

مجلة الجمعية المصرية للقدم السكري

نوفمبر ٢٠٢١

العدد الثاني عشر



الخطوات الصحيحة لحقن الإنسولين

أ.د/ خالد الحديدي

كيف تختار حذاءك إذا كنت مريض سكر؟

د/ آيه محمد البيلي

اللقاحات ضد كوفيد-١٩ : نظرة عن قرب

د/ ساره عبد المحسن حماد

الرياضة ومرضى القدم السكري

د/ احمد الحنفي

دور الأسرة والأصدقاء في دعم مريض
السكر

د/ تيسير متولى مصطفى

دعونا نتحد كي نسيطر على مرض السكري



الخطوات الصحيحة لحقن الإنسولين

أ.د/ خالد الحديدي

أستاذ ورئيس قسم الباطنة والغدد الصماء
كلية الطب جامعة بنى سويف

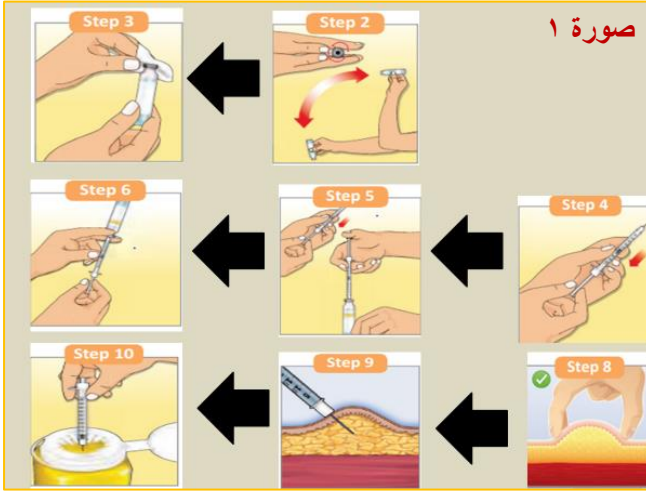
تعتبر حقن الإنسولين من العلاجات الشائعة لمرض السكري بنوعيه الأول والثاني، حيث تتطلب من المريض إستشارة الطبيب المعالج، حتى يتعلم طريقة إستخدامها دون وقوع أي أضرار، ومعرفة المناطق المناسبة بجسمه لعملية الحقن، ألا وهي "البطن، الفخذ، الذراع"، إلى جانب درجة الحرارة التي يجب أن تحفظ بها.

أبرز الإرشادات الواجب إتباعها عند إستعمال الإنسولين

(هناك طريقتين متداولين في مصر حالياً) (الحقن/السرنجات أو الأقلام)

أولاً: حقن الإنسولين (أصبحت الأقل شيوعاً لصعوبه الإستعمال – ولكن تتميز بأنخفاض التكلفة) صورته ١

١. يجب على مريض السكري تحضير مجموعة من الأدوات قبل الشروع في عملية الحقن، ومنها:- زجاجة الدواء - الإبر - الضمادة - الشاش - مناديل مبللة بالكحول - حاوية الأدوات الحادة المقاومة للثقب، للتخلص من الإبرة بعد الحقن بها. ويوصي الأطباء مريض السكري بغسل يديه جيداً وبين أصابعه وتحت أطرافه بالماء الدافئ والصابون لمدة ٢٠ ثانية، قبل الحصول على جرعة الإنسولين.



٢. ضع زجاجه الإنسولين المخلوط (المعكر) بين اليدين وتقلب من ٧ الي ١٠ مرات حتي يتماثل الإنسولين في الزجاجه ويصبح متجانساً وبذلك يتم ضبط الجرعه المعطاه (هذه الخطوه ليس لها داعي في الإنسولين الشفاف – قصير المفعول).

٣. يراعى إزالة غطاء زجاجة الإنسولين، وفي حالة إستعمالها من قبل، يجب مسح السدادة من الأعلى بالمنديل المبلل بالكحول.

٤. الحرص على الإمساك بالحقنة في وضع مستقيم بحيث تكون الإبرة في الأعلى، ثم سحب المكبس إلى الأسفل، حتى يصل طرفه إلى القياس المطلوب للجرعة التي يجب الحصول عليها.

٥. ينصح بدفع الإبرة في السدادة مع تنزيل المكبس لأسفل، حتى يدخل الهواء الموجود في الحقنة إلى الزجاجه ويحل محله الإنسولين المطلوب سحبه.

٦. يجب الإستمرار في وضع الإبرة داخل زجاجة الإنسولين، مع قلب الزجاجه رأساً على عقب وسحب المكبس لأسفل، حتى يصل الجزء العلوي من المكبس الأسود إلى الجرعة الصحيحة الموجودة بالحقنة. (في حالة وجود فقاعات هواء داخل الحقنة، يمكن نقرها برفق حتى تغلو الفقاعات على السطح، مع دفع الحقنة لإعادة الفقاعات إلى القارورة، وسحب المكبس لأسفل حتى يصل إلى الجرعة المضبوطة).

