

# مجلة الجمعية المصرية للقدم السكري

نوفمبر ٢٠١٣

العدد الرابع



مشاكل الأظافر فى مريض السكر

أ.د/ أمنيه ستيت

احترس انخفاض سكر الدم خطر

سهل تداركه!

أ.د/ خالد الحديدى

إعتلال الشبكية السكري

د/ فادى عزمى كيرلس

مرض السكرى والصيام

د/ تيسير متولى مصطفى

الجديد فى علاج قرحة القدم السكري

د/ أحمد البحيري

دعونا نتحد كى نسيطر على مرض السكرى



## مشاكل الأظافر في مريض السكر

أ.د/ أمنية ستيت

أستاذ الغدد الصماء والسكر - كلية طب المنصورة

يتعرض مريض السكر لعدة مشاكل قد تصيب الأظافر مما تسبب له الضيق وقد تكون سببا في حدوث مضاعفات أخرى كالجروح والالتهابات وقد يظن أنها مشكلة بلا حل ولكن بزيادة المعرفة والوعي لهذه المشاكل قد نساهم في تقليلها أو منع حدوثها .

### ١- الأظافر السميكة:

يعانى بعض مرضى السكر بزيادة سمك الأظافر (Onychauxis) (شكل ١) وقد يصاحب زيادة السمك أعوجاج ( شكل ٢) فى الأظافر (Onychogryphosis) (مما يجعلها فى بعض الحالات المتقدمة تأخذ شكل المخلب (شكل ٣).



٢- الأظافر السميكة المعوجة



١- الأظافر السميكة



٤- قرحة بالأصبع نتيجة الظفر السميك

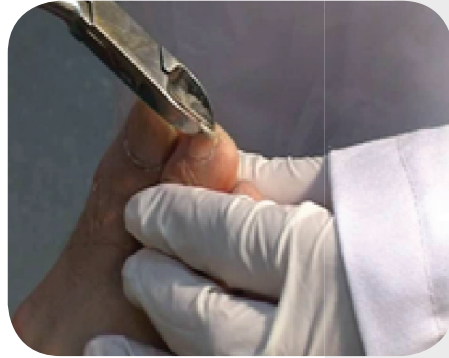


٣- حالة متقدمة من الأظافر السميكة المعوجة تأخذ شكل مخلب

وهناك أسباب عدة للإصابة بالأظافر السميكة مثلا لأحذية الغير ملائمة وقصور الدورة الدموية الطرفية ومرض السكرى. قد ينجم عن هذه الحالة عدة مشاكل مثل عدم القدرة على قص الأظافر، إصابة الأصابع المجاورة بجروح بسبب الطرف الحاد للأصبع المصاب، صعوبة ارتداء الأحذية والجوارب التى بدورها قد تضغط علنالأظافر المصابة محدثة جروح بالقدمين (شكل ٤) وقد تصاب الأظافر المصابة نفسها نتيجة تشابكها مع أغطية الفراش أثناء النوم.

قد لايعلم الكثير من مرضى السكر المصابين بهذه الحالة أن هنا كحل للمشكلة تتمثل بزيارة منتظمة لأقرب عيادة لرعاية قدم مريض

السكر حيث يتم التعامل مع الأظافر السميكة بأدوات خاصة كما هو موضح في الصورة (شكل ٥) ويتم وقاية المريض من مضاعفات قد تتسبب فأضرار حسية بالقدمين .



٥- علاج الأظافر المصابة باستخدام أدوات خاصة

## ٢- الأظافر التي تنمو داخل الجلد (Ingrown Toenail):

تصيب هذه الحالة العديد من الأشخاص المصابين بمرض السكرى كما تصيب الأشخاص الأصحاء . يصبح اتجاه نمو الظفر الى الداخل منغمسا في الجلد (شكل ٦) مسببا أحساس بعدم الراحة الذى سرعان ما يتحول الى ألم وقد تتفاقم الحالة بسبب ارتداء حذاء ذو المقدمة المدببة .

قد يصاحب الحالة التهاب فيحدث أحمرار وانتفاخ فى الأصبع (شكل ٧) وفى الحالات الشديدة تكون مصاحبة بإفرازات صديدية محدثا ألم شديد .

من الممكن الوقاية من Ingrown Toenail بأرتداء أحذية مناسبة وتقليم الأظافر بطريقة صحيحة وأذا حدثت الأصابة يجب استشارة الطبيب المتخصص فورا لتحديد العلاج المناسب الذى يبدأ بالمضادات الحيوية ومضادات الألتهاب وقد ينتهى الى تدخل جراحى (شكل ٨).



