

# مجلة الجمعية المصرية للقدم السكرى

نوفمبر ٢٠١٠

العدد الاول



ما المقصود بمصطلح القدم السكرى ؟

أ.د. ممدوح رضوان النحاس

التهاب الاعصاب فى مرضى السكر

أ.د. عبد المطلب عيسى

مشروع خطوة بخطوة لمنع البتر فى مصر

أ.د. حنان السطوحى جاويش

علاقة مرض السكر بأمراض الكبد

أ.د. ايناس شلتوت

اليوم العالمى للسكر

أ.د. منال مصطفى طرشوبى

نصائح لمريض السكر

أ.د. مصباح سيد كامل

إرشادات للعناية بقدم مريض السكر

أ.د. أمنية ابراهيم ستيت

التدخين ومرض السكر

أ.د. لبنى فرج التونى

دعونا نتحد كى نسيطر على مرض السكرى



## ما المقصود بمصطلح القدم السكري؟

أ.د. ممدوح رضوان النحاس

أستاذ الغدد الصماء والسكر - كلية طب المنصورة

رئيس الجمعية المصرية للقدم السكري

شهد القرن الماضي كثير من الاجازات التي استطاع العلم تحقيقها لمريض السكر والتي سوف تؤدي بالتأكيد حياة افضل لجميع مرضى السكر اذا استطاعوا الاخذ بهذه الاجازات وتطبيقها.

ويخطيء من يظن ان هذه الاجازات تقتصر فقط على اكتشاف الادوية الجديدة لعلاج مرض السكر بل تتعدى ذلك الى تغيير بعض المفاهيم الخاطئة والممارسات غير الصحيحة التي اقترنت بمرض السكر. وما هو جدير بالذكر ان اكتشاف دواء جديد بكل مايعنيه ذلك من مجهودات مضية لهو اسهل بكثير من تغيير بعض المعتقدات الخاطئة الذي يتطلب الكثير من الوقت والجهد. لذلك كان ايماننا الشديد بان معظم مرضى السكر في حاجة ماسة لمعرفة المزيد عن مرض السكر هو الدافع الاساسي لانشاء هذه الجمعية التي سوف تأخذ على عاتقها محاولة توصيل المعلومة الصحيحة لمريض السكر و بوسائل مختلفة.

ويعتبر مصطلح القدم السكري من اكثر المفاهيم غير الواضحة المعالم عند الكثير من مرضى السكر الذي كان لة بالغ الاثر على تفاقم المشاكل الصحية الخاصة بالقدمين حتى تصل الى مراحل متقدمة من المرض تنعدم فيها فرص الشفاء ويكون البتر هو الحل الوحيد. ولقد ايقن العالم الغربى هذه الحقيقة منذ العقدين الاخيرين من القرن الماضي وتزامن ذلك مع توجية الكثير من الاهتمام لاكتشاف وعلاج المراحل الاولى من المرض. وقد تجسد هذا الاهتمام فى انشاء عيادات متخصصة للقدم فى معظم المراكز الطبية المتخصصة بمرض السكر فى معظم بلدان العالم المتقدمة وذلك لاكتشاف وعلاج المراحل الاولى من المرض. كذلك انشاءت جمعيات السكر العالمية مثل الجمعية الاوروبية لدراسة مرض السكر والجمعية الامريكية للسكر فروع متخصصة لدراسة القدم السكري واصدار الارشادات اللازمة لاطباء السكر والغدد الصماء لاكتشاف المراحل الاولى من المرض.

وعلى هذا فانه يجب ان نتأكد من أن وصول المريض للمراحل المتأخرة من المرض مثل الغرغرينا والبتر لا يحدث فجاءة ولكن هناك العديد من المراحل التي تسبق هذه المرحلة المتأخرة بسنوات عديدة والتي غالبا لا تسترعى اهتمام المريض بسبب عدم معرفته بها او لانها غالبا ما تكون غير مصحوبة بالآلام او اعراض واضحة. وما هو جدير بالذكر ان المراحل الاولى لتأثيرات مرض السكر على القدم تكون هي الاسهل فى الاكتشاف والعلاج اذا ما قورنت بمضاعفات مرض السكر الاخرى على العين والكلى. وقد أثبتت الابحاث ان الاكتشاف المبكر لتأثيرات مرض السكر على القدم يمنع البتر بنسبة قد تصل الى ٨٥٪.



**وعلى هذا فان مصطلح القدم السكري يجب ان نتفهمة على انه يشمل على كل مراحل المرض وليس فقط على المراحل المتقدمة من المرض.**

تعتبر القدم هي اكثر اجزاء الجسم تأثرا بمرض السكرى ومضاعفاته. وذلك لان القدم هي ابعد اعضاء الجسم عن القلب والجهاز العصبى المركزى. وبالتالي يكون من المنطقي ان تكون القدم هي اول اعضاء الجسم التي تعاني من مضاعفات مرض السكرى. ويوقن كثير من مرضى السكر هذه الحقيقة حيث ان الالام الناتجة عن التهابات الاعصاب الطرفية تكون اكثر حدة فى اصابع القدمين مقارنة حتى بالساقين. ولكن الخطورة الحقيقية لمرض السكر ليست فى الاحساس بالآلام ولكنها فى فقد الاحساس بالآلام. فغالبا ماتؤدى التهابات الاعصاب الطرفية الناتجة عن مرض السكر فى ضعف الاحساس بالقدمين الامر الذى يؤدي الى حدوث اصابات شديدة بالقدمين بدون حدوث اى الام فى القدمين. وكثيرا ما يكون عدم الاحساس بالقدمين هو السبب المباشر لبداية مشاكل القدمين. فكثيرا ما تكون بداية المشكلة بسبب ارتداء حذاء ضيق قد لايتحملة الشخص الطبيعى بسبب الالام الناتج عنه اما مريض السكر فان عدم وجود الام يؤدي الى الاستمرار فى ارتداء الحذاء حتى يتسبب ذلك فى حدوث اصابة بالقدم. وكثيرا ما نرى حروق فى القدمين بسبب تعرض القدمين لحرارة عالية بسبب وضع القدمين امام مدفأة او فى ماء حرارة مرتفعة.

لذلك يجب على جميع مرضى السكر ان يدركوا ان مصطلح القدم السكري يقصد به القدم عند مريض السكرى بكل ما تشتمل عليه تأثيرات مرض السكرى على القدمين مثل:

١. تأثير مرض السكرى على الاعصاب الطرفية مثل التهابات الأعصاب الطرفية.
٢. تأثير مرض السكرى على شرايين الأطراف مثل قصور الدورة الدموية الطرفية.
٣. تأثير مرض السكرى على مفاصل القدم مثل اعوجاجات الاصابع و القدم.
٤. تأثير مرض السكرى على الجلد مثل جفاف الجلد و الكالو والالتهابات الفطرية.
٥. تأثير مرض السكرى على الاظافر مثل تكلس الاظافر والالتهابات الفطرية للاظافر.
٦. تأثير مرض السكرى على العظام مثل هشاشة عظام القدم الناتجة عن التهابات الاعصاب الطرفية.

يجب ان تتوفر فى الحذاء المقومات الضرورية لحماية القدمين وان يكون الحذاء عامل على تخفيف الاحمال عن باطن القدم وليس العكس. ويجب ان نتذكر دائما ان حذاء مريض السكر يمكن ان يكون وسيلة وقائية وعلاجية وذلك بمعرفة بعض المعلومات عن مواصفات الحذاء المثالى.

