل على العناية الاحترافية بالقدم.



## كيف أحمي قدمي؟

### اختيار الأحذية الجديدة بعناية:

- ✓ يجب أن تشعر بالراحة في القدمين. تأكد من أن الحذاء في حالة جيدة وغير مضغوط ولا توجد به درزات يمكن أن تسبب الإصابة.
- ✓ لا ترتد أحذية أو كعوبًا مطاطية يزيد ارتفاعها عن 4 سم.
- ✓ من الأفضل اختيار أحذية جلدية بنعل غير قابل للانزلاق وكعب منخفض.
- ✓ إذا كنت مصابًا باعتلال الأعصاب وتستخدم أحذية مرضى السكري أو نعلًا داخليًا لمرضى السكري، فتحدث إلى فريق مرض السكري الخاص بك حول استحقاقك لهذه الرعاية.

### من المهم جدًا العناية الجيدة بقدميك:

- ✓ تجنب المشي حافي القدمين على الأسطح الساخنة
- ✓ ارتد الصنادل على الشاطئ، حتى في الماء
- ✓ لا تستخدم الماء الساخن للغاية لغسل القدمين
- ✓ يجب التجفيف جيدًا، خاصةً بين أصابع القدم
- ✓ افحص القدمين كل يوم بدقة لاكتشاف الجروح الصغيرة في الوقت المناسب