شكل ٧



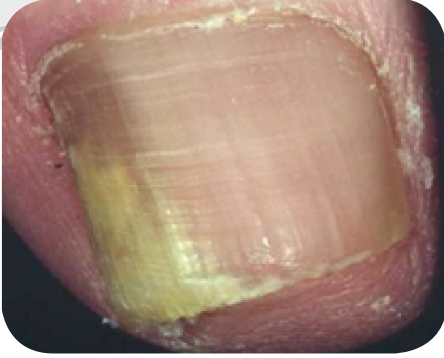
شكل ٦



شكل ٨

### ٣- الإصابات الفطرية بالأظافر:

الأصابة بالفطريات شائعة بين الأشخاص المصابين بالسكري قد يساهم فيها ارتفاع نسبة السكر بالدم، التعرق و عدم تجفيف القدمين بعد أبتلالهم وقد يأخذ أشكال مختلفة من تغير لون الأظافر وفقدان لمعانهم الى ازدياد سمك الأظافر (شكل ٩). عند ملاحظة هذه الأعراض يجب استشارة الطبيب المختص . فالعلاج ممكن باستخدام أدوية مضادة للفطريات الموضعية أو أقراص تبعا للحالة ولفترات يحددها الطبيب.



شكل ٩

### ٤- أصابات نتيجة مرض السكر:

الأظاهر قد تتعرض للأصابة نتيجة التهاب الأعصاب الطرفية وعدم الأحساس بالطرفين وهي شائعة الحدوث مثل تلك التي تحدث أثناء قص الأظافر (شكل ١٠) أو نتيجة ارتداء أحذية ضيقة (شكل ١١)



شكل ١١



شكل ١٠

في النهاية مشاكل الأظافر المصاحبة لمرضى السكر مثلها كمثل أى مشاكل أخرى قد يتعرض لها مريض السكر قد نستطيع منعها بالوعى الكافي واستشارة الطبيب المختص عند ملاحظة أى تغيير في الأظافر.

# تعرف على مضاعفات السكري



اليوم العالمي لمرض السكر  
نوفمبر 14

السكري: لنحمي مستقبلنا



## أحترس انخفاض سكر الدم خطر

### سهل تداركه!

### أ.د/ خالد الحديدي

أستاذ ورئيس قسم الأمراض الباطنة  
رئيس وحدة السكر و الغدد الصماء - كلية الطب جامعة بنى سويف

#### ما هو انخفاض سكر الدم؟

هو حالة تنخفض فيها مستويات الجلوكوز في مجرى الدم في مرضي السكر إلى الحد الذي يصير فيه هذا الجلوكوز غير كاف لتلبية احتياجات الأنشطة المختلفة للجسم من الطاقة، وفي أغلب الأحوال يكون انخفاضه عن معدل (٧٠ ملجم/ديسيليتير) مصاحباً لأعراض هبوط سكر الدم.

#### ان التعريف الدقيق لنقص سكر الدم، يشمل ثلاثة عناصر):

اعراض مميزة لنقص السكر في الدم + انخفاض نسبة السكر في الدم في لحظة قياسه + اختفاء الاعراض بعد ارتفاع نسبة

السكر في الدم.)

#### ما هو رد فعل الجسم لانخفاض سكر الدم؟

عندما ينخفض مستوى السكر في الدم ل ٦٥ - ٧٠ ملغ/ ديسيليتير تفرز عدة هورمونات، يكون نشاطها مضادا لعمل الانسولين. في البداية يفرز الجلوكاجون والادريالين اللذان يحفزان عملية تحليل الجليكوجين واعادة انتاج السكر، مما يؤدي الى رفع مستوى السكر، ومنع حدوث حالة نقص السكر في الدم؛ وفي وقت لاحق، يفرز ايضا هرمون النمو والكورتيزول اللذان يتميزان بنشاط ابطا ولكنه طويل الامد.

#### سبب انخفاض سكر الدم؟

قد تكون جرعة الإنسولين أو أقراص علاج السكر كبيرة جداً بالنسبة لحجم الوجبه أو ربما تكون قد أخرت أو أهملت تناول إحدى الوجبات أو تم بذل مجهود عضلي بصورة غير مرتب لها أو تناول الكحول.

#### ما هي أعراض هبوط سكر الدم؟

من المهم الكشف عن ذلك مبكراً حيث يمكن معالجته بنجاح والتعامل بجديّة مع الأعراض التي قد يشعر بها المصاب مثل (رعشة الأطراف، تعرق شديد، شعور بالجوع، زيادة نبضات القلب، صداع، ضعف عام، دوام وقلّة تركيز، ضبابية أو ازدواجية بالرؤية، الشعور بالخدر حول الفم، العصبية الزائدة، صعوبة في الكلام، الشعور بالقلق أو بالضعف، في الحالات الشديدة قد يفقد الشخص وعيه حيث أن المخ يعتمد على الجلوكوز بشكل رئيسي لأداء وظائفه. وقد يدخل في حالة غيبوبة.)

#### ما العمل عند حدوث هبوط في سكر الدم؟

إذا كنت مريضاً بالسكري وشعرت بأن لديك أعراض هبوط في سكر الدم فقم بقياس مستوى سكر الدم إذا كنت تملك جهاز قياس السكر، فإذا وجدت بان مستوى السكر أقل من ٧٠ ملجم \ديسيليتير، فم بأكل أو شرب شيء ما يحتوي على ١٥ جراما من الكربوهيدرايت ليساعدك على رفع مستوى سكر الدم لديك بسرعة مثل :-  
- ٢ الي ٣ ملعقة صغيرة من السكر أو العسل والتي من الممكن إذابتها بكوب به ماء.