يجب على المريض ان يسلح نفسه ببعض المعرفة عن مضاعفات مرض السكر على القدمين والاعراض التى يمكن ان يلاحظها مبكرا. كذلك يجب المعرفة التامة بالطريقة المثلى للعناية بالقدمين.

وسوف نوالى فى الاعداد القادمة استعراض كل هذه المواضيع بالشرح والتوضيح حتى تتكون عند مرضى السكر الحصيلة الكافية من المعلومات التى تقيهم من هذه المضاعفات . اما عدم المعرفة بهذه المضاعفات فانه يؤدى الى تفاقمها الى درجة كبيرة. فعلى سبيل المثال فان عدم الاحساس بالقدمين يجعل كالمو او جلد ناشف يتفاقم بسرعة ليصل الى مضاعفات أشد خطورة مثل قرحة القدم السكرى. ومع تكون قرحة القدم يفقد الجسم الخط الدفاعى ضد البكتريا والبكروبات المتمثل فى الجلد. الامر الذى يجعل المريض معرض لالتهابات فتاكة فى اى وقت والتى يمكن ان تؤدى لمضاعفات أكثر خطورة مثل الغرغرينا والبتز.



واحب هنا ان أقدم بسمؤال لكل مرضى السكر وهو ماهى المرحلة التى تحب ان تبدأ فيها اهتمامك بقدمك؟

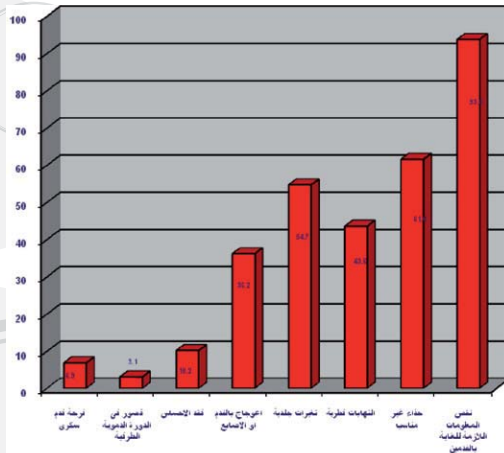
1. قبل حدوث اى مضاعفات بالقدمين بغرض الوقاية
2. عند حدوث مضاعفات بسيطة يسهل علاجها
3. عند حدوث مضاعفات شديده بالقدمين

وبالرغم من ان الاجابة تبدو بديهية الا ان الواقع وللأسف الشديد يؤكد ان غالبية المرضى يبدأ فى البحث عن العلاج فقط فى المراحل المتأخرة من المرض.

## نماذج للمراحل الاولية للقدم السكرى



## نماذج للمراحل المتأخرة للقدم السكرى



وعلى هذا فان هدفنا هو ان يدرك المريض جيدا أنه كلما كان اكتشاف مضاعفات مرض السكرى على القدمين مبكرا كلما أمكن منع حدوث المراحل المتقدمة من المرض. وقبل ان نتصدى لهذه المشكله قمنا بإجراء بحث ميداني للتعرف على حجم المشكله فى مصر. وذلك بعمل فحص طبي للقدمين لمجموعة من مرضى السكر تم اختيارهم من بين المرضى المترددين على عيادات السكر بدون وجود أي شكوى منهم بخصوص القدمين. ونظرا لأهمية هذا البحث فقد تم نشره فى المجلة العالمية للسكر (Practical Diabetes International) احدى كبرى المجلات البريطانية الطبية المتخصصة فى نشر الابحاث الخاصة بمرض السكر والتى يكون لها نتائج تطبيقية. أظهر البحث الذى اجريناه أن غالبية مرضى السكر فى مصر يفتقرون لمعرفة المعلومات الأساسية عن تأثيرات مرض السكر على القدمين أو إلى الوسائل البسيطة اللازمة للعناية بالقدمين. وجد كذلك إن حوالي ثلثين المرضى يرتدون أحذية غير صحية. كذلك كانت التغيرات الجلدية والالتهابات الفطرية كثيرة الانتشار بين المرضى المصريين مقارنة بالأرقام العالمية. واستنتج من هذا البحث أن معظم مشاكل القدمين فى مصر يمكن علاجها بسهولة إذا تم اكتشافها مبكرا وعلاجها بطريقة صحيحة.

عزيزى مريض السكر يجب ان نتذكر دائما ان المعرفة الجيدة بالمرض هى اهم وسائل الوقاية منه. احرص على المحافظة على قدميك باتباع الارشادات الصحية. أفحص قدمك يوميا لاكتشاف اى شيء غير طبيعى فى مراحل الاولى. وسارع باستشارة الطبيب مبكرا.



# إلتهاب الأعصاب فى مرضى السكر

أ.د/ عبد المطلب عيسى

استاذ السكر والغدد

رئيس وحدة السكر - كلية طب طنطا

يعتبر مرض السكر من اكثر الامراض شيوعا عالميا وبالذات فى الدول النامية. قد يصل تعداد مرضى السكر عالميا حولى ٤٠٠ مليون مريض فى عام ٢٠٢٥ . وتكمن خطورة مرض السكر فى المضاعفات المصاحبة له والتي قد تؤدى الى الوفاة مبكرا. ومن أهم هذه المضاعفات هى التهاب الاعصاب.

التهاب الاعصاب السكرى قد يحدث فى اكثر من ٥٠٪ من حالات مرض السكر المزمن. وانها لا تقل خطورة من حيث انها تؤدى الى قدم سكرى وينتهى بالبتر بالقدم فى اكثر من ٧٥٪ من هؤلاء المرضى.

## ما هى أنواع التهاب الاعصاب السكرية؟

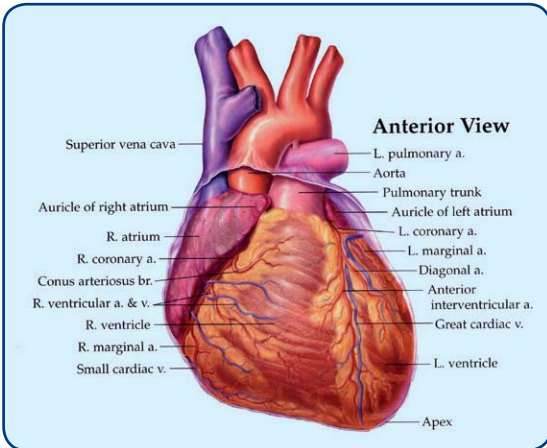
### النوع الأول: وهو التهاب الاعصاب الطرفية:

هذا النوع هو الأكثر حدوثا فى مرضى السكر ويصيب الاعصاب الطرفية وبالذات الاطراف السفلية وقد يؤدى الى خلل حسى بالاطراف وهى (الحرارة، واللمس، والألم) وتكمن خطورته فى حدوث مضاعفات بقدم مريض السكر قد تؤدى فى النهاية الى البتر.



### النوع الثانى: التهاب العصب اللاإرادى الذى يؤثر على هذه الأجهزة:

١. القلب والجهاز الدورى: قد يحدث خلل بضربات القلب. وانخفاض فجأة فى ضغط الدم.
٢. الجهاز الهضمى: قد يؤدى الى ارتخاء بالمعدة والامعاء.
٣. الجهاز البولى: قد يؤدى الى فقدان الاحساس بامتلاء المثانة البولية أو تفرغها مما يؤدى الى التهابات المثانة.
٤. الجهاز التناسلى: ضعف فى الحالة الجنسية لدى الطرفين
٥. خلل بالغدد العرقية مما يؤدى الى جفاف وتشققات بالجلد وبالذات القدم وهذا يؤدى الى حدوث مضاعفات بقدم مريض السكر فى صورة التهابات بكتيرية.



