

مجلة الجمعية المصرية للقدم السكري

نوفمبر ٢٠٢٢

العدد الثالث عشر



التوصيات الأمريكية والأوروبية لكيفية علاج
مرض السكر النوع الثاني لعام ٢٠٢٢
أ.د/ محمد محمود عوض

إضطرابات الجهاز الهضمي ومرض السكري
أ.د/ إيمان العدوي

ما معنى اعتلال الأعصاب السكري؟
د/ خالد شلبي

الفحوصات الدورية لمرضى السكر
د/ محمد رشدي

أسئلة شائعة عن القدم السكري
أ.د/ أمينة ستيت

دعونا نتحد كي نسيطر على مرض السكري



التوصيات الأمريكية والأوروبية لكيفية علاج مرض السكر النوع الثاني لعام ٢٠٢٢ أ.د/ محمد محمود عوض

أستاذ الغدد الصماء والسكر
كلية الطب - جامعة الزقازيق
رئيس المنتدى المصري لأمراض السكر والقلب والميتابوليزم

آثار أداء السكري على الصحة:

- يزداد احتمال تعرض البالغين المصابين بداء السكري للنوبات القلبية والسكتات الدماغية بضعفين أو ثلاثة أضعاف.
- يؤدي ضعف تدفق الدم وإعتلال الجهاز العصبي (تلف الاعصاب) على مستوى القدمين إلى زيادة احتمالات الإصابة بقرحات القدم والغرغرينة بما يستدعي بتر الأطراف في نهاية المطاف.
- يعد إعتلال الشبكية السكري من الأسباب الرئيسية للعمى ويحدث نتيجة لتراكم الضرر الذي يلحق بالأوعية الدموية الصغيرة في الشبكية على المدى الطويل.
- يعد السكري من الأسباب الرئيسية المؤدية الى الفشل الكلوي.

داء السكري مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج الإنسولين بكمية كافية أو عندما يعجز الجسم عن الإستخدام الفعال للإنسولين الذي ينتجه، ويعرف مرض السكر بارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم والذي مع مرور الوقت يؤدي إلى الأضرار الخطيرة بالعديد من أجهزة الجسم ولاسيما الأعصاب والأوعية الدموية

- فاعلية الأدوية المساعدة على تقليل مستويات الجلوكوز في الدم لتقليل عوامل الخطورة المساعدة على كثرة أمراض القلب والكلى في هؤلاء المرضى
- إستخدام الادوية التي تساعد وبفاعلية على تقليل الميزان ومستويات السمنة في هؤلاء المرضى
- إستخدام الادوية والعقاقير الطبية سواء أقراص أو عن طريق الحقن والتي أثبتت التجارب المعملية كفاءتها في تقليل معدلات الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية وكذلك أمراض الكلى.

وعلى ذلك فقد أصدرت الجمعية الأمريكية للسكر بالتعاون مع الجمعية الأوروبية تقرير موحد لكيفية إستخدام العقاقير الطبية المؤدية لخفض مستويات السكر على النحو التالي:

- ١- **العقاقير الطبية في مرضى تصلب شرايين القلب الكلى**
يوصي التقرير بإستخدام الأدوية الآتية: المتفورمين والمجموعات المختلفة من الأدوية التي تزيد من إفراز هرمون الإنسولين (GLP-1) وهي عبارة عن حقن تستخدم إما عن طريق الحقن اليومي أو الحقن الأسبوعي ومنها ما يؤدي الى تقليل معدلات السمنة في هؤلاء المرضى.
- ٢- **العقاقير الطبية في مرضى فشل عضلة القلب وأمراض الكلى**

يوصي التقرير بإستخدام مثبطات الـ SGLT2 وهي عبارة عن أقراص تساعد على زيادة إفراز كميات من الجلوكوز وعنصر الصوديوم والماء عن طريق البول ولها فاعلية مثبتة في التجارب المعملية لتحسين مستويات السكر ونقص الميزان والحماية من أمراض القلب والكلى.