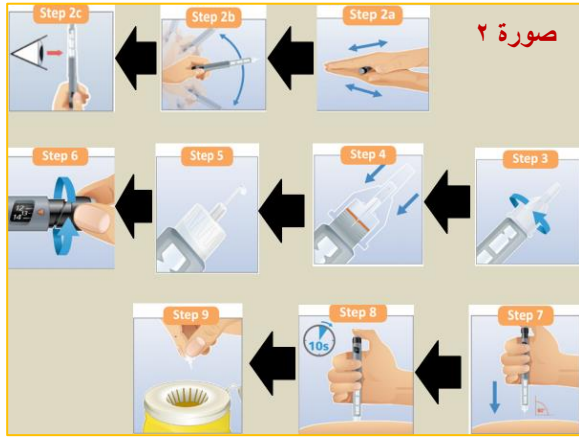
٧. يجب عدل وضع زجاجة الإنسولين، والإمساك بالحقنة بين الأصابع بعيداً عن المكبس و ينصح بمسح المنطقة التي سيتم حقنها بالإنسولين باستخدام منديل مبلل بالكحول، ثم نتركها لبضع دقائق حتى تجف قبل إدخال الإبرة.

٨. يجب ثني الجلد بين أصبعين حتي يتسني حقن الإنسولين تحت الجلد وليس العضلات.

٩. إدخال الإبرة بهذه المنطقة بزاوية ٩٠ درجة، تجنباً لوضع الإبرة في العضلات، مع دفع المكبس بالكامل إلى الأسفل مع الانتظار لمدة ١٠ ثواني (يجب التوقف عن ثني الجلد بين الإصبعين فوراً بعد إزالة الإبرة، مع الحرص على عدم فرك

موضع الحقن، وإذا لاحظ الشخص وجود نزيف بعد الحقن، فيجب الضغط بالإصبع لدقيقه) يجب التخلص من الإبرة والحقنة فور إستعمالها في حاوية حادة مقاومة للثقب.

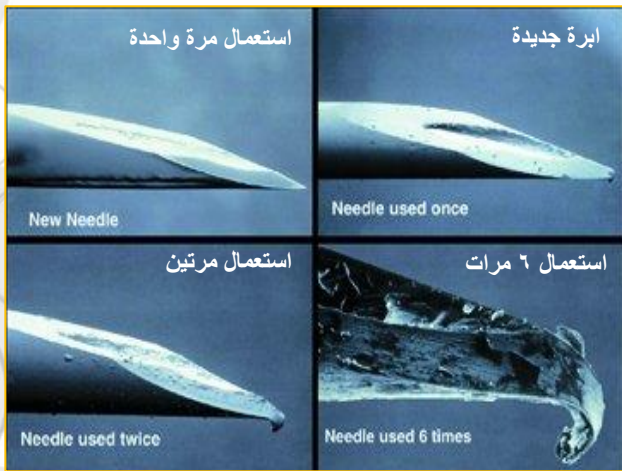
ثانياً: أقلام الإنسولين (أصبحت الأكثر شيوعاً لسهولة الإستعمال – ولكن تتميز بأرتفاع التكلفة) صورة ٢



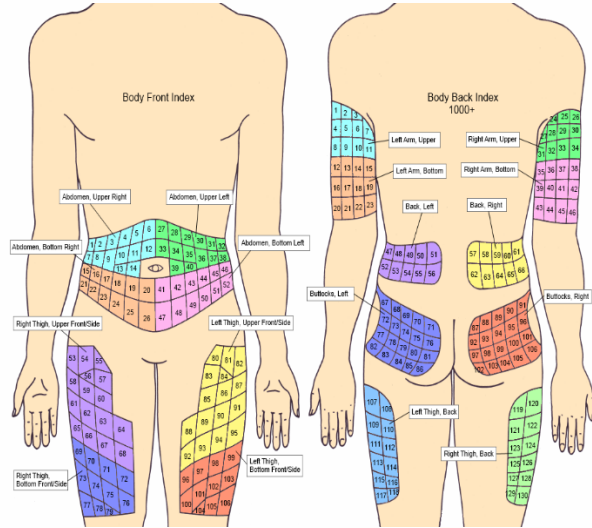
١. نظافه اليدين كما سبق.
٢. ضع قلم الإنسولين المخلووط (المعكر) بين اليدين أو أمسك القلم بأصبعين ويقلب من ٧ الي ١٠ مرات حتي يتماثل الإنسولين في القلم ويصبح متجانساً وبذلك يتم ضبط الجرعة المعطاه (هذه الخطوه ليس لها داعي في الإنسولين الشفاف – قصير المفعول).
٣. قم بفك الغطاء الخارجي الخاص بقلم الإنسولين ثم يتم فتح الغطاء الشفاف الدوار الخاص بالحفاظ علي سن القلم.
٤. إرفع الغطاء الشفاف الدوار.
٥. أنزع غطاء إبره القلم الملاصق لإبره القلم وقم بضبط لوحه عداد القلم علي ٢ ويتم تفريغها في الهواء.
٦. يتم ضبط لوحه عداد القلم علي الجرعه المراد أخذها.
٧. يحقن الإنسولين عمودياً علي الجلد مع ثني الجلد إذا كان طول الإبره أكثر من ٦ مليمترات.
٨. يتم الضغط علي المكبس لمدة ١٠ ثواني للتأكد من أخذ الجرعه كاملة.
٩. يجب التخلص من إبره القلم فور إستعمالها في حاوية حادة مقاومة للثقب.