## النوع الثالث: التهاب العصبى السكرى المنفرد: مثلاً عصب العين، أو الوجه، أو الساق.... الخ

### ما هى أهم الأعراض المصاحبة لالتهاب الأعصاب السكرية؟

- أهم هذه الاعراض المصاحبة لالتهاب الأعصاب الطرفية وهى:

1. قد يشتكى المريض من: كى، سخونة، شديدة، وخذ ابر، كهرباء، لسع، تقلص الساق او القدم، وايضا يشتكى من تنميل بالقدم والساق
2. قد يشتكى المريض من فقدان الاحساس بالقدم وهنا تكمن الخطورة حيث يتعرض المريض الى كى او شائكة بالقدم (دبوس) وهذا قد يؤدى الى قرحة بالقدم ثم مضاعفات أشد خطورة.

- اما بالنسبة للاعراض الأخرى المصاحبة احياناً بالتهاب العصبى اللاارادى وهى:

1. اضطرابات فى ضربات القلب، هبوط حاد بضغط الدم فى حالة الوقوف مما يؤدى الى دوخة وزغلة وفقد الاتزان و احياناً فقدان الوعى.
2. عسر هضم وانتفاخات وميل للقيء والى بالمطن، امساك شديد مزمن مع نوبات اسهال حاد متردة
3. التهابات حادة بالمثانة وحرقان عند التبول وسلس بولى
4. ضعف فى الحالة الجنسية مما يؤدى الى عدم الاجاب

### كيف تحمى نفسك من التهاب الاعصاب السكرية؟

1. استشارة طبيب متخصص وذلك لضبط السكر فى الحدود الطبيعية وهى ان سكر الخلية (A1c) اقل من 7٪. مع وصف العلاج اللازم لعلاج المضاعفات المصاحبة.
  2. نقص الوزن فى حالة السمنة وذلك عن طريق برنامج غذائى متكامل مع ممارسة رياضة المشى مع ملاحظة (المشى فترة قصيرة حتى لا يحدث التهابات بالقدم)
  3. الاهتمام بالقدم حتى لا يحدث مضاعفات أخرى للمرض:
- فحص القدم يومياً وذلك لاكتشاف (تغير لون الجلد، التهابات بالجلد وخاصة بين الأصابع، أو كاللوى بالقدم، أو تشويه بالقدم)
  - غسل القدم بالماء الدافئ وتنشيفه بفضة ناعمة وخاصة بين الأصابع.
  - لبس شئراب نظيف يومياً
  - عدم السير حافى القدمين
  - لبس حذاء مريح مخصوص لمرضى السكر (لا يكون ضيق او واسع او مدبب حتى لا يؤدى الى حكة جلدية مما يؤدى الى قرحة بالقدم)
  - لا يتعرض المريض الى الجلوس بجانب دفاية فى البرد الشديد او يعرض نفسه للماء الساخن حتى لا يحدث كى ثم قرحة بالجلد.
  - قص الاظافر عرضياً أو تاخذ شكل الاظافر وعدم شد أى زائدة فى الجلد.



# مشروع خطوة بخطوة لمنع البتر في مصر

أ.د. حنان السطوحى جاويش

أستاذ الغدد الصماء و السكر- كلية طب المنصورة

مثل مصر في الجمعيه الدولية للقدم السكري

سكرتير عام الجمعيه المصريه للقدم السكري

في تجربة رائدة لجحت مجموعة من الأساتذة في مستشفى الباطنة التخصصي- كلية طب - جامعة المنصورة في إنشاء أول عيادة متخصصة للعناية المبكرة بقدم مريض السكر بوحدة السكر والغدد الصماء. وقد كان مفهوم القدم السكري هو الحالة المتقدمة التي تحتاج لتدخل جراحى أوألغريبينا. وقد كان لهذه المجموعة الفضل في تغيير مفهوم القدم السكري في مصر من هذا المفهوم الخاطيء الى تعريفه العلمى السليم وهو كونه قدم كل مريض سكر تستحق العناية و الاهتمام وذلك من خلال المؤتمرات والندوات المتعددة على مستوى الجمهورية على مدى ٦ سنوات. ونظرا لنجاح هذه المجموعة المتميز وتدريبهم بالخارج استطاعوا نشر العديد من الأبحاث منذ عام ٢٠٠٤ أهمها معدل انتشار عوامل الخطورة لحدوث الفرح بقدم مريض السكر والذي تم على أكثر من ١٢٠٠ مريض و أبحاث أخرى مختلفة. كذلك قامت هذه المجموعة على توفير كافة الاحتياجات و الأجهزة التي لم تكن معروفة بمصر لعدم استخدامها فى السابق سواء عن طريق جامعة المنصورة أو التبرعات.



لذلك قامت المنظمة العالمية للسكر بتقديم منحة لمصر تحت ادارة جامعة المنصورة بعنوان "خطوة بخطوة لمنع البتر- لرعاية القدم السكري فى مصر" و يتم تنفيذ "المشروع" فى الفترة من نوفمبر/٢٠٠٨ إلى نوفمبر ٢٠١١. تهدف المنحة لتدريب ٣٠ فريق طبي مكون من طبيب ومرض. وإمدادهم بالآلات والوسائل التعليمية اللازمة لعمل مسح لمضاعفات القدم فى مرضى السكر كنواة لعيادات قدم تخصصية مثل الدول المتقدمة. وقام المشروع بإعداد وسائل تعليمية باللغة العربية تهدف لتعريف مرضى السكر فى مصر بالمرض كأول واهم خطوات الوقاية والعلاج. يشمل برنامج المنحة عمل دورة تدريبية أولية شهدتها القاهرة فى الفترة من ١١-١٣ نوفمبر ٢٠٠٩ ثم عادت الفرق الطبية الى ممارسة مهام عملها الى جانب تسجيل الحالات المترددة التى تم عمل الكشف المبكر لهاعلى قدم مرضى السكر وسوف يتم عمل دورة تدريبية متقدمة فى المنصورة فى الفترة من ٢-٤ ديسمبر ٢٠١٠ للتدريب على كيفية التعامل مع الحالات المتوسطة والمتقدمة وكذلك ارساء قواعد سرعة تحويل الحالات التى تحتاج للتدخل الجراحى الى أقسام الجراحة . وسوف يتم متابعة العمل مع هذه الفرق لمدة عام آخر هى فترة العمل بالمشروع. وتأمل المنظمة وكذلك فريق الأساتذة القائم على المشروع من جامعة المنصورة فى أن تستمر هذه الفرق فى أداء مهامها و تعليم زملاء آخرين لهم فى أماكن عملهم والتعاون مع الجراحين فى الحالات المتقدمة باستمرار حتى تكتمل الفائدة الكبرى من المشروع بالحد من معدلات البتر

و يقوم بالتدريب فى الدوريتين فريق من الأساتذة المتخصصون فى القدم السكري بكلية طب المنصورة على رأسهم أ.د/ مدوح النحاس أستاذ الأمراض الباطنة بوحدة السكر والغدد الصماء ورئيس الجمعيه المصريه لرعاية القدم السكري وأ.د/ حنان جاويش مثل مصر لدى المجموعة الدولية للقدم السكري و أ.د/ منال طرشوبى مدير مستشفى الباطنة التخصصي وأ.د/ أمنية سنيب الأستاذ المساعد بالوحدة والخبراء الأجانب:

- Karel Baker, Chairman of the IDF consultative section (International Diabetes Federation) / International Working Group on Diabetic Foot.
- Stephan Morbach, Chief Physician, Department of Diabetes and Angiology Marienkrankenhaus, Germany
- Eric Manning, Wound care consultant, Twenteborg Hospital, Netherlands

وقد سبق تطبيق "مشروع خطوة بخطوة للعناية بالقدم السكري" في عدد من الدول النامية وأثبت نجاحاً كبيراً في الحد من معدلات البتر في مرضى السكر مثل تنزانيا و الهند و باكستان والله الموفق أن يؤدي الى نتائج جيدة في مصر أيضاً كما تظهر النتائج الأولية.