- حوالي نصف كوب عصير فواكه أو المشروب الغازي (العادي وليس الدايت).

- ٣ حبات جلوكوز المغلفه من الصيدليه.

الشكولاته والكعك والآيس كريم. هذه تحتاج إلى وقت لامتناسها نظراً لاحتوائها على الدهون التي تعيق عملية امتصاص السكريات، فمن الأفضل تجنبها ولكن إذا لم يكن لديك خيار إلا هذه الأشياء فمن الأفضل أن تأخذها أفضل من لا شيء. يجب عمل قياس مستوى سكر الدم بعد ١٠ - ١٥ دقيقة من أكل السكر وذلك للتأكد من الحصول على قراءات جيدة لمستوى سكر الدم (أي أكثر من ٧٠ ملجم / ديسيليلتر) فإذا كان سكر الدم أقل من ٧٠ ملجم / ديسيليلتر فإنه يتم تكرار أخذ المحلول السكري مرة أخرى، وعندما يكون سكر الدم أكثر من ٧٠ ملجم / ديسيليلتر يجب أن يتناول المريض وجبة خفيفة لكي يمنع تكرار هبوط سكر الدم.

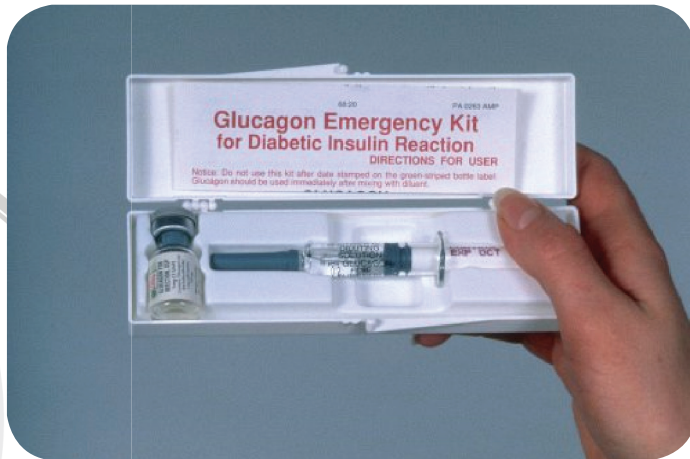
### ما هو دور المريض في حماية نفسه من نوبات هبوط السكر؟

عندما تقوم بزيارة طبيبك فأخبره بنوبة أو نوبات الهبوط التي حدثت لك. والذي بدوره سيكتشف ما السبب في الهبوط وقد يضطر لتغيير نوعية أو الجرعات للعلاج المستخدم. وذلك لمحاولة منع تكرار وحدث نوبات هبوط سكر الدم في المستقبل.

### ما هو دور المجتمع في حماية المريض من نوبات هبوط السكر؟

عليك بمتياف أسرتك وأصدقائك عن انخفاض سكر الدم، أخبرهم بأنك بحاجة إلى مساعدتهم في حالة أنك أصبحت قليل التركيز، قليل التفاهم مع الآخرين، أو صدر منك تصرف غير مقبول.. فإذا كنت واعياً يجب إعطاؤك محلولاً سكرياً كما ذكر أعلاه وفي حالة عدم الوعي (الغيبوبة) أو عدم القدرة على تناول شيء عن طريق الفم فمن الأفضل أن يقوم بحقنك بإبرة الجلوكاجون عضل، وهو هرمون ينتجه البنكرياس ويرفع مستوى السكر في دمك، أو إلى تنقيط في الوريد بمحلول من الجلوكوز

## اعراض انخفاض السكر في الدم





## اعتلال الشبكية السكري

د/ فادى عزمى كيرلس

مدرس السكر و الغدد الصماء  
كلية الطب جامعة المنصورة

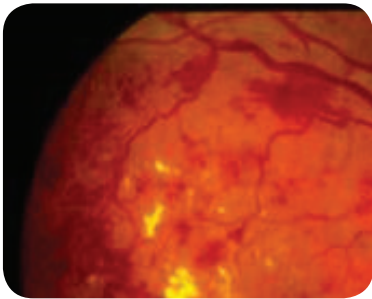
يعتبر اعتلال الشبكية السكري (Diabetic retinopathy) من مضاعفات مرض السكرى التى تصيب الاوعية الدموية الدقيقة لشبكية العين، وهو من اكثر المسببات لحالات الاصابة بالعمى في الأعمار من ٢٤ الى ٧٠ عاما.

