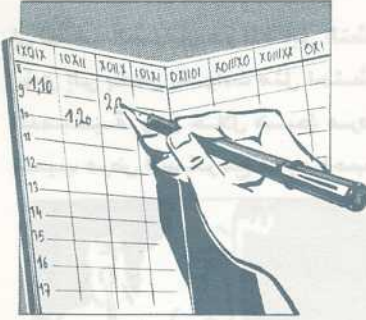


# الوقاية من المضاعفات الأجلة لمرض السكر

## هل هذه المضاعفات جدية بالمعروفة؟



في الواقع، إنه بمجرد أن يدرك الشخص أنه من الممكن تجنب المضاعفات الأجلة أو وقف حدوثها إذا تم تخفيض مستوى سكر الدم (الجلوكوز) والحفاظ عليه قرب الطبيعي، فلن تكون هناك حاجة حقيقة لمعرفة هذه المضاعفات بالتفصيل. فإن السعي إلى تحقيق الضبط الأمثل لجلوكوز الدم والحفاظ عليه قد يكون كافياً. ولكن أناس كثيرين يريدون أن يعرفوا تفاصيل أكثر قبل أن يقتنعوا تماماً بالنصيحة الطبية. كذلك فإنه يُطلب عادة من مرضى السكر أن يخضعوا لفحوصات دورية للوقاية من المضاعفات الأجلة، وربما يشعرون براحة أكثر عندما يعرفون سبب الفحوصات التي تُجرى لهم.

إن الهدف من هذا المقال هو إعطاء فكرة عامة عن المضاعفات الأجلة لمرض السكر. لمزيد من المعلومات عن أي منها، برجاء الاستفسار من فريق رعاية مرضى السكر الذي يشرف على علاجك والرجوع إلى المقالات الأخرى في هذه السلسلة المخصصة للمضاعفات كل على حدة.

## ماهي المضاعفات الأجلة لمرض السكر؟

شكل تدهور بطيء ومستمر بالارتباط بارتفاع سكر الدم، إلا أن العضو أو الأعضاء التي تتأثر أولاً قد تختلف وفقاً لاستعداد الشخص.



إن الشيخوخة المبكرة الناجمة عن استمرار ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم قد تظهر بأشكال مختلفة في مختلف الأشخاص. فبينما تشمل هذه العملية الكيان بأكمله في

## ويجب نذكر شيئين بخصوص المضاعفات الأجلة لمرض السكر:

- 1) إن نشأتها وتطورها ليسا بالضرورة نتيجة لمرض السكر؛ ولكن يمكن تجنب كلاهما بالرعاية الجيدة لمرض السكر؛
  - 2) بالإضافة إلى ذلك، فإنه في حالة وجودها، يمكن تقليل نتائجها في كثير من الأحيان بالمناخ المنتظمة والعلاج المختص.
- والأعضاء التي تظهر فيها عادة المضاعفات الأجلة لمرض السكر هي القدمين، والقلب، والمخ، والعينين، والكليتين.

## الوقاية من "إصابة القدمين الناتجة عن مرض السكر؛

إن الإهمال في ضبط مرض السكر لمدة طويلة (أي عندما يتم تجاهله لسنوات عديدة) قد ينجم عنه نوعان من المخاطر على القدمين:

- 1) نقص قدرتهما على الإحساس بالألم (ويُسمى ذلك الاعتلال العصبي الحسي)؛
- 2) نقص قدرتهما على الحصول على مزيد من الدم عند الحاجة إليه (ويُسمى ذلك تصلب الشرايين).

وفي هذه الأحوال تصبح القدمان في منتهى الرقة حتى أن أقل المتاعب، مثل ارتداء حذاء ضيق أو أخذ حمام ساخن أو الإصابة بجرح بسيط، قد تمثل خطورة بالغة.



القدمين، فحص القدمين يومياً، وفي حالة وجود اعتلال بالأعصاب أو تصلب بالشرايين يجب توجيه العناية القصوى لتجنب أية أنواع من الإصابات البسيطة للقدم، وكذلك الإسراع في طلب المساعدة المتخصصة في حالة حدوث إصابة رغم ذلك.

وتكون الفحوصات الدورية لهذه الأحوال الخطيرة، وكذلك تعليم المريض من جهة العناية بالأقدام والعلاج السريع لأية إصابة بالقدم، من مسؤوليات فريق الرعاية الصحية لمريض السكر. وتشمل مسؤوليات المرضى وأقاربهم: الاهتمام الدورى بصحة

## الوقاية من الحوادث القلبية الوعائية

إن تصلب الشرايين هو المقابل التشريحي للشيخوخة. وهو قد يؤدي إلى بعض الحوادث مثل احتشاء عضلة القلب أو السكتة الدماغية. ومن خلال ضبط مرض السكر يمكن تجنب تدهوره بسبب مرض السكر مع ما يصاحب ذلك من زيادة مخاطرة حدوث



ما يُسمى "بالحوادث القلبية الوعائية". ويجب أيضاً علاج العوامل الأخرى التي تؤدي إلى التدهور (عوامل المخاطرة القلبية الوعائية). إذا كانت موجودة، أو تجنبها: مثل ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم، والسمنة المفرطة، وقلة النشاط الجسماني، والتدخين.



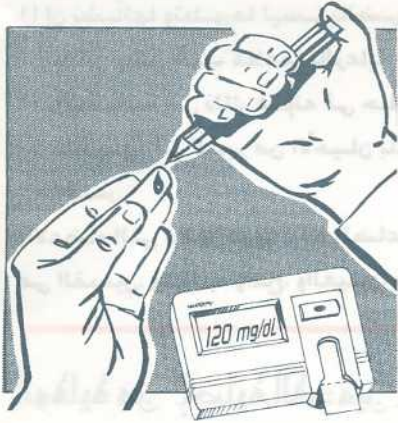
## الوقاية من الاعتلال الشبكي (مرض العين)

تحقق الوقاية من إصابات العين بالضبط الجيد لمرض السكر، وبضبط ضغط الدم إذا كان مرتفعاً.

إن إصابة الجزء الحساس من العين قد لا يسبب اضطرابات بصرية إلا بعد أن يصل إلى مرحلة خطيرة.

لذلك يجب إجراء فحوصات دورية للعين بواسطة طبيب متخصص لغرض اكتشاف الإصابات المبكرة.

وهذا الأمر جدير بالاهتمام حيث أنه يمكن التحكم بسهولة في تلك الإصابات بالعلاج بالليزر، ويمكن وقف تدهور مرض الشبكية.



## الوقاية من الاعتلال الكلوي (مرض الكلى)

يمكن أيضاً تجنب إصابات الكلى بضبط جلوكوز الدم (وضغط الدم).

ومن خلال الفحص الدوري لاكتشاف أية آثار من الزلال في البول يمكن اكتشاف الإصابات في وقت مبكر قبل أن تصبح ظاهرة

بوقت طويل.  
إن الضبط الجيد لمرض السكر واتباع نظام غذائي خاص قد يؤدي إلى الوقاية من تدهور إصابات الكلى الناجمة عن مرض السكر.