المشاكل المتعلقة بكيفية بحقن الإنسولين

١. **تورم شحمي** وذلك ناتج عن كثرة إعطاء الإنسولين في نفس المكان وتلك من أكبر المشاكل التي نواجهها عند مرضى السكر حيث هذا المكان غالباً الإحساس فيه ضعيف فيجعل المريض أقل أيلاماً لسن الإبره مما يدفعه لأستعمال نفس المكان لذا يفضل استخدام الجدول الدوار للحقن في أماكن محددة كما في **صورة ٣**
٢. **ضمور شحمي** وهو غير شائع الان بسبب استخدام الإنسولين البشري عالي النقاوة.
٣. **الألم عند وخز الإبر** وهي مشكلة شائعة عند الأطفال خصوصاً عند إستعمال إبر ذات رؤوس كبيرة أو إستعمال الإبر أكثر من مره مما يزيد من خشونه الإبره كما في **صورة ٤**
٤. **يتسرب الإنسولين بعد سحب الإبرة مباشرة** لذلك ننصح بعد الإنتهاء من وخز الإبرة عدم سحبها من الجلد مباشرة والعد ببطء حتى ١٠ وبعد ذلك سحب الإبرة من الجلد.
٥. **الكدمات والنزف** بعد حقن الإبرة وهذه مشكلة شائعة عند من لايعرفوا كيفية حقن الإنسولين الأطفال ولا يوجد ضرر منها وحلها تبديل أماكن الحقن والضغط بالإصبع لمدة دقيقة علي مكان الحقن عند الحاجة.



صورة ٤



صورة ٣

تخزين الإنسولين

- في درجة حرارة ٢ الي ٨ مئوية.
- عند إستخدامه يجب أن يكون في درجة حرارة لا تقل عن ٣٠ درجة مئوية.
- يستخدم الإنسولين بعد فتح عبوة الإنسولين لمدة ٢٨ يوم فقط.
- عدم وضع الإنسولين في الفريزر أو في المطبخ أو فوق التلفاز أو في سيارة مغلقة.
- إخراج الإنسولين من التلاجة ووضعها في درجة حرارة الغرفة لمدة ٣٠ دقيقة قبل إعطاء الجرعة مع العلم أن أقلام الإنسولين تسمح بالحفاظ علي الإنسولين ولاداعي لوضعه في التلاجه طالما يجري إستعماله.
- يراعى عند السفر أخذ حاوية للحفاظ على درجة حرارة.



كيف تختار حذاءك إذا كنت مريض سكر؟

د/ آيه محمد البيلي

مدرس السكر والغدد الصماء
كلية الطب - جامعة المنصورة

عزيزي مريض السكري إذا كنت تعاني من داء السكري سواء حديثاً أو منذ زمن فإن الوقاية ضرورية للحد من مضاعفات مرض السكري على المدى الطويل. بعد الإعتلال العصبي أو تلف الأعصاب أحد أنواع المضاعفات طويلة المدى التي يمكن أن تؤثر أيضاً على إحساس القدمين مما قد يؤدي إلى جرح أو قرحة. أيضاً، يمكن لتورم القدمين أن يزيد من خطر الإصابة بتقرحات في القدمين عند ارتداء الأحذية الغير مناسبة و قد تؤثر مشاكل الدورة الدموية أيضاً على القدمين وقد تتطلب أحذية خاصة لحمايتها. أفضل طريقة للوقاية من مشاكل قدمك المتعلقة بمرض السكري هي التأكد من أن حذاءك مريح ومناسب ووقائي. نظراً لأن الأحذية المناسبة يمكن أن تمنع الإصابات الجديدة وتوقف المشاكل الحالية من التفاقم ، فإن الأحذية المناسبة مهمة في جميع مراحل مرض السكري.



ما يجب مراعاته عند اختيار الأحذية

1. أن تكون الأحذية مريحة ومبطنة للمساعدة في تخفيف الضغط عن أسفل القدم وتقليل خطر الإصابة بالتقرحات، يجب أن يحتوي الحذاء الجيد على نعل يمتص الصدمات.
2. إبحث أيضاً عن الأحذية ذات الأربطة التي يمكنك فكها أو شدّها، هذا ضروري لإستيعاب أي تورم أو تغيرات في القدم تحدث بمرور الوقت.
3. يجب على مرضى السكري تجنب المشي حفاة القدمين أو ارتداء الشباشب أو الصنادل الواقية، لأن هذا يترك قدميك للإصابات والالتهابات.
4. حاول العثور على حذاء خفيف الوزن يساعد قدميك على التحرك بسهولة، اختر مادة مرنة، مثل القماش أو الجلد الطرى، تأكد من أن الحذاء له ظهر صلب لتوفير دعم إضافي ولكن يجب أن يكون مناسباً بإحكام حول الكعب.
5. يجب إختيار المقاس المناسب، قم بقياس قدميك بانتظام، حتى لو كنت تعتقد أنها لم تتغير، الأحذية الصغيرة جداً يمكن أن تسبب الاحتكاك وتؤدي إلى ظهور تقرحات، نظراً لأن أقدامنا تميل إلى الانتفاخ قليلاً في فترة ما بعد الظهر، فمن الأفضل قياسها وشراء الأحذية في هذا الوقت من اليوم. بهذه الطريقة، يستوعب التورم الطبيعي ويقلل من ضغط الحذاء الضيق جداً، جرب دائماً حذاءً بنفس الجوارب التي تخطط لإرتدائها معهم، قد يؤدي ارتداء الجوارب الرقيقة إلى شراء أحذية ليست بالحجم المناسب.
6. إنتبه بشكل خاص لكيفية تأثير الحذاء على مشط قدمك يجب أن يكون هناك متسع كبير لهما للحركة، من المهم أيضاً السماح بمسافة بين أصابع قدميك وأعلى الحذاء.
7. ارتدى حذاءك الجديد لبضع ساعات وقيم بعناية مظهر قدميك وشعورهما وخذ زوجاً احتياطياً مريحاً حتى تتمكن من تبديل حذاءك بعد بضع ساعات، مما يسمح لقدميك بالتنفس.
8. أنواع الأحذية التي يجب تجنبها مثل الكعوب المرتفعة والأحذية ذات أصابع مدببة، في حين أنها قد تبدو لطيفة ، فإنها تميل إلى تقييد أصابع القدم وتقليل الدورة الدموية.