كيفية خفض مستويات السكر في مرضى

السكري النوع الثاني حسب التوصيات الحديثة لعام ٢٠٢٢

- ١- النظام الغذائي لمرض السكري أو حمية السكري يعتبر أكثر النظم الغذائية التي يوصى بها في الأغلب ذلك النظام الذي يرتفع فيه نسبة الألياف الغذائية في حين تنخفض فيه نسبة الدهون المفترض الحصول عليها يومياً من إجمالي السعرات وتتراوح النسب الموصى بها لمقدار الكربوهيدرات والدهون المشبعة ما بين ٦١ - ٧٥٪ الى ٤٠ - ٦٥٪ من نسبة الدهون في الوجبات.
- ٢- يتم حث مرضى السكري على التقليل من الكربوهيدرات عالية السكرية (High Glycaemic Index).
- ٣- ممارسة الرياضة: أشارت التوصيات الأوروبية والأمريكية الحديثة إلى الإنتظام وبفاعلية على ممارسة الرياضة سواء المشي أو السباحة أو الحرص على الذهاب إلى المراكز الرياضية إذا أمكن وذلك ماله من دور في تقليل السمنة ومتلازمة الإستقلاب (Metabolic Syndrome) وتخفيض عوامل الخطورة المختلفة التي قد تؤدي إلى كثرة الإصابة بأمراض القلب والكلى في مرضى السكر النوع الثاني.
- ٤- الأدوية: أشارت التوصيات الحديثة إلى وجود أربعة أولويات عند إتخاذ قرار تخفيض مستوى السكر بالأدوية إلى
■ فاعية الأدوية في تخفيض مستوى السكر والهيموجلوبين السكري مع توافر الإمكانية لتثبيت معدلات مستوى السكر في المستويات الآمنة من ٧٠ الى ١٨٠مليجرام/ديسلتر وعدم وجود تذبذب شديد في هذه المستويات.

هبوط معدلات السكر:

أشار التقرير الى أن مستوى الجلوكوز في الدم يجب ألا ينخفض عن ٧٠ مليجرام في المرحلة الأولى و ٥٥ مليجرام في المرحلة الثانية والى طلب المساعدة نظراً لوجود غيبوبة سكرية ويطلق عليها المرحلة الثالثة. ولذلك ينص التقرير على الاستخدام الآمن للعقاقير الطبية التي تساعد على ضبط معدلات السكر دون حدوث أى انخفاضات ذات تأثير على أعضاء الجسم.

كانت هذه احداث التوصيات الصادرة لعلاج مرض السكري وهي جزء من منظومة العلاج التي تتكون من النظام الغذائي ونمط الحياة الصحي .. متعمك الله بالصحة والعافية.



إضطرابات الجهاز الهضمي ومرض السكري

د/ إيمان العدوي

أستاذ السكر والغدد الصماء
كلية الطب - جامعة المنصورة

إحصائياً تعد نسبة المشاكل الصحية المرتبطة بالجهاز الهضمي لمرضى السكري تفوق الغير مصابين بمرض السكري، وذلك لأن الجهاز الهضمي يتعرض لمضاعفات مباشرة وغير مباشرة نتيجة لإرتفاع نسبة السكر بالدم في هؤلاء المرضى.

أسباب مضاعفات الجهاز الهضمي في مرضى السكري:

- التهاب الجهاز العصبي اللاإرادي:
مما يؤدي الى إختلال وظيفة الجهاز الهضمي مثل: إختلال في إنقباضات المريء أثناء عملية البلع وإرتخاء عضلات المعدة المرتبط بارتجاع الأحماض إلى المريء وبطء حركة الطعام من المعدة إلى الامعاء الدقيقة
- كثرة نمو البكتيريا والفطريات المعوية.
- نقص الإنزيمات المسنولة عن هضم الأغذية :
حيث تندهور وظيفة البنكرياس مع مرور الوقت و عدم قدرته على إفراز الأنزيمات التي تساعد في هضم المواد الدهنية.
- إختلال إفراز هرمونات الجهاز الهضمي: المسنولة عن حركة المعدة.
- الآثار الجانبية لبعض أدوية علاج السكري على الجهاز الهضمي.

الأعراض التي يشعر بها مريض السكري نتيجة إصابة الجهاز الهضمي:

- عسر الهضم: يؤدي إلى إحساس الشبع المبكر وآلام المعدة والشعور بالغثيان والقئ
- إرتجاع الطعام بالمريء والشعور بالحرقة
- إختلال في إنقباضات المريء أثناء عملية البلع مما يؤدي الى ألم بالصدر
- عدم إمتصاص الأمعاء للطعام جيداً ، مما يؤدي إلى الإمساك
- نتيجة لزيادة نمو البكتيريا في الأمعاء واضطرابات الجهاز العصبي اللاإرادي يشعر المريض بنوبات من الإسهال التي تحدث ليلاً عادة.
- التهابات فطرية بالفم و اللسان والمريء.
- تعرق شديد بعد تناول بعض الأطعمة نتيجة تأثير السكري على الأعصاب اللاإرادية للمعدة
- المضاعفات الحادة لمرضى السكري مثل الحامض الكيتوني الذي يؤدي الى ألم بالمعدة وغثيان وقئ وأحيانا إسهال شديد.
- الأشخاص المصابون بالسكري من النوع الأول لديهم نسبة أعلى للإصابة بحالة تسمى الداء البطني حيث لا يستطيع الأشخاص المصابون بهذه الحالة تحمل الجلوتين، وهو بروتين موجود في القمح والشعير، يمكن أن يؤدي أكل الجلوتين الى أعراض الجهاز الهضمي، وأهمها الإسهال.