## العيادات المشتركة بالمشروع والتي يتوفر بها الآن خدمة العناية بقدم مريض السكر

مستشفى الباطنة التخصصي - جامعة المنصورة

المستشفى الجامعي-شبين الكوم

مستشفى بورسعيد العام

المستشفى العام بالمنصورة

مستشفى بنها الجامعي

معهد السكر القومي-القاهرة

وحدة أبحاث السكر-جامعة عين شمس

مستشفى الزهراء - جامعة الأزهر

مستشفى جامعة الزقازيق

مستشفى دمياط التخصصي

مستشفى أسبوط الجامعي

مستشفى قنا العام

مستشفى نجع حمادي العام- قنا

مستشفى قنا الجامعي

مستشفى جامعة بني سويف

مستشفى الواسطي- بني سويف

مستشفى البيضاء المركزي- الأقصر

مستشفى الأقصر العام

المستشفى الجامعي بالاسماعيلية

المستشفى الجامعي بطنطا

مستشفى الطور- جنوب سيناء

مستشفى الداخلة- الوادي الجديد

المستشفى الجامعي بالفيوم

مستشفى الحسين الجامعي - طب الأزهر

مستشفى ناصر- شبرا الخيمة

مستشفى المنيا الجامعي

مستشفى سوهاج الجامعي

وحدة شمال المتراس لصحة الأسرة- الاسكندرية



## علاقة مرض السكر بأمراض الكبد أ.د. ايناس شلتوت

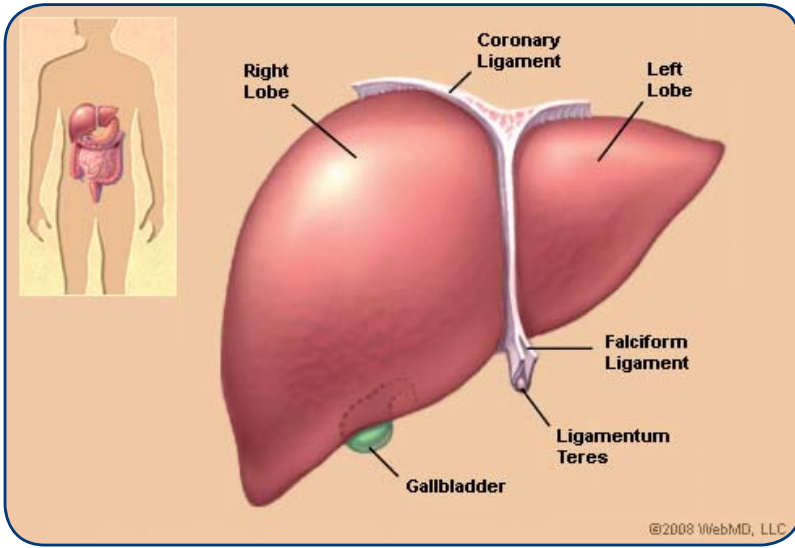
رئيس الجمعية العربية لدراسة امراض السكر والميتابوليزم  
أستاذ الغدد الصماء والسكر - كلية طب القصر العيني -  
جامعة القاهرة

يزداد انتشار حالات الاصابه بمرض السكر وأمراض الكبد المزمنة في الاونه الاخيره وفي بعض الأحيان لا يستطيع الأطباء تحديد هل سبب الاصابه بالسكر وجود أمراض مزمنة بالكبد أم أن العكس هو الصحيح؟

ودائما ما نلاحظ أن أمراض الكبد التي تصاحب حدوث مرض السكر غالبا ما تحدث ببطء وبدون أعراض واضحة وقد تكتشف عن طريق الصدفة فعندما يحضر مريض السكر لأول مرة للطبيب ويطلب منه تحليلا لوظائف الكبد قد نكتشف وجود اضطرابات في وظائف الكبد والعكس أيضا صحيح فنجد مريض الكبد لأول مرة في زيارة لطبيبه المعالج الذي يطلب منه تحليلا للسكر فنجد مستوى السكر مرتفعا أيضا وبذلك يجتمع مرض السكر ومرض الكبد عند نسبة كبيرة من المرضى.

وسبب انتشار هذا النوع من المرض في مصر كثرة الإصابة بأمراض الكبد بصورة كبيرة وأيضا وجود سبعة ملايين مريض بالسكر علي الأقل في مصر.

### وتنقسم الأمراض التي تجتمع فيها أمراض الكبد مع مرض السكر إلى مجموعتين:



**أولاً:** أمراض الكبد التي تحدث كنتيجة لحدوث أمراض السكر: ونجد أن النوع الثاني من مرض السكر يتسبب في ٨٠٪ من الحالات بتسرب الجليكوجين في خلايا الكبد أما التهابات الكبد الدهنية فتحدث في حوالي ٤٠-٧٠٪ من مرضى السكر وقد تتسبب في تضخم الكبد واضطراب وظائفه في العديد من الأحيان وقد يحدث في ١-٨٪ من مرضى السكر أصابه الكبد بالتليف مما يسبب تدهورا في وظائفه في بعض مرضى السكر.

ويتسبب مرض السكر في حدوث الالتهابات المزمنة بالمرارة ووجود حصوات بها وآخر هذه الأمراض هي إصابات الكبد التي قد تحدث نتيجة للأعراض الجانبية لادويه علاج السكر عن طريق الفم فمن المعروف إن بعض هذه الأقراص لها بعض التأثيرات السلبية علي الكبد بالذات إذا كانت هناك أمراض بالكبد غير ظاهره.

**ثانياً:** مرض السكر عندما يحدث كنتيجة لأمراض الكبد: من المعروف أن هناك بعض أمراض الكبد التي تؤدي إلى زيادة احتمالات الاصابه بمرض السكر ومنها بالطبع فيروس الكبد (سي) فأصبح الآن معلوما أن حوالي ٢٥٪ من مرض فيروس الكبد (سي) يصابون بالسكر كنتيجة للاصابه بالفيروس وكثيرا ما نقابل هذا النوع من المرضى المصريين ونكتشف إصابتهم بالفيروس (سي) وبمرض السكر في نفس الزيارة للطبيب وقد يؤدي أيضا العلاج بالانترفيرون إلي الاصابه بالسكر لدى مرضى فيروس (سي). كما قد تؤدي الاصابه بتليف الكبد أو أورام الكبد إلي ظهور مرض السكر عند المريض.