9. تُستخدم الأحذية العلاجية في حالات وجود قرح أو تشوه بالقدم فيجب عليك إستشارة طبيب القدم لإختيار الحذاء المناسب.



اللقاحات ضد كوفيد-١٩ : نظرة عن قرب

د/ ساره عبد المحسن حماد

مدير إدارة الإتصال السياسي والمتابعة

المنسق الإعلامي بمكتب وكيل وزارة الصحة بالدقهلية



في اطار الحفاظ على مكتسبات الدولة في التصدي لجائحة كورونا حرصت وزارة الصحة على توفير اللقاحات اللازمة لكل المواطنين. أسئلة كثيرة تدور في أذهان المواطنين عن أنواع اللقاحات ومدى أهميتها وهل هي آمنة أم لا، نسرد بعضاً من التساؤلات التي تراود أذهان المواطنين:

ج : يقوم طالب الخدمة بالتسجيل على الموقع الإلكتروني للوزارة وعند وصول رسالة تأكيد له بمكان وموعد اللقاح يقوم بالاتصال على الخط الساخن ١٥٣٣٥ لطلب توفير اللقاح في المنزل لظروفه الصحية التي تمنعه من وصول مكان اللقاح.

شروطه:

- ✓ كسر بالاطراف السفلية (كسور مفصل الحوض والفخذ، كسور الساقين، كسور القدمين)
- ✓ بتر أحد الاطراف السفلية (بتر احد القدمين او الساقين)
- ✓ مرضى الشلل الرباعي والشلل النصفي وشلل الاطفال.
- ✓ مرضى ضمور العضلات.
- ✓ المرضى الذين يعانون من امراض عصبية تسبب اعاقه الحركة (التصلب المتعدد، الشلل الرعاش، مرض الوهن العضلي، ضمور النخاع الشوكي، متلازمة جيلان باريه)

س : انا مسافر أعمل إيه عشان أأخذ التطعيم؟

ج : سجل على الموقع الإلكتروني لتسجيل اللقاح www.egcovac.mohp.gov.eg واختار مراكز تطعيم المسافرين وستصلك رسالة بالميعاد والمكان.

س : ما أنواع اللقاحات المتوفرة بمراكز المسافرين وهل هو بفلوس؟

ج : لقاح جونسون واسترازينكا متوفر وبالمجان في جميع مراكز تلقي اللقاح للمسافرين.

س : أخذت الجرعة الاولى أسترا زنيكا ومسافر خلال أيام هل يمكن تقديم ميعاد الجرعة الثانية؟

ج : متاح تقدم الجرعة الثانية طالما عدي علي الأولى شهراً شهر ونص تقريبا ويكون ذلك عن طريق التوجه لمركز معلومات المديرية التابع لها (مديرية الصحة بالدقهلية جنب المستشفى الدولي) كما انه يمكن اخذ الجرعة الثانيه بعد الأولى ب ٢٨ أو ٣٠ يوم بحد اقصى.

س : ماذا أفعل لأتلقى اللقاح؟

ج : إحجز على الموقع الإلكتروني لتسجيل اللقاح www.egcovac.mohp.gov.eg وهيجيلك رساله بميعاد ومكان التطعيم.

س : لا أستطيع التعامل مع النت أو فتح الموقع؟

ج : حرصت وزارة الصحة على حصول جميع فئات الشعب على اللقاح فبادرت بعمل مبادره (معاً نطمئن.. سجل الآن) وذلك بانتشار فرق التواصل المجتمعي بأحاء المحافظة عن طريق أتوبيسات خاصة موزعة على كل مدن الدقهليه لمساعدة المواطنين في التسجيل لتلقي اللقاح وتوعيتهم بجميع الاجراءات الاحترازية وتوجيههم للتطعيم بمراكز الشباب.

س : سجلت على الموقع من كام شهر ولم أتلقى الرسالة حتى الآن؟

ج : يمكنك التوجه لأقرب مركز شباب في مدينتك أو اقرب مركز لقاح وسيتم عمل اللازم وتلقي اللقاح.

س : أريد تلقي اللقاح ولا أعلم ما نوع اللقاح المناسب لي؟

ج : نوع اللقاح يحدده الطبيب المتخصص بعد السؤال عن الحالة الصحية وعلى اساسها يحدد نوع اللقاح المناسب لك.

س : هل اللقاح بفلوس وهل هو آمن ام لا؟

ج : الدولة وفرت اللقاح بأنواعه مجاناً لجميع الفئات والمواطنين وهو آمن وفعال لكل الفئات حيث ثبت ان معظم من تلقوا اللقاح أقل عرضة للإصابة مقارنة بمن لم يتلقوا اللقاح.

س : عندي إصابة تمنعني من الذهاب الى مركز تلقي اللقاح؟

ج : وزارة الصحة دائماً تسعى جاهدة لراحة المواطنين لذا اتاحت للمواطنين الغير القادرين التطعيم المنزلي.