نصائح لمرضى السكري للحماية من إضطرابات الجهاز الهضمي:

1. هناك الكثير من طرق الوقاية والعلاج التي يجب معرفتها من قبل المرضى:
2. ضرورة ضبط معدلات مستوى السكر بالدم، بتناول الأدوية وحقن الأنسولين المعالجة للداء السكري في أوقاتها.
3. إتباع نظام غذائي سليم عن طريق: تقسيم الأطعمة إلى كميات صغيرة على فترات متباعدة. تجنب الأطعمة التي قد تساهم في إرتفاع مستوى السكر بالدم، مثل السكريات، أو تسبب جهد لحركة الأمعاء، مثل المعجنات. الإبتعاد عن الأطعمة الحارة والغنية بالكافيين واللاذعة. شرب السوائل بكميات كافية
4. الإهتمام بممارسة التمارين الرياضية، التي تؤدي إلى ضبط نسبة السكر بالدم، وتسهيل حركة الأمعاء، وتنشيط الدورة الدموية.
5. تناول بعض الأدوية التي تساهم في ضبط حركة الجهاز الهضمي ، لتسهيل عملية هضم الطعام، وتجنب الإصابة بالإمساك والانتفاخ. بعض الحالات قد تحتاج إلى تدخلات طبية مثل تركيب منظمات لحركة المعدة أو التغذية عن طريق الوريد أو بفتحة تغذية من المعدة.



إذا كنت مريض سكر وظهرت إحدى هذه العلامات يجب التوجه فوراً إلى أقرب عيادة للقدم السكري



تكلس بالأظافر



كدمة بالقدم



تورم بأحد القدمين



فقاعة مائية



تشقق بالجلد



الكالو



التهابات بالقدم



إفراز صديدي



جرح بالقدم



فطريات بين الأصابع



إحمرار بالجلد



تغيير بلون القدم



ما معني اعتلال الأعصاب السكري ؟ د/ خالد شلبي

مدرس السكر والغدد الصماء
كلية الطب – جامعة طنطا

وجود أعراض أو علامات خلل وظيفي في الأعصاب الطرفية لدى مرضى السكري.

ماهي أنواع اعتلال الأعصاب السكري؟

توجد أربعة أنواع رئيسة من اعتلال الأعصاب السكري ومن المحتمل الإصابة بنوع واحد أو أكثر من أنواع الاعتلال العصبي.

• **النوع الأول: التهاب الأعصاب الطرفية (Peripheral neuropathy)**
هو الأكثر شيوعاً ويؤثر غالباً على القدمين والساقين ثم يتبعهما بالذراعين واليدين ويشكو المريض من آلام حادة أو الشعور بالوخز أو الحرقان وحساسية شديدة للمس لدرجة أن المريض لا يتحمل أن يضع ملابسة السرير علي ساقيه وقد يعاني من قرح القدم السكري والتهاب المفاصل والعظام التي قد ينتج عنها كسور وتشوهات في عظام القدم (قدم شاركوت).

• **النوع الثاني: التهاب العصب الأحادي (Mononeuropathy)**
هو حدوث تلف في عصب واحد محدد، قد يكون في الوجه أو الجذع أو الذراع أو الساق ويؤدي إلى شلل في جانب واحد من الوجه أو شعور بوخز في اليد أو الأصابع أو قد يصل ضعف اليد إلى سقوط الأشياء منها مع صعوبة في التركيز أو ازدواج الرؤية.

• **النوع الثالث: اعتلال الجذور العصبية السكري (diabetic polyradiculopathy)**
غالباً ما يصيب هذا النوع الأعصاب الموجودة في الفخذين أو الساقين أو منطقة البطن والصدر وتظهر الأعراض عادةً في جانب واحد من الجسم ولكن قد تنتقل للجانب الأخر حيث يحدث ألماً شديداً في الفخذ و صعوبة في النهوض من وضعية الجلوس أو ألماً في الصدر أو جدار البطن.