### علاج مرضى السكر المصابين بأمراض الكبد

عندما يصاحب مرض السكر الاصابه بأحد أمراض الكبد فان استخدام أقراص علاج السكر في هذه الحالة قد يكون له بعض الآثار السلبية علي الكبد ويسمح بالعلاج بالأقراص إذا لم تتسبب في ارتفاع مستوى إنزيمات الكبد عند المريض وفي حالة ارتفاعها يجب أن يحدد الطبيب متى يسمح للمريض بتناول هذه الأقراص ومتى يجب أن نتجه فوراً للعلاج بالأنسولين والذي لا يؤدي إلي أي آثار سلبية علي الكبد بعكس بعض أنواع أقراص السكر. وفي النهايه

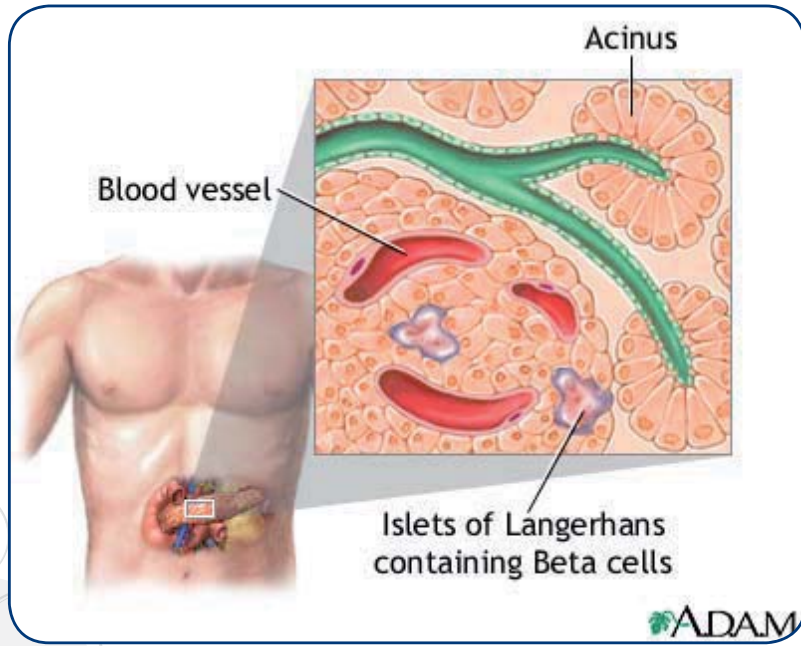
نصيحة أقدمها لمرضى السكر المصابين بالكبد عندما يذكر لك طبيبك ضرورة التوقف عن تناول أقراص السكر والبدء في تناول حقن الأنسولين فهذا هو القرار السليم وعليك البدء في تنفيذه فوراً.

## المتهم البريء

بعض المرضى يعتقدون أن أقراص الميتفورمين لها آثار ضاره على الكبد وبالتالي يتوقفون عن تناولها في بعض الأحيان والمعلومة الصحيحة أن أقراص الميتفورمين ليست لها أية آثار ضاره علي الكبد السليم بل بالعكس يفضل تناولها لمرضى السكر المصابين بالسمنة ولأسيما الذين يعانون من الاصابه بالكبد الدهني.

## الكبد الدهني في مريض السكر

عندما يصاب مريض السكر بالكبد الدهني يفضل الالتزام ببعض النصائح الطبية التي تساعد علي تحسين حاله الكبد وانضباط وظائفه وأول هذه النصائح هي ضبط الوزن ويفضل دائماً إنقاص الوزن ١٠٪ من الوزن المبدئي ولكن يتم هذا الإنقاص ببطء علي شكل كيلو جرام فقط أسبوعياً لان إنقاص الوزن السريع يضر بوظائف الكبد أما ممارسه الرياضة فتؤدي إلي المساعدة علي ضبط الوزن.



ونوجه أنظار مرضي الكبد الدهني أن ضبط مستوى السكر في الدم من أهم وسائل علاج الكبد الدهني كما يجب التوقف عن تناول الكحوليات أو الأدوية التي تؤدي الكبد وقد ننصح في بعض الأحيان بتناول الأدوية التي تؤدي إلي ضبط مستوى الدهون في الكبد عند ارتفاعها كما نستخدم الأدوية المنشطة للكبد التي تؤدي إلي ضبط مستوى إنزيمات الكبد في حاله ارتفاعها وأثبتت الأبحاث الحديثة أن تناول أدوية السكر التي تزيد من حساسية الأنسولين تؤدي إلي تحسين ملحوظ في وظائف الكبد الدهني.

# اليوم العالمى للسكر

## أ.د. منال مصطفى طرشوبى

استاذ الغدد الصماء والسكر- جامعة المنصورة

مدير عام مستشفى الباطنة التخصصى- جامعة المنصورة

يحتفل العالم كل عام باليوم العالمى لمرضى السكر. ويحتفل بهذا اليوم فى ١٤ من نوفمبر وهو تاريخ حدده كل من الاتحاد الدولى للسكر ومنظمة الصحة العالمية وذلك لاهياء عيد ميلاد فريدريك بانتينج الذى اسهم مع شارلز بيست فى اكتشاف مادة الانسولين فى عام ١٩٢٢ والتي اصبحت ضرورية لبقاء مرضى السكر على قيد الحياة.



ويسعى اليوم العالمى لمرضى السكر الى اذكاء الوعى العالمى بهذا المرض وكيفية الوقاية منه وذلك نظراً لمعدلات وقوعه التى تزداد بصفة مطردة حيث يصيب مرض السكر اكثر من ٢٢٠ مليون نسمة فى جميع انحاء العالم ومن المرجح ان تفوق الضعف بحلول عام ٢٠٣٠ اذا لم تتخذ اجراءات حول ذلك.

ويتم الاحتفال باليوم العالمى للسكر فى جميع انحاء العالم من قبل اكثر من ٢٠٠ جمعية من الاعضاء فى الاتحاد الدولى للسكر فى اكثر من ١٦٠ دولة واقليماً . جميع الدول الاعضاء فى الامم المتحدة . فضلاً عن غيرها من الجمعيات والمنظمات والشركات المتخصصة فى الرعاية الصحية ومرضى السكر واسرهم. و قد قامت هذه الجماعات بتنظيم مجموعة واسعة من الأنشطة للاحتفال منها:

- برامج الراديو والتلفزيون
- الأحداث الرياضية
- الفحص المجانى لمسح مرض السكر و مضاعفاته
- المؤتمرات وورش العمل الخاصة بمرض السكر
- المقالات المختلفة بالصحف و المجلات
- الأنشطة الخاصة بالأطفال والمراهقين

ويتركز كل عام اليوم العالمى للسكر على موضوع متعلق بهذا المرض ويتم الاحتفاظ به فى دائرة الضوء طوال العام وشملت المواضيع التى تم تغطيتها فى الماضى:

- مرض السكر وحقوق الانسان
- تكاليف مرض السكر
- السكر ونمط الحياة فى الالفية الجديدة
- السكر وامراض القلب والشرايين
- عينك ومرض السكر
- مرض السكر والكلى
- مرض السكر والسمنة
- مرض السكر والعناية بالقدم
- مرض السكر لدى الاطفال والمراهقين

وقد شارك فريق القدم السكرى بجامعة المنصورة فى الاحتفال باليوم العالمى للسكر عام ٢٠٠٥ والخاص بالعناية بالقدمين وذلك عن طريق ترجمة البوستر الخاص بذلك العام.

وشعار اليوم العالمى للسكر هو الدائرة الزرقاء: الرمز العالمى لمرض السكر الذى تم تطويره كجزء من حملة اُخذوا من اجل التوعية بمرض السكر. اعتمد الشعار فى ٢٠٠٧ للاحتفال بمرور القرار العالمى للامم المتحدة اليوم السكرى. وأهمية

رمز الدائرة الزرقاء هى ايجابية للغاية: حيث ترمز الدائرة عبر الثقافات الى الحياة والصحة. واللون الازرق يعكس السماء التى توحد جميع الامم. وهو لون علم الامم المتحدة والدائرة الزرقاء فى مجملها تدل على وحدة المجتمع العالمى للسكر ردا على وباء مرض السكر.