س : ماهو التطعيم المنزلي وما شروطه و ماهي خطواته؟

س : أنا حامل أو مرضعه أو مصابة بكورونا هل يمكن اعطائي شهادة أنني معفية من التطعيم؟

ج : لا يمكن باي شكل من الأشكال وتحت أي ظروف اصدار شهاده معفي من التطعيم سواء (للحامل أو المرضعة أو المريض) لسنا جهة إختصاص ويتم اصدارها من الطبيب المعالج وليس لدينا معلومه إعتراف السفارات بها ويجب الرجوع للسفارة.

س : أخذت جرعة سينوفارم هل يمكن أخذ جرعة تنشيطية أو إضافية من لقاح جونسون لاتمكن من السفر؟

ج : يمكن تلقي جرعات إضافية وذلك بإعادة التسجيل مره أخرى على الموقع الإلكتروني لتسجيل اللقاح و تغيير خانه الجنسية فبدلا من إختيار مصر يختار المواطن مصري إعادة تطعيم لغرض السفر، ويسجل برقم جواز السفر وتليها باقي الخطوات ويتوجه لأقرب مركز مسافرين للتطعيم.

ملحوظة هامة:

قد تطلب بعض الجهات الحكومية والاستثمارية أو الفنادق والأماكن السياحية شهادة معتمدة لأخذ اللقاح فعلى الراغب بإستخراجها التوجه لمراكز تطعيم المسافرين وإستخراجها وتكلفة إستخراجها ١٠٠ جنيه للمصريين و ١٠ دولار لغير المصريين.

س : مواعيد العمل بمراكز تطعيم المسافرين ومراكز التطعيم العادية؟

ج : من الساعة ٩ صباحاً حتى الساعة ٩ مساءً يومياً على مدار الساعة دون انقطاع بكل أيام الاسبوع حتى في أيام الجمعة والعطلات الرسمية.

س : ما إجراءات استخراج شهادة التطعيم المؤمنة للسفر (QR code)؟

ج : ١- التوجه الى مراكز استخراج الشهادات (٨ مراكز بالدقهلية)
٢- احضار جواز سفر ساري ومايفيد بميعاد السفر سواء تأشيرة أو تذكرة طيران.
٣- يتم الاستعلام أو التأكد من الموقف من التطعيم.
٤- دفع الرسوم المقررة وهي: ٢٥٠ ج للمصريين و ٢٥٠ دولار لغير المصريين أو ما يعادلها بالجنيه المصري.

س : تلقيت جرعة أو جرعتين وعند إستخراج الشهادة اكتشفت أنني غير مسجل أو بياناتي خطأ ما الحل؟

ج : توجه لمركز المعلومات بمديرية الصحة وسيتم عمل اللازم لتصحيح الخطأ.

س: تلقيت جرعة أولى من اللقاح وأصبت بالكورونا ما العمل؟

ج : على المواطن الإبلاغ في عيادة متابعة مابعد التطعيم أو الخط الساخن ١٥٣٣٥ حتى يسمح له بتلقي الجرعة الثانية فور التعافي (مع وجود ما يثبت إصابته بالفيروس).

س : تلقيت جرعة أولى خارج مصر و أرغب في تلقي الجرعة الثانية بمصر إيه الحل؟

ج : القادمين من الخارج بجرعه واحده عليهم الاتصال بالخط ١٥٣٣٥ وتحديد موعد الجرعة الثانية طبقا لبروتوكول كل لقاح وطبقا للمتاح بشرط أن يكون معه ما يثبت تلقيه جرعة خارج مصر بالنوع والتاريخ.

س : ماهي موانع التطعيم؟

ج : خمس موانع وهي :

١. الحمل.
٢. الرضاعة.
٣. السن أقل من ١٨ عام.
٤. تلقي أي نوع من التطعيمات أو اللقاحات الأخرى خلال ١٤ يوم.
٥. مريض كورونا بعد التعافي مباشرة.

س : فاتني ميعاد الجرعة الثانية وكنت مصابا بالكورونا ولم أبلغ الخط الساخن؟

س : ماهي مراكز استخراج الشهادات للسفر في الدقهلية؟

ج : ٨ مراكز:

- مكتب صحة أول المنصورة
- مكتب صحة ثاني المنصورة
- وحدة طب أسرة قولونجيل
- مكتب صحة ميت غمر
- مكتب صحة الجمالية
- مكتب صحة السنبلوين
- مكتب صحة دكرنس
- مكتب صحة بلقاس.

س : ماهو عدد مراكز المسافرين الموجودة بمحافظة الدقهلية؟

ج : يوجد لدينا ٣٠ مركز لتطعيم المسافرين أضيف إليهم مركز جديد بالمستشفى الدولي لخدمة أهالينا في أنحاء المحافظة.

س : أريد أن أختم كارت التطعيم لكي أستخرج الشهادة المؤمنة للسفر؟

ج : لن تحتاج لختم الكارت ولا إعتماده لأن شهادات التطعيم المؤمنة لا تحتاج إلى إعتمادها من أي جهة لا من المديرية ولا من المحافظة ولا من الخارجية كل ما عليك هو التوجه الى أي مركز من المراكز المعلن عنها لاستخراج الشهادة.

س : هل يمكن استخراج شهادة ال QR وانا لم اتلقي غير جرعة واحدة؟

ج : ليس هناك ما يمنع من استخراج الشهادة المؤمنة بجرعة واحدة.