• **النوع الرابع: التهاب الأعصاب اللاإرادية (Autonomic neuropathy)**
يتحكم الجهاز العصبي اللاإرادي في ضغط الدم ومعدل ضربات القلب والمثانة والجهاز الهضمي والأعضاء الجنسية مما يؤدي إلي فقدان الوعي بسبب انخفاض مستويات السكر في الدم أو فقدان التحكم في المثانة (سلس البول أو احتباس البول) أو اضطرابات الجهاز الهضمي مثل الإمساك أو الإسهال أو بطء إفراغ المعدة ما يؤدي إلى الغثيان والقيء والإحساس بالامتلاء وفقدان الشهية أو صعوبة في البلع ومشاكل جنسية مثل ضعف الانتصاب عند الرجال أو الجفاف المهبلي عند النساء أو قد يؤدي انخفاض ضغط الدم عند النهوض من حالة الجلوس.

ما هي خطورة اعتلال الأعصاب السكري لمرضى السكر؟

- هو أحد المضاعفات الشائعة في مرضى السكري الذي قد يصيب ما يقرب من نصف مرضى السكري وله مضاعفات خطيرة أشهرها قرح القدم السكري التي قد تؤدي إلى البتر. لذلك تُوصي المنظمة الأمريكية لمرض السكري (ADA) ببدء إجراء فحص اعتلال الأعصاب السكري فور تشخيص المريض ببدء السكري من النوع الثاني أو بعد خمس سنوات من تشخيص المريض ببدء السكري من النوع الأول ثم بإجراء الفحص سنويا بعد ذلك.
- وقد يؤدي فقد الإحساس في القدم إلى حدوث كسور وتشوهات في عظام القدم التي قد تجعل المريض في بعض الأحيان يعاني من صعوبة بالحركة وتؤثر على الأنشطة اليومية للمريض وتجعله في النهاية غير قادر علي العمل وهذا في النهاية يؤثر سلبي علي الأسرة والمجتمع .
- نقص سكر الدم الغير مصحوب بأعراض وبدون علامات تحذيرية.
- بالإضافة أيضا الي مشاكل الجهاز البولي والهضمي والتناسلي السابق ذكرها.
- ماهي عوامل الخطر التي تؤدي الي حدوث اعتلال الاعصاب السكري؟
- ارتفاع مستوى السكر في الدم وعدم التحكم به .
- طول مدة الإصابة بالسكري .
- ارتفاع ضغط الدم.
- ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم.
- التدخين.
- السمنة.

ماهي طرق الوقاية من حدوث اعتلال الاعصاب السكري ؟

- الحفاظ على مستوى السكر في الحدود المسموح بها وذلك عن طريق الحفاظ على مستوى الهيموجلوبين السكري تحت ٧٪ بالإضافة الى تطبيق مستوى ضغط الدم والكوليسترول والاقلاع عن التدخين.
- الذهاب الى الطبيب كل سنة مرة على الاقل لفحص اعصاب القدمين للتأكد من عدم وجود المرض.

العناية بالقدمين:

وللمحافظة على صحة قدميك اتبع الخطوات التالية:

١. افحص قدميك يوميا وتحقق من وجود أي جروح أو كدمات أو تشققات الجلد أو احمراره أو تورمه .
٢. حافظ على نظافة قدميك وجفافهما اغسل قدميك يوميا بالماء والصابون وجفف قدميك وما بين الأصابع بعناية.
٣. رطب قدميك يعمل ذلك على منع حدوث التشققات.
٤. قلم أظافر أصابعك بشكل مستقيم. واستخدم المبرد لتسوية حواف الأظافر بحيث تكون ناعمة.
٥. ارتد جوارب نظيفة وجافة.
٦. ارتد أحذية ذات مقاس مناسب لقدميك.
٧. ارتد دائما الأحذية أو النعال المغلقة من المقدمة لحماية قدميك.

ما هي طرق التشخيص؟

- يتم تشخيص الاعتلال العصبي السكري من خلال إجراء الفحص الجسدي، والمراجعة الدقيقة للأعراض والتاريخ الطبي حيث يعتبر الفحص الاكلينيكي هو الطريقة الرئيسية للتشخيص.
- إلى جانب الفحص الجسدي يوجد اختبارات للمساعدة على تشخيص الاعتلال العصبي السكري، مثل:
- اختبار الفتيل (Monofilament test) : تستخدم قطعة من ألياف النايلون الناعمة لاختبار مدى حساسية الجلد تجاه اللمس.
 - اختبار الإحساس. يُستخدم هذا الاختبار لمعرفة كيف يستجيب أعصاب الجسم للاهتزازات والتغيرات في درجة الحرارة.
 - فحص توصيل الأعصاب (nerve conduction study) يقيس هذا الاختبار مدى سرعة توصيل الأعصاب للإشارات الكهربائية.
 - تخطيط كهربية العضل (Electromyography) قياس الشحنات الكهربائية التي تتكون في العضلات.