### من هم المعرضون لخطر إعتلال الشبكية السكري؟

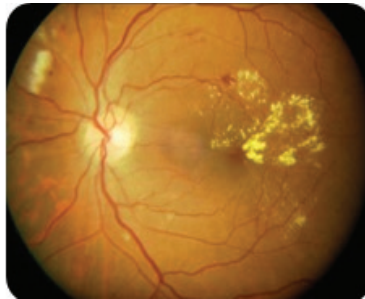
كل الأشخاص المصابون بالسكري من النوع الأول أو الثاني معرضون لخطر إعتلال الشبكية السكري. ويرتبط إعتلال الشبكية السكري بفترة الإصابة بداء السكري؛ فبعد نحو ٢٠ عاما من الإصابة بالسكري، نجد ان كل المصابين (تقريبا) بالسكري من النوع الأول، ونحو ٦٠٪ من المصابين بالسكري من النوع الثاني، قد اصابوا بإعتلال الشبكية السكري، بدرجة ما. والجدير بالذكر أن هذا المرض لا يظهر لدى مرضى النوع الأول من السكري خلال السنوات الثلاث الى الخمس الأولى من الإصابة بالسكري، الا ان نحو ٢٠٪ من المصابين بداء السكري من النوع الثاني، يصابون بإعتلال الشبكية السكري، خلال مرحلة التشخيص الأولية للسكري

### ماهي مراحل إعتلال الشبكية السكري؟

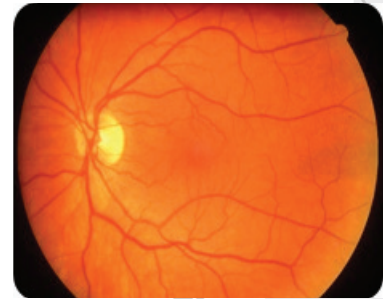
- إعتلال الشبكية السكري غير التكاثري: في هذه المرحلة المبكرة، يحدث تمدد بالأوعية الدموية مع بدء حدوث انسدادات في الأوردة.
- إعتلال الشبكية السكري التكاثري: ازدياد في نقص الأوكسجين وعدم تغذية الشبكية مع تشكل أوعية جديدة غير سليمة تكون هشة جداً ويمكن أن تنزف في أي لحظة وتسبب فقدان النظر.



إعتلال الشبكية التكاثري



إعتلال الشبكية غير التكاثري



الشبكية الطبيعية

## ماهي أعراض إعتلال الشبكية السكري؟

إعتلال الشبكية السكري مرض مآكر غير مؤلم ولا يوجد له أعراض في مراحله الأولية، و قد لا يلاحظ المرضى أي أعراض لعدة سنوات؛ لذا يجب عدم انتظار ظهور الأعراض لإجراء الفحص الدوري للشبكية. تشمل أعراض إعتلال الشبكية السكري: عدم وضوح الرؤية، نقص الرؤية في بعض المساحات، رؤية أشكال طائرة تشبه الخيوط أو الغيوم، ويطلق عليها أحياناً الذباب الطائر (نتاج عن النزف). وبعد فترة يمكن أن يتم فقدان حاد للإبصار إذا كان النزيف كثيفاً أو كانت الشبكية منفصلة. و أكثر حالات النزف يكون أثناء النوم وقبل الفجر.

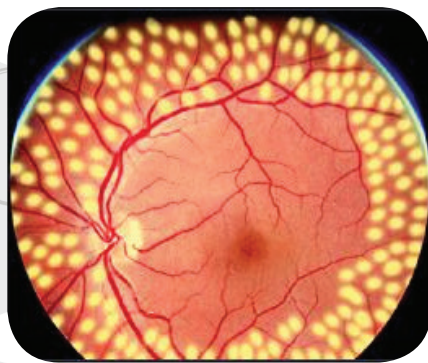


في الصورة على اليسار المشاهد كما يراه الشخص المصاب بإعتلال الشبكية السكري أما في اليمين فنرى المشهد كما يراه الشخص المصاب بإعتلال الشبكية السكري

## النصائح الواجب اتباعها لتجنب مضاعفات إعتلال الشبكية السكري :

يجب أن يخضع جميع مرضى السكري من النوع الأول (بعد مرور ما بين ٣ الى ٥ سنوات من الإصابة بالسكري) و من النوع الثاني (فوراً بعد تشخيص إصابتهم بالمرض)، لفحص عيون شامل، مع توسيع الحدقات، لدى طبيب العيون المختص. يجب على جميع المرضى المصابين بداء السكري ان يعودوا لاجراء فحص العيون في كل عام، أما اذا كانت حالة الإعتلال متقدمة، فيجب أن تكون الفترة الفاصلة بين الفحص والآخر أقصر. على النساء المصابات بالسكري، ممن يرغبن بالحمل والولادة، أن يخضعن لفحص عيون شامل، ويتلقين استشارة الطبيب حول مخاطر نشوء أو تفاقم إعتلال الشبكية السكري. كذلك، يجب إجراء فحص عيون شامل خلال الثلث الأول من الحمل، والإستمرار بمراقبة ومتابعة حالتهم على مدار كل أشهر الحمل.

## كيف يتم معالجة إعتلال الشبكية السكري؟



الوقاية خير من العلاج. التحكم بنسبة السكر بالدم مع إجراء فحوصات العين الدورية هو من أهم الخطوات التي قد تمنع أو تؤخر حدوث مضاعفات الشبكية الخطيرة. لقد ثبت أن الليزر (Photocoagulation) علاج مفيد لإعتلال الشبكية السكري، وهو عبارة عن شعاع ضوئي بطاقة عالية حينما يسقط على الشبكية يتحول إلى حرارة و يمنع إرتشاح الأوعية الدموية. وبعد الليزر، يمكن أي يرى المريض نقاطاً صغيرة بسبب الآثار التي يخلفها الليزر والتي تختفي مع مرور الوقت.