و موضوع اليوم العالمي للسكري للفترة ٢٠٠٩-٢٠١٣ هو التثقيف والوقاية من مرض السكر. و شعار الحملة لعام ٢٠١٠ هو "دعونا نتحكم فى مرض السكر الآن".

وهذه الحملة تدعو جميع المسؤولين عن رعاية مرضى السكري لبذل مزيد من الجهد للسيطرة على المرض. وهى رسالة لمرضى السكري ايضا حول أهمية الثقافة بنواحى المرض المختلفة. و هي دعوة للحكومات لتنفيذ استراتيجيات وسياسات فعالة لمنع وعلاج مرض السكر لحماية صحة مواطنيها من خطر السكر. و هي دعوة لأخصائيي الرعاية الصحية لتحسين المعرفة بحيث يتم وضع تلك التوصيات المبنية على الأدلة إلى واقع ملموس بل هي دعوة لعامة الناس حيثما أمكن لفهم الآثار الخطيرة لمرض السكر ومعرفة كيفية تجنب داء السكر أو تأخير مضاعفاته. فدعونا نتحد هذا العام لنسيطر على مرض السكر.

LET'S TAKE  
CONTROL OF  
DIABETES.  
NOW.

ARE YOU AT RISK?  
TAKE THE BLUE CIRCLE TEST.

[www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org)

world  
diabetes  
day  
14 Nov

International  
Diabetes  
Federation

World Health  
Organization



# نصائح لمريض السكر

## كيف تتعايش مع مرض السكر؟

### أ.د. مصباح سيد كامل

#### استشاري السكر والغدد الصماء

#### جامعة المنيا

- لابد من اعتبار مرض السكر صديق وليس عدو بمعنى تقبله بصدر رحب .
- تعلم المبادئ الأساسية للعلاج وإعتمد على نفسك في تنفيذها.
- الهدوء النفسى مطلوب جدا .
- ممارسة الرياضة ضرورية لتحسين الدورة الدموية لمريض السكر.
- على مريض السكر أن يتوقف عن التدخين وأن يحافظ على وزن معتدل.
- لابد من عمل فحوصات دورية على الكلى والعينين والقدمين والجهاز الدورى.
- لا تتسرع بتغيير نظارتك الطبية أثناء ارتفاع السكر بالدم خاصة عند بدء اكتشاف الإصابة .
- ٩٠٪ من العلاج يعتمد على النظام الغذائى فلا بد من إتباع نظام غذائى سليم: يمكنك التحكم فى نسبة السكر بالدم من خلال إختيارك لغذائك.

« أنت لا تحتاج إلى أكل خاص أو منتجات غذائية خاصة. الأكل المناسب لك هو الأكل الصالح لجميع أفراد أسرتك.



- « تناول وجبتك الأساسية ووجباتك الخفيفة فى مواعيدها المحددة كل يوم.
- « لا تهمل أى وجبة من وجباتك.
- « تناول نفس كميات الطعام كل يوم.
- « أدخل أصناف جديدة من الطعام فى وجباتك اليومية.
- « خفف من إستعمال الدهون.
- « تجنب السكريات.
- « خفف من إستعمال الملح.
- « التقليل جدا من تناول الفواكه التى تحتوى على نسبة عالية من السكر مثل العنب - البلح - المانجو - التين حيث يكون من الصعب على بنكرياس المريض التعامل معها بكفاءة

« اختر مشروبك بعناية على أن يكون السكر خفيف كالتالى : مشروبات الأعشاب عموما كالكرديه والحلبة والنعناع أو عصائر الموالح كالليمون والبرتقال .

- يراعى عند تعاطى الأنسولين تنسيق مواعيد تناول الوجبات مع مواعيد أخذ الأنسولين .
- يحظر تماما إستخدام سرجة تدرج ٤٠ وحدة مع أنسولين تركيز ١٠٠ وحدة أو العكس هذا سوف يؤدى إلى نتائج خطيرة قد تكون مميتة.
- صديقى مريض السكر تذكر دائما أن الوقاية من مضاعفات السكر هى أصدق مثال للحكمة القائلة الوقاية خير من العلاج.
- تعلم كيف تميز بين أعراض ارتفاع السكر وإنخفاضه.
- علاج مرض السكر النوع الثانى من خلال إتباع حمية غذائية والتمارين الرياضية وتناول الأدوية.

## تجنب مضاعفات السكر بزيادة التحكم في نسبة السكر و الهيموجلوبين السكري

هذا ما أكدته الدراسات العالمية (DCCT) و (UKPDS) أن اتباع خطة العلاج المكثف و الوصول بنسبة السكر في الدم إلى المستوى المستهدف و الوصول بنسبة الهيموجلوبين السكري (A1C) أقل من ٧٪ يقلل نسبة حدوث مضاعفات السكر المزمنة.

والهيموجلوبين السكري (A1c) هو تحليل لقياس نسبة الجلوكوز في الدم خلال ٣ شهور سابقة و يعتبر أفضل تحليل يعكس درجة التحكم في نسبة السكر خلال الثلاثة شهور السابقة و هو يعكس نسبة حدوث مضاعفات السكر

- النسبة الطبيعية لغير مرضى السكر: ٤ - ٦ ٪
- المستوى المستهدف لمرضى السكر: أقل من ٧ ٪

## تحاليل يجب على مريض السكر عملها بصفة دورياً



- الهيموجلوبين السكري.
- الدهون و الكوليسترول في الدم.
- وظائف الكلى ، مستوى الكرياتينين.
- تحليل بول لتشخيص الالتهابات البكتيرية و اجراء مزرعة للبول اذا اقتضت الحالة .
- تحليل بول للبحث عن الألبيومين المجهرى.
- فحص القدمين ومنها فحص الدورة الدموية والأعصاب الطرفية.
- رسم قلب و خاصة لكبار السن أو عند وجود أعراض مرض للقلب.
- فحص قاع العين.
- وظائف الغدة الدرقية .

## وأخيراً تعايش بصورة أفضل مع السكر وتذكر دائماً.....

- أهمية المحافظة على نسبة السكر بالدم لتفادي مضاعفات السكر على ان يكون الهيموجلوبين السكري أقل من ٧٪.
- حضورك الندوات التثقيفية تزيد معرفتك بأعراض و مشاكل المرض وبالتالي كيفية الوقاية و العلاج.
- أهمية التزامك بمواعيد و جرعة العلاج كما يحددها طبيبك المعالج
- اتصل بطبيبك فوراً اذا صحب ارتفاع السكر ظهور أسيتون في البول.
- أهمية التزامك باتباع بالنظام الغذائي و ممارسة النشاط اليومي.

# إرشادات لتوعية مريض السكر

## أ.د. أمنية ابراهيم ستيت

استاذ مساعد الغدد الصماء والسكر- كلية طب المنصورة  
امين صندوق الجمعية المصرية للقدم السكرى

القدم السكرى تعد من مضاعفات مرض السكر التى يمكن تلافى حدوثها وذلك من خلال الأهتمام برعاية القدمين باتباع خطوات بسيطة مثل:

### ١- فحص القدمين يوميا

يتم ذلك بتخصيص وقت ثابت يوميا يقوم فيه المريض بفحص قدمه بنفسه أو بإستخدام المرآة أو بمساعدة أحد أفراد الأسرة.



### يشمل الفحص الآتى:

- رأس كل واحدة من أصابع القدمين.
- ومؤخرة الكعب.
- الحافة الخارجية للقدم.
- أسفل كل إصبع.
- بين الأصابع.

### ويتم التوجه لعيادة القدم السكرى عند ملاحظة:

- تغيير لون الجلد.
- وجود تشققات فى الجلد أو كالو
- وجود أهترآت بيضاء بين الأصابع
- وجود جرح.
- وجود فقاعة مائية أو كدمات.
- وجود أظافر سميكة.