ماهي طرق العلاج ؟

لا يوجد علاج نهائي لاعتلال الأعصاب السكري ولكن يهدف العلاج إلى تخفيف الألم والسيطرة على المضاعفات واستعادة وظائف الجسم عن طريق الحفاظ على مستوى السكر في الدم طبقاً للارقام المستهدفة لكل مريض و استخدام بعض الادوية مثل مضادات الاكتئاب ومضادات نوبات الصرع. ويمكن استخدام هذه الادوية أيضاً مع الادوية المسكنة للألام. واخيرا الوقاية خير من العلاج.



الفحوصات الدورية لمرضى السكر

د/ محمد رشدي

مدرس السكر والغدد الصماء
كلية الطب – جامعة المنصورة

و تتضمن هذه القائمة الآتي:

١. تحليل الهيموجلوبين السكري (HbA1c)

ما هو؟ هو اختبار دم يقيس متوسط مستوى السكر في الدم خلال الشهرين إلى الثلاثة أشهر الماضية. تعتبر نسبة HbA1c التي تقل عن ٥,٧ في المائة طبيعية؛ ٥,٧ إلى ٦,٤ في المائة تعتبر مقدمات السكري و ٦,٥ أو أعلى يشير إلى مرض السكري.

لماذا تحتاجه؟ يعتبر ارتفاع الهيموجلوبين السكري (HbA1c) علامة على ارتفاع متكرر في نسبة الجلوكوز في الدم ، مما قد يعرضك لخطر حدوث مضاعفات مثل تلف الأعصاب وأمراض الكلى وضعف البصر.

الرقم المستهدف: أقل من ٧ في المائة للعديد من البالغين. ومع ذلك، فإن ذلك الرقم متغير بناء على الحالة الصحية للمريض، وقد يمنحك طبيبك هدفاً أعلى أو أقل من HbA1c، حسب احتياجاتك. على سبيل المثال، يجب أن تستهدف النساء المصابات بداء السكري الحصول على HbA1c في أقرب وقت ممكن من المعدل الطبيعي قبل محاولة الحمل وأثناء الحمل. قد يكون الهدف الأكثر استرخاءً ضرورياً للأطفال أو البالغين الذين يعانون من انخفاض متكرر في جلوكوز الدم (نقص السكر في الدم) أو الذين لا يعانون من أعراض نقص السكر في الدم (عدم الوعي بنقص السكر في الدم). كبار السن أكثر عرضة لخطر التدهور وقد يعانون من مضاعفات صحية أخرى، مثل أمراض القلب التي تتطلب مزيداً من الحذر. في هذه الحالات، قد يكون مستوى HbA1c أقل من ٨ بالمائة مناسباً.

معدل الفحص: يعتمد ذلك على ما إذا كنت تحقق أهدافك العلاجية، ولكن عادةً:

- كل سنة أشهر إذا كان آخر مستوى لك من HbA1c في نطاق الهدف.
- كل ثلاثة أشهر إذا تغيرت أدويةك أو إذا لم تكن آخر مستويات HbA1c في النطاق المستهدف.

٢. نسبة الألبومين إلى الكرياتينين (ACR)

ما هو؟ اختبار للبول يتحقق من كمية الألبومين في البول. الألبومين هو نوع من البروتين، والإفراط في وجوده في البول علامة على قصور في وظائف الكلى.

لماذا تحتاجه؟ العلاج المبكر، جنباً إلى جنب مع التحكم الجيد في جلوكوز الدم وضغط الدم ، يمكن أن يمنع أو يبطئ من تطور مرض الكلى المزمن.

الرقم المستهدف: أقل من ٣٠ مجم / جرام من كرياتينين البول.

معدل الفحص: مرة واحدة في العام، إذا كنت مصاباً بداء السكري من النوع ٢ أو كنت مصاباً بداء السكري من النوع الأول لمدة خمس سنوات على الأقل. في كثير من الأحيان، إذا كان اختبارك السابق أعلى من الهدف.

٣. ضغط الدم

ما هو؟ قياس قوة تدفق الدم داخل الأوعية الدموية.