في حالة إعتلال الشبكية التكاثري، يدمر شعاع الليزر الجزء التالف من الشبكية لإيقاف تكاثر الأوعية الدموية غير الطبيعية. وفي مثل هذه الحالات يتم العلاج على محيط الشبكية لحماية المركز. وهذا يعني أن الرؤية المحيطية سوف تقل وكذلك الرؤية الليلية. ويتم العلاج بالليزر في العيادة الخارجية باستخدام التخدير الموضعي بالقطرات وبعد الجلسة، والتي تستغرق عادة ١٥ دقيقة، يعود المريض لمنزله من غير غطاء للعين. وحديثاً تم استخدام الأدوية المثبطة لنمو الأوعية الدموية بالحقن داخل العين مثل أدوية الافاتن والميوكجن والتي أثبتت فعاليتها في إيقاف نمو الأوعية غير الطبيعية.

وأخيراً كلما تم إكتشاف إعتلال الشبكية مبكراً قل احتمال تطور إعتلال الشبكية وفقدان جزء كبير من البصر.



## مرض السكري و الصيام

### د/ تيسير متولى مصطفى

مدرس طب الأسرة - كلية الطب - جامعة قناة السويس  
عضو الجمعية المصرية للقدم السكري

(( شهر رمضان الذى أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان فمن شهد منكم الشهر فليصمه ومن كان مريضا أو على سفر فعدة من أيام أخر • يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر ولتكملوا العدة ولتكبروا الله على ما هداكم ولعلكم تشكرون))

(البقرة ١٨٥)

يستقبل مريض السكري شهر رمضان بطبيعة أخرى غير التي كان عليها قبل رمضان، فقبل رمضان كان يسير وفق برنامج غذائي معين، ووصفة علاجية معينة تؤخذ في أوقات محددة وبجرعات محددة، ومع دخول هذا الشهر الكريم تطرأ على المريض بعض التغيرات مثل تغير عدد الوجبات، والامتناع عن الطعام فترة طويلة، ويتغير النشاط اليومي الذي كان يمارسه قبل رمضان، فعلى المريض بالسكري أن يراعي هذه التغيرات التي ستطرأ عليه بحلول هذا الشهر الكريم. ومن خلال الأسطر التالية نضع بين يدي المريض بالسكري بعض الإرشادات النافعة التي توفر له صياماً آمناً بإذن الله تعالى

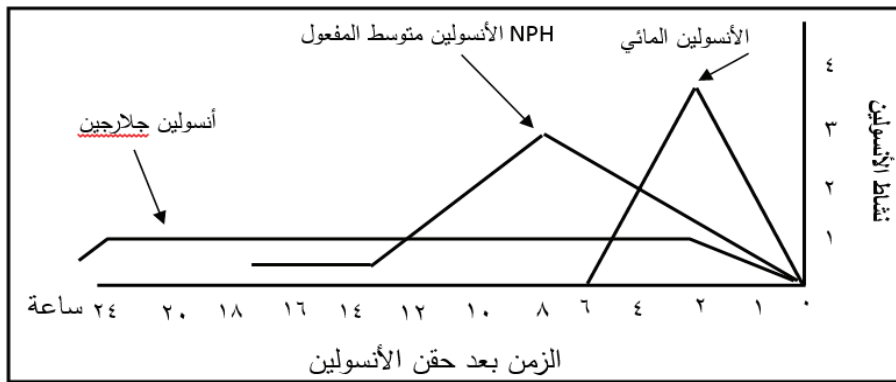
### هل كل مرضى السكري يمكنهم الصيام؟

مرضى السكري نوعان:



**النوع الأول:** وهو الذى يعتمد على الأنسولين فى علاجه حيث أن غدة البنكرياس تكون غير قادرة على إفراز هرمون الأنسولين ولا يصرح لهم بالصيام إلا بموافقة الطبيب المعالج وتحت متابعة صارمة لمستوى السكر فى الدم .

وقد يكون وجود أنواع جديدة من الأنسولين ممتدة المفعول وتعمل لمدة ٢٤ ساعة بالتساوى مناسباً لبعض مرضى السكري النوع الأول الذين يصرح لهم بالصيام وعليهم الانتباه إلى وقت أخذ الحقنة فى رمضان ينبغي أخذ الحقنة قبل الإفطار مباشرة، ويجب عليه فى هذه الحالة أن يقوم بزيارة طبيبه المعالج عدة مرات خلال الأيام الأولى من الصيام لتحديد كمية الأنسولين المثالية التي تتلاءم مع مرضه وطعامه وعمله. وينصح هؤلاء بقياس نسبة السكر فى الدم، فإن معرفة نسبة السكر فى الدم بشكل منتظم يساعد على تفادي حدوث حالات هبوط سكر الدم المفاجئ.