س: إكتشفت اني حامل بعد ما اخدت اللقاح هل يوجد منه خطورة؟

ج: لم يثبت خطوره اللقاح على الحامل أو المرضعة و ليس لدينا الأبحاث الكافية حتى الآن للإجابة عن السؤال ويمكنها تلقي الجرعه الثانيه والإبلاغ عن أى أعراض جانبيه عن طريق الخط الساخن ١٥٣٣٥ او الواتساب .٠١٥٥٥٠٠٥٥٥٠

س: ماهي طرق الإبلاغ عن الأعراض الجانبية للقاح؟

ج: عن طريق الخط الساخن ١٥٣٣٥ او الواتس اب .٠١٥٥٥٠٠٥٥٥٠

س: هل يمكنني استخراج الشهادة من أي محافظة اخرى أم يجب إستخراجها من نفس المحافظة التي تلقيت فيها اللقاح؟

ج: يمكن إستخراج الشهادة من أي مركز معتمد بانحاء الجمهورية أى أن أي شخص فى مكتب سفر بيتم مسح رقم جوازه فتظهر جميع المعلومات الخاصة بالتطعيم ويتم طبع الشهاده بدون أى تدخل من المدخل ولا تعديل.

ج: الرجوع لمركز المعلومات بالمديرية والتي بدورها سترسل إيميل لمركز المعلومات بالوزارة لتصحيح الخطأ.

س: لم يأتي المواطن لتلقي الجرعة الأولى من اللقاح في الموعد المحدد؟

ج: مسموح للمواطن أن يتلقي اللقاح خلال ثلاثة أيام من بداية اليوم المحدد بالرسالة.

س: ما العمل بعد ٤٨ ساعة؟

ج: يقوم المواطن بنفسه بإعادة تفعيل الحجز على الموقع الإلكتروني أو التوجه لأقرب مركز شباب أو مركز لقاح لعمل اللازم.

س: المواطن لم يأتي لتلقي الجرعة الثانية من اللقاح في الموعد المحدد؟

ج: مسموح للمواطن ب ٧ أيام بعد الموعد المحدد بالرسالة للجرعة الثانية.

ملحوظة هامة

أي أسئلة تخص الحجر الصحي وإجراءاته ومتطلبات الدول يتم التوجه بها لسفارة الدولة وليس لوزارة الصحة والسكان.

CORONAVIRUS

VACCINATION COVID-19

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit





الرياضة ومرضى القدم السكري د/ أحمد حنفي

أستاذ مساعد السكر والغدد الصماء
مستشفى سانت جيمس الجامعي - ليدز - إنجلترا

أنواع التمارين الرياضية أولاً: التمارين الهوائية:

وهي التي تستخدم مجموعة العضلات الكبيرة كالمشي والهرولة وركوب الدراجة والسباحة، هذه التمارين تساهم بشكل كبير في تحسين صحة القلب والأوعية الدموية، ينصح الخبراء بأن يقوم مريض السكري بـ ١٥٠ دقيقة من التمارين الهوائية متوسطة - عالية الشدة كل أسبوع على الأقل (مثلاً - مشي سريع لمدة نصف ساعة في اليوم لمدة خمسة أيام في الأسبوع على الأقل)

ثانياً: التمارين اللاهوائية:

وهي تمارين لا تستخدم الأوكسجين وتهدف إلى تقوية العضلات مثل رفع أوزان الحديد وتمارين المقاومة في صالات الجيمنازيوم وتمارين الضغط والبطن، وينصح الخبراء أن يقوم مريض السكري بعمل تمارين المقاومة مرتين في الأسبوع على الأقل.

الإحتياجات الواجب أن يتخذها مرضى القدم السكري قبل البدء بممارسة الرياضة

الإحتياجات تعتمد على نوع المرض الذي يصيب القدم في مرضى السكري، سوف نفضل في هذا المقال النصائح الخاصة بكل مرض لكن من المهم إستشارة طبيب السكري المعالج قبل البدء في أي برنامج رياضي.

أولاً: مرضى قرح القدم السكري:

المرضى المصابون بقرحة نشطة يجب أن يتجنبوا أي رياضة تتضمن تحميل وزن زائد على القدم، لذا لا ينصح بالركض أو المشي غير الضروري حتى يتم الشفاء التام من القرحة.

ثانياً: مرضى القدم السكري الذين أصيبوا سابقاً بقرحة في القدم تم الشفاء منها أو خضعوا لبتتر سابقاً:

هذه المجموعة تعتبر عالية الخطورة لأنها أكثر عرضة أن تصاب بقرح القدم السكري في المستقبل، وينصح لهذه المجموعة برياضة المشي المتوسط مع مراعاة أن يكون المريض مرتدياً أحذاء مناسب، وينصح أيضاً أن يفحص المريض قدميه يومياً حتى يستطيع مبكراً إكتشاف أي قروح أو بثور أو تشققات، ولا ينصح بالجري أو الهرولة لمرضى هذه المجموعة.

ثالثاً: مرضى القدم السكري المصاب ببتشوهات في شكل القدم:

التهاب الأعصاب الطرفية قد يسبب تغير في شكل القدم في مرضى السكري مما ينتج عنه زيادة الضغط على بعض الأماكن في القدم وهو ما قد يؤدي إلى زيادة خطر حدوث قرح في القدم، لذا ينصح بإرتداء أحذية مناسبة تساعد على تقليل الضغط الواقع على هذه الأماكن مما يساعد على منع حدوث قرح القدم السكري. ينصح مرضى هذه المجموعة أن يقوموا برياضة ليس فيها تحميل وزن زائد على القدم (مثل السباحة وتمارين المقاومة) بنسبة أكبر من الرياضات التي فيها تحميل وزن زائد على القدم (المشي والهرولة)، كما ينصح أن يفحص المريض قدميه يومياً حتى يستطيع مبكراً إكتشاف أي قروح أو بثور أو تشققات.