### ٢- غسل القدمين بالماء والصابون:

لابد من غسل القدمين يوميا بماء فاتر والتأكد من درجة الحرارة قبل غسل القدمين وذلك بإستخدام المرفق (الكوع) أو بمساعدة أحد أفراد الأسرة. يمكن إضافة قليل من الصابون . مع عدم غمس القدم فى الماء مدة طويلة . و لابد من أن يتخلل الماء والصابون بين الأصابع.



### ٣- جفاف القدمين:

لابد من جفاف القدمين بلطف تام . وبالذات ما بين الأصابع ويتم ذلك بلطف حتى لا يؤدي الى تسلخ الجلد.



### ٤- ترطيب جلد القدمين:

وضع كريم مرطب على جلد القدمين وعدم وضع الكريم بين الأصابع.



### ٥- العناية بالأظافر:



- ينبغي ان تقص الأظافر بشكل مستقيم .
- يفضل أن يتم ذلك بعد الأستحمام أو الوضوء. حتى تكون الأظافر لينة فيسهل قصها.
- إذا كان طرف الأظافر حاد فيجب تنعيمها باستخدام مبرد الأظافر حتى لا يسبب جرح فى الأصبع المجاور.
- إذا كانت الأظافر سميكة فيفضل عدم محاولة قصه والتوجه الى عيادة القدم السكرى.

### ٦- عدم المشى حافى القدمين

سواء خارج أو داخل المنزل .



### ٧- ارتداء حذاء مناسب لمريض السكر

#### عند شراء حذاء يجب مراعاة الآتي :

- أن لا يكون الحذاء مديباً عند المقدمة بل يكون عريضاً من الأمام حتى لا يضغط على أصابع القدم.
- مراعاة عرض الحذاء بنفس درجة أهمية طوله
- تجنب لبس الحذاء ذا الكعب العالي، والأحذية المفتوحة من الأمام أو الخلف حتى تخمى القدمين من دخول جسم غريب .

- يفضل أن يكون من الأحذية التي يتم استخدامها فيها الأربطة أو اللاصق.
- يفضل أن يكون مصنوعاً من الجلد. وأن يسمح بالتهوية.
- يجب شراء الحذاء في وقت متأخر من النهار، لأنه في المساء يكون حجم القدم أكبر منه في الصباح . حتى لا يكون الحذاء سوف يكون ضيقاً .
- لا بد من فحص القدم بعد ارتداء الحذاء الجديد بفترة قصيرة وإذا لوحظ أحمرار بالجلد أو أى كدمات يخلع فوراً وتزداد فترة ارتدائه تدريجياً .
- لا يجب شراء الصنادل والشبائشب مطلقاً. لعدم كفايتها لحماية القدم.
- لا بد من التأكد من عدم وجود أي جسم غريب داخل الحذاء أو انثنئات وذلك بفحص الحذاء باليد قبل ارتدائه.

## ٨- إرتداء الجوارب:

١. ينصح بأن يكون الجوارب قطنياً.
٢. أن يتم تغييره مرتين يومياً .
٣. عدم وجود خياطات بارزة .
٤. أن يتأكد من عدم وجود إنثناءات في الجوارب داخل الحذاء .
٥. عدم لبس حذاء بدون جوارب مطلقاً
٦. تجنب الجوارب الضيقة حتى لا تؤثر على تدفق الدم إلى القدمين.



٧. تجنب الجلوس واضعاً ساق فوق الأخرى لفترة طويلة حتى لا تؤثر على الأوعية الدموية.
٨. تجنب المواد الكيماوية أو استخدام آلة حادة في إزالة الكالو.



٩. عدم استخدام مادة ذات لون مثل الحناء وغيرها لأنها قد تخفى وجود إصابة بالقدم.
١٠. المحافظة على مستوى السكر بالدم في الحدود الطبيعية وذلك بإلتزام الغذاء الصحي وأدوية السكر وقياس السكر بالدم بانتظام .
١١. المحافظة على الزيارات الدورية للطبيب لأن مشاكل القدم يمكنها أن تتطور بسرعة وذلك بالمعدلات الآتية:
  - في حالة عدم الإصابة بإعتلال الأعصاب الطرفية ينصح بزيارة الطبيب سنوياً.
  - في حالة وجود إعتلال الأعصاب الطرفية ينصح بزيارة الطبيب كل ٦ شهور.
  - في حالة إعتلال الأعصاب الطرفية مع وجود قصور بالدورة الدموية أو تشوهات بالقدم ينصح بزيارة الطبيب كل ٣ شهور.
  - في حالة وجود قرحة سابقة أو بتر ينصح بزيارة الطبيب شهرياً.

## علامات خطرة

يجب على المريض إذا شعر بارتفاع فى درجة الحرارة مع توعك شديد أو إرتفاع غير مبرر لنسبة السكر بالدم أو ظهور أحد العلامات الآتية التوجه إلى الطبيب فوراً



فقاعة مائية



تورم أحد القدمين



فقاعة دموية



كدمة



أسوداد جزء من القدم



جرح



أحمرار بالقدم



أفراز صديدي

# التدخين ومرض السكر

## أ.د/ لبنى فرج التونى

أستاذ الأمراض الباطنة

ورئيس وحدة الغدد الصماء والسكر

كلية الطب جامعة أسيوط

مرض السكرى مرض شائع الحدوث ويعاني منه ملايين الناس حول العالم وتوجد هناك العديد من العوامل التي تساعد على الإصابة بمرض السكرى مثل

العامل الوراثي او بسبب خلل في نمط حياة الإنسان من حيث الغذاء والنشاط البدني. وحديثا وجدت عدد من الدراسات بان الإصابة بمرض السكرى تزداد لدى المدخنين كما وجدوا أن هذه العلاقة تشمل أيضا المدخنين السلبيين ولكن اقل مقارنة بالمدخنين أنفسهم وتم تفسير علاقة التدخين بالإصابة بمرض السكرى الى دخول مكونات التبغ السامة للجسم عبر أنواع التدخين المختلفة وهذا يؤدي إلى



1. احتمالية تأثر البنكرياس بالسموم التي يحتويها التدخين.
2. النيكوتين ومواد أخرى بالتدخين تزيد نسبة المقاومة لعمل هرمون الأنسولين على مستوى الخلية مما يزيد من صعوبة التحكم بمرض السكر
3. خفض إفراز الهرمونات (stress hormones) التي تقلل من عمل هرمون الأنسولين
4. زيادة نسبة الإصابة بسرطان البنكرياس لدى المدخنين مقارنة بغير المدخنين

وهناك دراسات وجدت ان احتمالية الإصابة بمرض السكرى تزداد لدى المولودين لأمهات مدخنات مقارنة بأطفال الأمهات غير المدخنات

; كما وجدت عديد من الدراسات تضاعف خطر علاقة التدخين بمرض السكرى حيث انه وكما هو معروف أن التدخين يؤدي أيضا إلى زيادة حدة الظهور المبكر لمضاعفات مرض السكرى على القلب والشرايين والجهاز العصبي

## أخيرا: نصيحة طبية

عندما تتوقف عن التدخين

- جسمك يكون أقل مقاومة لعمل هرمون الأنسولين
- تقل فرصة إصابتك بأمراض الشبكية والعيون.
- تقل فرصة إصابتك بفشل كلوي أو قصور في عمل الكلى.
- تقل فرصة إصابتك بتلف في الأعصاب.
- تقل فرصة إصابتك بمضاعفات مرض السكر على القدمين.
- تذكر أن الوقاية خير من ألف علاج وأن التدخين عادة سيئة لها مضاعفات قاتلة.