ويختلف نظام العلاج بالانسولين اثناء الصيام عن النظام المتبع فى الايام العادية. لذلك يجب على مريض السكر استشارة الطبيب المعالج عن امكانية الصيام وعن نظام العلاج اثناء الصيام. أما بالنسبة للمرضى الذين يكونون على مضخة الإنسولين، فيجب تخفيض جرعات الإنسولين الصباحية وزيادة الجرعات المسائية، ولا بد من برمجة المضخة لهذا الشهر الكريم.

ويجب الانتباه إلى أن الإنسولين تحت الجلد لا ينقض الصيام. و يفضل إنقاص جرعة الإنسولين في السحور، حتى يتجنب المريض حدوث انخفاض السكر خلال الصوم.

**النوع الثاني:** وهو الذي يعالج إما بنظام غذائي فقط، أو بالحبوب المخفضة للسكر أو بالإنسولين، أو كلاهما مع تنظيم الغذاء وهؤلاء المرضى يمكنهم غالباً الصيام وذلك باستخدام العلاج المناسب



- يتغير موعد أخذ الحبوب في رمضان بحيث تصبح الجرعة الصباحية عند أذان المغرب والمسائية قبل السحور في وقت الفجر، وقد ينقص الجرعات الدوائية إذا كان الصائم ملتزماً بقواعد التغذية السليمة بعد أذان المغرب.
- المريض الذي يعالج بجرعة إنسولين واحدة فقط في اليوم ويمكنه الصوم يصبح موعد حقن هذه الجرعة الوحيدة قبيل أذان المغرب في أغلب الحالات، ولا بد من استشارة الطبيب ليعطي رأيه بدقة أكثر وفق الحالة العامة للمريض ووفق نوع الإنسولين الذي يحقنه. المرضى الذين يتم علاجهم بتنظيم الغذاء والحبوب الخافضة لسكر الدم وحقن الإنسولين تحت الجلد. هذه الفئة تقسم إلى نوعين
- **الأول:** الذي وصف له الإنسولين في العلاج لعدم ضبط سكر دمه، ولكن ليس لديه مضاعفات خطيرة كالإصابة القلبية أو الكلوية أو العينية أو القدم السكرية، وفي هذه الحالة قد يسمح له بالصوم، ولكن تحت إشراف طبي مباشر واستعداد يسبق بدء شهر رمضان، مع إجراء عدة مراجعات للطبيب خلال الشهر المبارك.
- **الثاني:** هم المرضى السابق ذكرهم ولكن لديهم مضاعفات سكرية خطيرة مثل أمراض القلب والشرايين والكلية وارتفاع الضغط وهؤلاء قد يشكل الصيام ونقص السوائل خلال النهار لديهم خطورة، وعليهم مراجعة طبيبهم.

### الصيام والسكري أثناء الحمل:

السكري الذي يصيب بعض النساء في فترة الحمل فقط، وقد يختفي بعد الولادة بفترة قصيرة أو يستمر فيما بعد الولادة، وأغلب الحالات تعالج بحقن الإنسولين طيلة مدة الحمل ولذلك وحفاظاً على الجنين وعلى الحامل، فإنه لا ينصح لها بالصيام تجنباً لأي مضاعفات حادة مثل هبوط سكر الدم أو ارتفاع سكر الدم الشديد، ويمكن قضاء رمضان بعد الولادة في وقت مناسب لها ولرضيعها.

### • مرضى السكري الذين لا ينبغي عليهم الصيام:

1. أغلب مرضى السكري النوع الأول خاصة المرضى بالسكر الهش وهم الذين يعانون من نوبات ارتفاع في السكر أو نوبات انخفاض في السكر متكررة أو الأثنين معاً.
2. عقب إجراء العمليات الجراحية.
3. مريضة السكري الحامل.
4. مريض السكري المصاب بقرحة في القدم أو غرغرينا في القدم أو الحروق خاصة إذا ما تطلب الأمر أخذ ثلاث جرعات في اليوم من الأنسولين المائي سريع المفعول.

### • متى ينبغي على مريض السكري أن يقطع الصيام؟

إذا شعر المريض بأعراض انخفاض السكر لابد له من قطع الصيام فوراً وأن يتناول عصير فواكه، أو عسل نحل أو أقراص جلوكوز. كذلك يجب على مريض السكر قطع الصيام إذا حدث ارتفاع شديد للسكر في الدم أو تكون اسيتون في البول.

### • بماذا تنصح مريض السكري لمنع حدوث نوبات انخفاض السكر؟

1. على مريض السكري قبيل دخول الشهر الكريم أن يستشير طبيباً مختصاً في ذلك لتنظيم علاج السكر بما يتناسب مع مواعيد تناول الطعام خلال هذا الشهر.
2. تأخير وجبة السحور «تسحروا فإن في السحور بركة» صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم
3. عدم زيادة جرعة العلاج بدون إستشارة الطبيب