رابعاً: مرضى إعتلال الأعصاب الطرفية:

يسمح لمرضى إعتلال الأعصاب الطرفية أن يمارسوا كل أنواع الرياضة، بل إن دراسات أشارت إلى أن الإنتظام في أداء الرياضات الهوائية (كالمشي والهرولة) يمكن أن يؤخر حدوث إعتلال الأعصاب الطرفية ويمنع من تفاقم درجته إذا حدث.

لكن يجب على مرضى إعتلال الأعصاب الطرفي الإعتناء بالقدم جيداً عن طريق المحافظة على القدم نظيفة وجافة و إرتداء حذاء مناسب لتقليل فرصة حدوث تقرحات في القدم. كما قد يستفيد مرضى هذه المجموعة بإدخال تمارين لانتضمن تحميل وزن زائد على القدم.

خامساً: مرضى مفصل شاركو النشط:

ينصح مرضى مفصل شاركو النشط أن يتجنبوا أي رياضة تتضمن تحميل وزن زائد على القدم. لذا لاينصح بالركض أو المشي غير الضروري.

سادساً: مرضى قصور الأوعية الدموية الطرفي:

يستفيد مرضى هذه المجموعة من رياضة المشي (قليل - متوسط الشدة) وتمارين المقاومة للاطراف المصابة بقصور الأوعية الدموية.

إحتياجات عامة لمرضى السكري عند ممارسة الرياضة

” الرياضة لها تأثير على نسبة السكر في الدم خاصة في المرضى الذين يستخدمون الإنسولين، تأثير الرياضة على السكر يعتمد على نوع الرياضة وشدتها ومدتها، بصفة عامة فإن الرياضات الهوائية تقلل نسبة السكر في الدم وقد تزيد نسبة حدوث نقص سكر الدم، أما الرياضات اللاهوائية فقد تؤدي الى زيادة نسبة السكر في الدم أثناء ممارسة هذه الرياضة، يجب إستشارة طبيبك لتحديد الإستراتيجية المناسبة لك والتعديلات المناسبة لجرعات الإنسولين، كما ينصح بمتابعة نسبة السكر قبل وأثناء وبعد الرياضة لمرضى السكري الذين يأخذون الإنسولين (خاصة النوع الاول من السكري)

” هناك أيضاً إحتياجات يجب أن تتخذ إذا كانت هناك مضاعفات أخرى للسكري، على سبيل المثال لاينصح بالرياضة لمرضى نزيف الشبكية إلا بعد إستشارة طبيب العيون.

وأخيراً

الرياضة ليست فقط في الجري وصالات الجيم، المشي في البيت، تنظيف البيت، صعود السلم، تمارين الإستطالة للأيدي والأرجل وأنت جالس كلها مفيدة وتساهم في تحسين صحتك.



دور الأسرة والأصدقاء في دعم مريض السكر د/ تيسير متولى مصطفى

أستاذ مساعد ورئيس قسم طب الأسرة
كلية الطب - جامعة السويس

ما الذي تستطيع فعله لدعم أحد أفراد
أسرتك أو صديقك المصاب بالسكر؟

• تعرف على مرض السكر. اكتشف لماذا ومتى يجب فحص نسبة السكر في الدم،
وكيفية التعرف على الارتفاعات والانخفاضات والتعامل معها، وما هي التغييرات

اللازمة في نمط الحياة، وأين تذهب
للحصول على المعلومات والمساعدة.
• يختلف كل شخص مصاب بمرض
السكر، ويجب تخصيص خطة العلاج
الخاصة به وفقاً لاحتياجاته الخاصة،
قد يكون مختلفاً تماماً عن الأشخاص
الأخرين الذين تعرفهم مع مرض
السكر فلا تعطي نصيحة أو تصف
علاج لشخص ولكن شجعه على

واحدة من أفضل الطرق للتنبؤ بمدى قدرة
مريض السكر على التحكم في مرض
السكر معرفة مقدار الدعم الذي يحصل
عليه من العائلة والأصدقاء.
هناك الكثير الذي يجب التعامل معه في
الرعاية اليومية لمريض السكر، من تناول
الأدوية، وحقن الأنسولين، وفحص نسبة
السكر في الدم إلى تناول طعام صحي،
وممارسة النشاط البدني، وفحص القدمين
والحفاظ على مواعيد الرعاية الصحية.
دعم الأسرة يساعد في إحداث فرق كبير
بين الإخفاق والنجاح في التحكم في
المرض.



مناظرة طبيب متخصص لتحديد العلاج المناسب لحالته و ظروفه الصحية والمادية.

- اسأل قريبك ما المساعدة التي يحتاجها منك، وإستمع إلى ما يقوله جيداً، قد يحتاج إلى تذكير بمواعيد العلاج أو مشاركته في ممارسة نشاط رياضي كالمشي أو ضبط أنواع الطعام بالمنزل حتى يستطيع التحكم في الأنواع والكميات التي تناسبه وقد يحتاج الى دعم نفسي و غيرها من النقاط التي يمكن أن يطلبها منك لدعمه.
- إذهب إلى الطبيب المعالج مع قريبك أو صديقك، يمكنك معرفة المزيد حول كيفية تأثير مرض السكر عليهم وكيف يمكنك أن تساعد.
- إنهم وقتاً في الجدول اليومي حتى يتمكنوا من التحكم في مرض السكر - المساعدة في فحص نسبة السكر في الدم وإعطاء



حقن الإنسولين، وإعداد طعام صحي، والمشي وفحص القدمين والذهاب إلى الطبيب فور إكتشاف أي مشاكل صحية بالقدمين
للقائية من المضاعفات والبتير لا قدر الله.