لماذا أنت بحاجة إليه؟ مرض السكري يزيد من مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم ، مما يزيد من فرص الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية وفقدان البصر وأمراض الكلى.

الرقم المستهدف: أقل من ١٤٠/٩٠ مم زئبق.

معدل الفحص: فحص في كل زيارة مع مقدم الرعاية الصحية.

٤. الكوليسترول والدهون الثلاثية

ما هو؟ سلسلة من اختبارات الدم، المعروفة باسم لوحة الدهون، والتي تقيس الكوليسترول - المادة الشمعية الشبيهة بالدهون في الدم - والدهون الثلاثية، وهي دهون الدم التي تنتشر في مجرى الدم. النتائج مقسمة إلى: (كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة، كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة، الكوليسترول الكلي & الدهون الثلاثية) **لماذا تحتاجه:** مرض السكري يعرضك لخطر أكبر لارتفاع نسبة الكوليسترول الضار والدهون الثلاثية، وكلاهما يزيد من فرصتك في الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

الأرقام المستهدفة: لا بد من مناقشة الهدف المناسب مقدم الرعاية الصحية - وما إذا كان ينبغي تناول عقار الستاتين حيث أنه يختلف باختلاف الحالة الصحية لمريض السكري.

معدل الفحص: يعتمد ذلك على عمرك وعوامل صحية أخرى. بعض الإرشادات:

- البالغون المصابون بداء السكري تحت سن ٤٠: عند التشخيص وعلى الأقل كل خمس سنوات بعد ذلك. إذا كانت النتائج غير طبيعية، أو إذا كنت مصابًا بداء السكري منذ فترة طويلة، فقد تحتاج إلى المزيد من الفحوصات المتكررة.
- في سن ٤٠ و / أو عند بدء تناول أدوية الستاتين لعلاج ارتفاع الكوليسترول. بعد أربعة إلى ١٢ أسبوعًا من بدء العلاج، ستتم إعادة اختبارك للتأكد من أنك تتناول الجرعة الصحيحة. إذا كانت أرقامك تبدو جيدة، فستكررهما سنويًا.

٥. فحص قاع العين

ما هو: سيقوم طبيب عيون بفحص عينيك بحثًا عن علامات مرض السكري في العين، بما في ذلك اعتلال الشبكية السكري. سيتحقق الطبيب أيضًا من مشاكل العين الأخرى، مثل الجلوكوما وإعتام عدسة العين.

لماذا تحتاجه: مرض السكري يعرضك لخطر الإصابة بمرض العين السكري.

معدل الفحص: يعتمد ذلك على نوع مرض السكري لديك ومدة إصابتك به. بعض الإرشادات:

- الأشخاص المصابون بداء السكري من النوع ١: في غضون خمس سنوات من التشخيص، ثم كل عام إلى عامين بعد ذلك أو أكثر إذا كانت لديك علامات مرض في العين.
- الأشخاص المصابون بداء السكري من النوع ٢: عند التشخيص، ثم كل عام إلى عامين بعد ذلك أو أكثر إذا ظهرت عليك علامات مرض في العين.
- الأشخاص المصابون بأي نوع من مرض السكري والذين يعانون من أمراض العيون: سنويًا على الأقل.

٦. الفحص الدوري للقدم

- فحص القدم لتحديد التشوه، على سبيل المثال شكل غير طبيعي للقدم، أصابع مخليبية، تقرح، سحجات جلدية، تورم ونقاط ضغط. تقييم حالة الجلد مثل اللون، السماكة، الجفاف، التشقق.
- تقييم لاعتلال الأعصاب خاصة في وجود بعض الاعراض الدالة على التهاب الاعصاب الطرفية مثل الإحساس بحرقان أو وخز وشك بالإبر في القدمين خاصة أثناء الليل، الحساسية الشديدة للمس أو فقدان حاسة اللمس، ضعف شديد في العضلات & صعوبة المحافظة على الاتزان و التناسق أثناء المشي.
- تقييم الدورة الدموية الطرفية خاصة في وجود أعراض تشير الى قصور في الدورة الدموية الطرفية مثل آلام مصاحبة للمشي والحركة، قد تجبر المريض على التوقف، وكذا علامات مثل غياب الشعر على القدمين، وتغير درجة الحرارة (القدم الباردة)، والجلد الرقيق المزرق.