٤. الحرص على عمل تحليل سكر صائم بعد ظهر اليوم الأول أو الثاني من رمضان لاكتشاف إنخفاض السكر مبكراً.
  ٥. الحرص على حمل بطاقة تعريف مكتوب فيها «أنا مريض بالسكر» واسم العلاج الذي يتناوله وما ينبغي عمله في حالة انخفاض السكر في الدم.
  ٦. من الوصايا الهامة للمريض بالسكر أن يتجنب إجهاد نفسه في فترات الصيام، وخاصة قبل الإفطار بساعة أو ساعتين، لأن في هذه الفترة يحتمل أن ينخفض مستوى السكر لديه.
  ٧. تناول كميات كافية من السوائل عند السحور.
  ٨. عدم الاستمرار بالصيام إذا حدث هبوط في السكر في أي وقت خلال فترة الصيام حتى لو لم يتبقى إلا القليل على أذان المغرب.
  ٩. ضرورة احتفاظ المريض الذي يستخدم الإنسولين بقطع من الحلوى في جيبه بشكل دائم، لكي يتناولها عند شعوره بأعراض انخفاض سكر الدم وإنهاء صيامه على الفور.
  ١٠. حقنة الجلوكاجون هي الحقنة المخصصة لزيادة منسوب السكر في الدم، فيجب أن تكون دائماً موجودة للاستخدام إذا ما حدث إغماء بسبب هبوط السكر، لا سمح الله، فهي منقذة للحياة.
- كذلك على المريض بالسكر أن يحتسب الأجر عند الله، ويصبر على ما ابتلاه الله به، فهذا أمر قدره الله عليه، فلا يتضجر ولا يعترض على قضاء الله وقدره.



#### • ما هي أهداف العلاج في رمضان؟

- أن يكون مستوى السكر صائم من أقل من ١٤٠ مجم/د.ل
- أن يكون مستوى السكر في الدم بعد الإفطار بساعتين أقل من ٢٠٠ مجم/د.ل
- تجنب حدوث ارتفاع السكر بعد الإفطار وتجنب حدوث انخفاض السكر في نهار رمضان.

#### أخطاء شائعة؟؟؟

- ١- بعض مرضى السكري ينسون في شهر رمضان الحكمة من الصيام ويسرفون في أكل الحلويات والكنافة وخلافه، وتكون النتيجة ارتفاع شديد في مستوى السكر في الدم، وربما غيبوبة ارتفاع السكر في مرضى السكري النوع الأول.
- ٢- التوقف عن علاج السكري الذي وصفه الطبيب المختص، واللجوء إلى الوصفات الشعبية، ومحلات العطارة والأعشاب، وتكون النتيجة غالباً أن المريض يصل إلى المستشفى في غيبوبة ارتفاع السكر خاصة مرضى السكري النوع الأول.
- ٣- استخدام الأدوية بدون استشارة الطبيب مثل بعض أدوية الكحة المضاف لها سكر، الأدوية المضادة للحساسية أو أدوية الربو الشعبي المحتوية على الكورتيزون.



٤- التدخين: إستمرار مريض السكري في التدخين هو دعوة للمشاكل ويكفي الإشارة إلى تدهور حالة القدم في حالات قرحة القدم أو قصور الشرايين الطرفية.

٥- استخدام سرنجة أنسولين مختلفة عن تركيز الأنسولين. فإذا استخدم المريض سرنجة أنسولين

ذات تدريج أربعين وحدة لحقن الأنسولين تركيز مائة وحدة يؤدي ذلك إلى أخذ جرعة أكبر من الجرعة المكتوبة وقد تؤدي إلى غيبوبة نقص السكر. وإذا استخدم المريض سرنجة أنسولين مائة وحدة لحقن الأنسولين تركيز أربعين وحدة فقد يؤدي ذلك لأخذ جرعة أنسولين أقل من المطلوبة مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم.



# المصابين بالسكري أشخاص مثلي ومثلك

لا تستطيع تمييزهم



اليوم العالمي لمرض السكر  
نوفمبر 14

السكري: لنحمي مستقبلنا



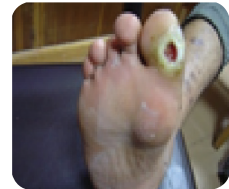
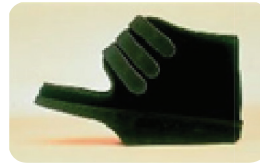
## الجديد في علاج قرحة القدم السكرى

د/ أحمد البحيري

مدرس مساعد السكر والغدد الصماء  
كلية طب جامعة المنصورة

تمثل قرحة القدم الناتجة عن داء السكرى حوالي ١٥٪ بين مرضى السكر وهى تعتبر واحدة من اهم مضاعفات مرض السكر وهى الصورة التي لا يجب ان يراها مريض السكر والتي تؤثر على المستوى الاقتصادي للمريض وتأخذ وقتا طويلا في العلاج اضافة الى انها تثير مخاوفه الى امكانية حوث البتر من عدمه. والمريض معه الحق تماما فنسبة حدوث البتر تصل الى حوالي ٨٥٪ في حالات قرحة القدم السكرى وهى نسبة عالية جدا لذلك فعلاج قرحة القدم السكرى تأخذ نصيبا كبيرا من اهتمام كلا من المريض والطبيب ايضا والدليل على ذلك اهتمام الدوريات العلمية المتواصل بالجديد والجديد فى طرق واساليب العلاج ويعتبر الفحص المبكر والدوري للقدم كان ولازال الأيقونة الرئيسية فى العلاج والبحث عن وجود اعتلال عصبي، قصور بالدورة الدموية، وجود تشوهات بالقدم اما خلقية او ناتجة عن السكر بالإضافة الى قياس ضغط القدم و فحص الحذاء الخاص بالمريض وتغييره الى اخر مناسب