- تجنب اللوم، يعاني الكثير من المصابين بداء السكر من النوع ٢ من زيادة الوزن، لكن زيادة الوزن هي مجرد عامل واحد من عدة عوامل ذات صلة بالإصابة بالسكر، شجعه على فقدان الوزن ولكن أعلم إنه قد يصعب التحكم في مستويات السكر في الدم حتى مع اتباع نظام غذائي صحي وممارسة النشاط البدني بانتظام.
- تقبل التغييرات في الحالة النفسية لمريض السكر وساعده على اجتيازها بهدوء، يمكن أن تتغير الحالة المزاجية مع تغير مستويات السكر في الدم، من سعيد إلى حزين إلى عصبي، إطلب من قريبك إخبار طبيبه المعالج إذا شعر بالحزن والضيق في معظم الأيام - فقد يكون يعاني من الإكتئاب.
- كن مشجعاً، أخبره أنك تعرف مدى صعوبة الأمر، ذكره بنجاحه وتميزه، أشركه في فخره بتقدمه وتحكمه في مستويات السكر بالدم والانتظام في ممارسة الرياضة و التغذية الصحية السليمة والعلاج.

- إتبع نفس خطة الغذاء الصحي واللياقة البدنية التي ينبغي أن يتبعها من تحب؛ إنه مفيد لصحتك أيضاً، تصبح التغييرات في نمط الحياة عادات أسهل عندما ننفذها معاً.
- ساعده على الشعور بالقدرة على التحكم في مرض السكر (أنت تستطيع) وشاركه في الذهاب لعمل الفحوصات الدورية مثل فحص قاع العين و رسم القلب و فحص القدم سنوياً و كذلك التحاليل اللازمة فالوقاية خير من العلاج.
- تعرف على أعراض نقص السكر بالدم وكيفية التصرف فوراً، يمكن أن يكون (إنخفاض نسبة السكر في الدم) خطيراً ويحتاج إلى العلاج على الفور. تختلف الأعراض، لذا تأكد من معرفة العلامات الخاصة بصديقك أو قريبك، والتي يمكن أن تشمل:



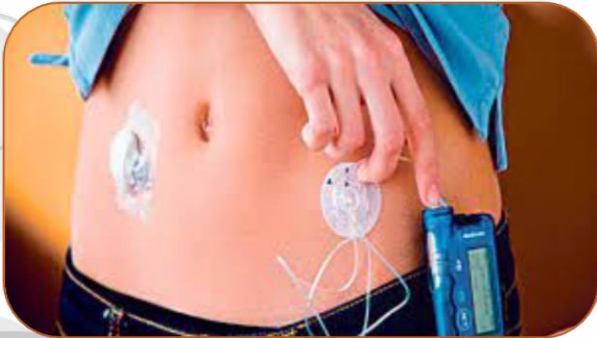
- العصبية أو القلق.
- التعرق أو القشعريرة.
- الإنفعال أو نفاذ الصبر.
- الدوخة وصعوبة التركيز.
- الجوع أو الغثيان.
- عدم وضوح الرؤية.
- ضعف أو إرهاق.
- الغضب أو العناد أو الحزن.

- إذا كان أحد أفراد عائلتك أو صديقك يعاني من نقص السكر في الدم عدة مرات في الأسبوع، فاقترح عليه التحدث مع طبيبه المعالج لمعرفة ما إذا كانت خطة العلاج بحاجة إلى تعديل.
- إعرض عليهم مساعدتهم على التواصل مع أشخاص آخرين يشاركونهم تجربتهم ومواقع إلكترونية علمية بها معلومات صحيحة و ندوات خاصة عن كيفية التعامل مع مرض السكر و الوقاية من المضاعفات.

الأطفال وكبار السن

إذا كان لديك طفل مصاب بداء السكر، فمن المحتمل أن تكون أكثر إنخراطاً في رعايته اليومية، سيكون بعض الأطفال الأكبر سناً مرتاحين لفحص نسبة السكر في الدم وحقن الإنسولين وتعديل المستويات إذا استخدموا مضخة الإنسولين و عليك متابعتهم، سيحتاج الأطفال الأصغر سناً وأولئك الذين إكتشفوا للتو أنهم مصابون بمرض السكر إلى المساعدة في رعاية مرضى السكر اليومية والتواصل المستمر مع الطبيب المعالج لتحديد جرعات الإنسولين المناسبة وتوفير التغذية المناسبة وكيفية المتابعة.

بعد مرض السكر أكثر شيوعاً لدى كبار السن، وقد يكون من الصعب عليهم التحكم فيه، قد لا يتمكن كبار السن من ملاحظة إرتفاع أو إنخفاض مستويات السكر في الدم، لذلك من المهم بشكل خاص أن تعرف العلامات وكيفية التعامل معها، قد يكون لديهم العديد من مضاعفات مرض السكري مثل مشاكل الرؤية أو أمراض الكلى أو تلف الأعصاب، لذا فإن المواعيد المنتظمة للمتابعة مع فريق الرعاية الصحية ضرورية.



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 طبيه ممكنة للقدم وذلك من خلال محاضرات وأفلام فيديو يتم وضع بعضها على الموقع الالكترونى 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 الثتام 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 يرجى 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 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 الإدارة

أ.د/ حنان السطوحى جاويش

الموقع الالكترونى للجمعية

www.ESDF.me

ESDF.secretariat@yahoo.com