و بناء على كامل التقييم يتم تحديد معدل الفحص كما هو موضح بالجدول أدناه:

معدل الفحص	الحالة الصحية داء السكري فقط
في أقرب وقت ممكن بعد التشخيص، سنويًا بعد ذلك	تم تحديد العلامات الأولى لمشاكل القدم أو تعرض المريض لخطر كبير (التهاب بالأعصاب الطرفية، تغيرات في الجلد أو تشوه & خلل في الدورة الدموية بالقدم)
كل ثلاثة إلى ستة أشهر	قرحة قدم سكري و التهاب بكتيري
التقييم المنتظم حتى حل المشاكل النشطة، ثم كل شهر إلى ثلاثة أشهر	



كالو ناتج عن الاصابع المخلبيه



أصابع مخلبية

وبعد استعراض هذه الارقام والفحوصات: تظل الانظار مشغولة بالرقم المطرد فى عدد مرضى السكرى ومضاعفاته حول العالم وفى نظرى أنك أنت عزيزى القارئ الممسك بمحرك ذلك العداد الرقمى حيث لازال فى مقدورك خفضه عن طريق الوقايه والمتابعة الدورية مع طاقمنا الطبى.

دمتم فى وقاية دمتم فى صحة





أسئلة شائعة عن القدم السكري أ.د/ أمنية ستيت

أستاذ السكر والغدد الصماء
كلية الطب - جامعة المنصورة

عزيزى مريض القدم السكري هناك معلومات تهتمك وأسئلة تشغل حيز تفكيرك ولذلك نتمنى خلال السطور القادمة أن نجيب عليها

١. متى أستطيع ممارسة حياتى بشكل طبيعى بعد الإنتام قرحة القدم السكري؟

عند الإنتام قرحة القدم السكري يتم التعامل مع القدم كأنها مازالت تعاني القرحة حيث نسبة كبيرة من الإلتئام يكون بشكل ظاهرى بينما تكون الأنسجة مازالت إنتئامها هش ولذلك نستمر بتنفيذ تعليمات الطبيب وإرتداء وسائل لتقليل الضغط عن القدم لفترة قد تكون شهر أو أكثر حتى يقرر الطبيب المعالج.

٢. ماهى الخطوة التالية بعد الإنتام قرحة القدم السكري؟

- إتباع الإرشادات فى كيفية العناية بالقدمين بكل دقة وكيفية ملاحظة ظهور أى تغييرات بالقدم مثل تغير اللون، درجة حرارة القدم ، ظهور جروح جديدة الخ
- قد يقرر الطبيب المعالج قياس ضغط باطن القدم حتى يتسنى عمل فرش حذاء طبي معالج لتقليل ضغط باطن القدم وخاصاً عند وجود تغييرات فى شكل القدم وذلك للوقاية من تكرار حدوث القرحة مرة أخرى.

٣. هل أنا معرض للأصابة بالقرحة القدم السكري مرة أخرى؟

للأسف تقول الإحصائيات أن ٢٥٪ من حالات قرحة القدم السكري الملتئمة عرضة لتكرار حدوثها فى السنة الأولى لتزداد لتضاعف الى ٥٠٪ فى خلال ٣ سنوات.

٤. هل سوف أصبح مريض قرحة قدم سكري طوال حياتى؟

إطلاقاً قد تصبح من النسبة التى تشفى تماماً لأن الإصابة بالقدم السكري أو عدم الإصابة بالقرحة مرة أخرى يتحدد بمدى الإلتزام بتطبيق تعليمات الوقاية بدقة فالقدم السكري بأنواعه هى من المضاعفات التى من الممكن منع حدوثها وتكرارها بالوقاية

٥. أنا مريض قرحة قدم سكري أستخدم الغيارات الطبية ذات السعر المرتفع ولايوجد تحسن؟

من المؤكد أن قرحة القدم السكري لن تتحسن مهما إرتفع سعر الغيارات الطبية فالعناية بجرح القدم السكري عبارة عن منظومة متكاملة تبدأ بتنظيف الجرح وإزالة الأنسجة الغير حية وتقويم الجرح من حيث وجود عدوى بكتيرية أم لأ وهل يوجد قصور فى الدورة الدموية للقدمين أم لأ وهل الغيار الطبي المستخدم مناسب لنوع الجرح بغض النظر عن سعره فقد يكون باهظ السعر لكن غير مناسب لنوع الجرح ولاتكتمل المنظومة بدون رفع ضغط باطن القدم عند وجود خلل فى أحد أطراف هذه المنظومة يتأخر الإنتام الجرح.