كل هذا يؤدى بنسبة كبيرة الى تفادى حدوث القرحة لكن فى حالة حدوثها فهناك طرق عديدة للعلاج اهمها على الطلاق (-OFF LOADING) أو تخفيف الحمل على القدم وهو لايزال حجر الزاوية فى علاج قرحة القدم السكرى وهذا يتم عن طريق استخدام انواع معينة من الاحذية التى تتفاوت فى شكلها ومهمتها على حسب مكان القرحة كما هو مبين.



هذا طبعا بالإضافة الى العناية الجيدة بالجرح واستخدام بعض المستحضرات الطبية المختلفة للغير على الجرح كالكولاجين والعسل وفى الأونة الأخيرة ظهر استخدام طرق جديدة لعلاج قرحة القدم السكرى خاصة المزمنة منها والتي تعتمد على تهيئة البيئة الملائمة لالتئام الجروح والتي تتأثر بارتفاع نسبة السكر بالدم مثل نقص الكولاجين ونقص عامل النمو والاختلال الوظيفي للجلد الذي يؤدي الى انتشار وتكاثر البكتيريا.

١. استخدام الضغط السلبي لعلاج الجرح (Negative Pressure Wound Therapy)، او عن طريق استخدام جهاز شفط خاص يستخدم الضغط وهذا الضغط اقل من الضغط الجوي مباشرة على القرحة مما يؤدي الى زيادة تدفق الدم الى الانسجة والذي

يؤدي الى سرعة التئامها.

٢. بدائل الجلد المصنعة بالهندسة الوراثية (Dermagraft) وتتوفر أيضا لعلاج قرحة القدم السكري المزمنة.

٣. العلاج بالأكسجين تحت الضغط، كعنصر من عناصر علاج قرحة القدم السكري وذلك عن طريق تحفيز الأوكسجين لتكوين أوعية دموية دقيقة تساهم بشكل كبير في تكوين الأنسجة والخلايا المحيطة بالجرح.

٤. استخدام عوامل النمو (Growth Factors) مثل تلك المشتقة من الصفائح الدموية والتي تساهم في سرعة التئام الجرح عن طريق تكوين الاوعية الدموية الدقيقة وزيادة تدفق الدم الى القرحة.

٥. وقد برز العلاج بالخلايا الجذعية كعلاج جديد يهدف إلى معالجة الأسباب الفسيولوجية الكامنة وراء.

قرحة القدم السكري وقد تبين أن الخلايا الجذعية تفرز كيموكينات وعوامل نمو الأوعية الدموية التي تعزز نمو الخلايا، وخلق بيئة ملائمة تؤدي إلى التئام الجروح. وقد استخدمت عدة أنواع من الخلايا الجذعية ل تعزيز الشفاء من قرحة القدم السكري هذه يمكن تصنيفها بشكل عام استنادا إلى مصدرها وتشمل الخلايا الجذعية الوسيطة (Mesenchymal Stem Cells) وتشتق هذه الخلايا من الخلايا الدهنية او من نخاع العظم او من الدم والخلايا الجذعية الجنينية (Embryonic) وتشتق من الحبل السرى.

وبعد فصل هذه الخلايا كيميائيا يتم زراعتها في وسط مناسب للحصول على عدد كبير من الخلايا واستخدامها اما عن طريق الحقن بالقرحة او وضعها كغيار على الجرح مع الكولاجين.

وقد ثبت نجاح استخدام الخلايا الجذعية أيضا في علاج قصور الدورة الدموية الطرفية بنسبة نجاح عالية.

ونقوم الان بوحدة القدم السكري بجامعة المنصورة بدراسة تأثير استخدام الخلايا الجذعية في علاج قرحة القدم السكر المزمنة وهناك نتائج مبشرة في هذا الصدد.

وفي النهاية فان علاج قرحة القدم السكري ليس بالامر المستحيل انما يحتاج الى تضافر الجهود لمنع جميع مضاعفاته واطرها البتر.

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 محددة حتى تتمكن من تحقيق رسالتها:

#### أ- أهداف يجرى تحقيقها على المدى القريب

1. التعرف 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 تثقيفية لمرضى السكر لزيادة الوعى بحجم المشكلة وكيفية التعامل معها.
3. انشاء موقع الكترونى للجمعية يتيح لزواره الاستفادة من أنشطة الجمعية وامكانية التواصل معها.
4. مساعدة الاطباء على تقديم أفضل رعاية طبية 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 التئام 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 208 / 1 / 145161 بنك مصر
- يمكنك التبرع فى مقر الجمعية وتسلم إيصال رسمى بقيمة التبرع وتخصيص تبرعك لأحد خدمات الجمعية والمحدد فى أهداف 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  
ESDF@ESDF.me