**FlexPen® TRUSTED  
BY MILLIONS 6,7**

**LESS  
WEIGHT  
GAIN 4,5**

**LOW  
RISK OF  
HYPOS 3,4**

**OPTIMAL  
HbA1C  
CONTROL 1,2**

**ONCE-  
DAILY  
DOSING 1,3**

**Levemir®. Expect more & Get more**

Initiate with Levemir®, from the world leader in diabetes care.

1. Blonde L et al. Patient directed titration for achieving glycemic goals using a once-daily basal insulin analogue: an assessment of two different fasting plasma glucose targets in the T1431 study. *Diabetes, Obesity and Metabolism* 2006; 10:431-437.

2. Blonde L et al. A randomized, parallel, treat-to-target insulin-determining study comparing insulin-determining with NPH insulin as add-on therapy to oral glucose-lowering drugs in insulin-naïve people with type 2 diabetes. *Diabetes Care* 2006; 29(6):1268-74. **3.** Levemir® EU Summary of Product Characteristics. **4.** Pihlström A et al. Comparison of a regimen of oral antidiabetic drugs in poorly controlled

type 2 diabetes. *Clin Ther* 2006; 28(10):1569-81.

5. Rosenstock J et al. A randomized, 52-week, treat-to-target trial comparing insulin detemir with insulin glargine when added to glucose-lowering drugs in insulin-naïve people with type 2 diabetes. *Diabetes Care* 2008; 31(10):1905-11.

6. MMS Worldwide Data Q4 2008. **7.** Heimerl T et al. Insulinens, injektions-tid, and patient acceptance of a profiled insulin delivery device and a reusable insulin delivery device in a randomized, open-label, crossover handling study in patients with type 2 diabetes. *Clin Ther* 2008; 30(12):2252-62.

**(penfill), Levemir® 100 U/ml solution for injection in a pre-filled pen (FlexPen®).** Active substance: Insulin detemir. **Composition:** Active pharmaceutical ingredient: 100 U/ml insulin detemir, genetically produced from recombinant DNA technology. Excipients: zinc acetate, disodium phosphate, dibutyl calcium, sodium chloride, hydrochloric acid, sodium hydroxide, water for injections. **Therapeutic indications:** Diabetes mellitus. **Method of administration:** In combination with oral antidiabetic medicines it is recommended to use Levemir® 100 U/ml solution for injection has been developed for use

with the Novo Nordisk insulin delivery systems and NovoFirm® or NovoTwist™ injection needles. NovoFirm® or NovoTwist™ injection needles 8 mm in length or shorter are provided for use with Levemir® in FlexPen®. **Contraindications:** Hypersensitivity to insulin or any of the excipients. No data is available on the clinical use of insulin detemir during pregnancy or when breastfeeding. Caution is recommended when using this product during pregnancy or when breastfeeding. **Undesirable effects:** Hypoglycaemia, visual disturbances or oedema upon initiation of treatment. **Side effects:** Hypoglycaemia, allergic reactions, inflammation, itching and bruising. Lipodystrophy at the

injection site if injected too frequently into the same place. Allergic reactions, potentially allergic reactions, urticaria and rashes, very rarely, generalized hypersensitivity reactions, which may be life-threatening, rarely, neuroglycopenic symptoms, which during fast improvement of blood glucose control.

**Full prescribing information can be obtained free of charge from Novo Nordisk Egypt:**  
22 Kanal El Din Hussein Street, Heliopolis, Cairo, Egypt.  
Tel: +202 23988288  
Fax: +202 23988274  
www.novonordisk.com

**changing  
diabetes®**

At Novo Nordisk, we are changing diabetes. In our approach to developing treatments, in our commitment to operate profitably and ethically and in our research for a cure. We know we are not simply treating diabetes, we are helping real people live better. That understanding is derived from our research and our passion to change the treatment perception and future of diabetes for good.



**Levemir®**  
(insulin detemir)

الجمعية المصرية للقدم السكرى هي جمعية أهليه غير حكوميه تهدف اجمالاً الى الارتقاء بمستوى الخدمات والرعاية الصحية المقدمة لمريض السكر لحماية قدميه من مضاعفات المرض والمساعدة على الاكتشاف المبكر للمضاعفات قبل الوصول للمراحل المتأخرة من المرض. مما سيكون له عظيم الأثر على تقليل معدلات البتر فى مرضى السكر.

لذلك وضعت الجمعية أهداف محده حتى تتمكن من تحقيق رسالتها:

### أ- أهداف يجرى تحقيقها على المدى القريب

1. التعريف بالمرض ومراحله وخطورته وكيفية الوقاية منه وذلك من خلال مجلة موجهة لمرضى السكر تصدر باللغة العربية وتغطى فى اعدادها المتتابعة مايجب على جميع مرضى السكر معرفته عن القدم السكرى وكيفية الوقاية منه.
2. تنظيم ندوات تثقيفيه لمرضى السكر لزيادة الوعى بحجم المشكله وكيفية التعامل معها.
3. انشاء موقع الكترونى للجمعية يتيح لزواره الاستفادة من أنشطة الجمعية وامكانية التواصل معها.
4. مساعدة الاطباء على تقديم أفضل رعاية طبيه ممكنة للقدم وذلك من خلال محاضرات وأفلام فيديو يتم وضع بعضها على الموقع الالىكترونى للجمعية.
5. تنظيم مؤتمر طبي على المستوى القومى يتم فيه استعراض الاتجاهات الحديثه فى العلاج وكل ما هو جديد ومفيد فى هذا التخصص.
6. العمل على توفير بعض الاجهزة الطبية المساعدة على الثئام قرح القدم السكرى لتوزع بالمجان على المرضى غير القادرين.
7. تمويل ابحاث يكون من شأنها ايجاد حلول جديدة لمشاكل القدم السكرى تناسب المجتمع وظروفه.

### ب- أهداف يجرى تحقيقها على المدى البعيد:

- 1- العمل على انشاء مركز طبي متخصص يتم فيه تعاون كل تخصصات الطب لتقديم افضل خدمه ممكنة لحماية قدم مريض السكر والحفاظ عليها.
- 2- أعداد كوادر طبية متخصصة تكون مؤهلة للتعامل مع مشاكل القدم وذلك بانشاء معهد متخصص للقدم أسوة بما هو موجود فى معظم بلدان العالم المتحضرة.

### للمشاركة فى أنشطة الجمعية

- يمكنك التبرع بالمال لدعم أنشطة الجمعية على حساب رقم ١٤٥١٦١ / ١ / ٢٠٨ بنك مصر
- يمكنك التبرع فى مقر الجمعية وتسليم ايصال رسمى بقيمة التبرع وتخصيص تبرعك لأحد خدمات الجمعية والمحدد فى اهداف الجمعية
- اذا كنت طبيب متخصص فيمكنك المشاركة بالكتابة للمجلة
- اذا كنت مريض فيمكنك طرح الاسئلة وسوف نقوم بالاجابة عليها. فقد يستفيد غيرك من سماع تجربتك.
- يمكنك ايضا المشاركة بالافكار لمساعدة الجمعية على تحقيق أهدافها

رئيس مجلس الادارة

أ.د. مدوح رضوان النحاس

سكرتير عام الجمعية

أ.د. حنان السطوحى جاويش

الموقع الالىكترونى للجمعية

www.ESDF.me ( تحت الإنشاء )  
ESDF.secretariat@yahoo.com