٦. أنا مريضة مفصل شاركوت أخبرنى الطبيب أنى لايد أن أرتدى حذاء يشبه الجبيرة يسمى واکر (walker)

هذا صحيح عند تشخيص مفصل شاركوت الحاد فإن أهم خطوة فى العلاج هو تقليل الضغط عن القدم ويتم ذلك بإستخدام الجبيرة الطبية أو حذاء يسمى walker وذلك للحفاظ على عظام القدم من التشوهات وعند مرور المرحلة الحادة سوف يقوم الطبيب المعالج بوصف حذاء له مواصفات معينة حتى لاتتكرر نوبات الشاركوت الحاد التى قد تنتهى بحدوث تشوهات بعظام القدم.

٧. أعانى من أظافر القدم السميكة فماذا أفعل وخاصة أنى أخرج أن أبلغ طبيبى بذلك؟

للأسف يجرح الكثير من مرضى السكري بإبلاغ طبيبهم بمشكلة الأظافر السميكة وهى مشكلة بسيطة إذا تم علاجها وقد تسبب مشاكل جامة اذا تم إهمالها ولذلك يجب التوجه إلى أقرب عيادة قدم سكري إذا كنت تعاني من الأظافر السميكة حيث تتوفر الآلات التى تتعامل مع السمك الزائد للأظافر الغير متوفرة للإستخدام المنزلى.

عزيزى مريض السكري نرجو أن نكون أسهمنا بالإجابة على أسئلتك وإن كنت تريد الإطلاع على مزيد من المعلومات فما عليك إلا زيارة موقع الجمعية والإطلاع على الأعداد السابقة وتذكر دائماً أن مضاعفات السكري على القدمين من المثبت منع حدوثها تمام بالوقاية.

إرشادات لمرضى السكر



فحص باطن الحذاء باليد والنظر
فيه قبل ارتداء الحذاء.

إختيار الحذاء المناسب:

- عريضة.

- نعل سميك.

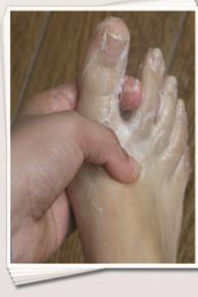


فحص الأقدام و مابين الأصابع
يوميًا بواسطة المريض أو أحد
أفراد الأسرة.

يمكنك الاستعانة بالمرآة
لفحص أسفل القدمين.



تجنب إستخدام المواد الكيميائية
و الألات الحادة لإزالة كالأو القدم
والجلد السميك الناشف والجلد
الميت.



غسل القدمين بماء فاتر
بصورة منتظمة مع
جفيفها بدقة خاصة بين
الأصابع.

لا تضع قدمك فى الماء قبل التأكد
من درجة حرارة الماء.



قص الأظافر بشكل مستقيم
ويفضل أن يكون بعد
الإستحمام حتى تكون الأظافر
لينه وإذا كان المريض يعانى من
ضعف النظر والأظافر سميكة
فيجب عليه التوجه إلى العيادة
المتخصصة للعناية بالقدم.



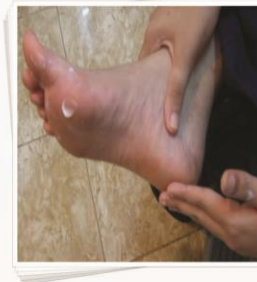
لا تمشى حافي القدمين فى المنزل
حتى خطوات بسيطة.



حافظ على مستوي السكر فى
الحدود الطبيعية.
حافظ على الزيارات الدورية
للطبيب.



إستخدام المرطبات والزيوت
مرتين يوميًا لترطيب الجلد
الناشف مع تبادى المناطق التى
بين الأصابع.



ضرورة إرتداء الجوارب القطنية
ويفضل أن تكون مقلوبة بحيث
تكون الخياطة بالخارج مع
تغييرها يوميًا.



ضرورة الإمتناع عن التدخين.



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 في مرضى السكر.

لذلك وضعت الجمعية أهداف محددة 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 وتغطي في اعدادها المتتابعة مايجب على جميع مرضى السكر معرفته عن القدم السكرى وكيفية الوقاية منه.
2. تنظيم ندوات تثقيفية لمرضى السكر لزيادة الوعي بحجم المشكلة وكيفية التعامل معها.
3. انشاء موقع الكتروني 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 الالكتروني للجمعية.
5. تنظيم مؤتمر طبي على المستوى القومي 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 الإدارة

أ.د/ حنان السطوحى جاويش

الموقع الالكتروني للجمعية

www.ESDF.me

ESDF.secretariat@yahoo.com