

مجلة الجمعية المصرية للقدم السكري

نوفمبر ٢٠٢٣

العدد الرابع عشر



تذبذب مستوى السكر في الدم عند مريض السكر
وكيفية التصدي لهذه المشكلة

أ.د/ ممدوح النحاس

اعتلال الكلي السكري

أ.د/ محمد ياقوت عبد العزيز

أضرار التدخين على مرضى القدم السكري

أ.م.د/ خالد البنا

علاج قرحة القدم السكري بتقنية الضغط السلبي
(حقيقة أم سراب)

أ.م.د/ فادي عزمي

السمنة وعلاقتها بمرض السكري من النوع الثاني

أ.م.د/ رانيا محمد بهريز

دعونا نتحد كي نسيطر على مرض السكري

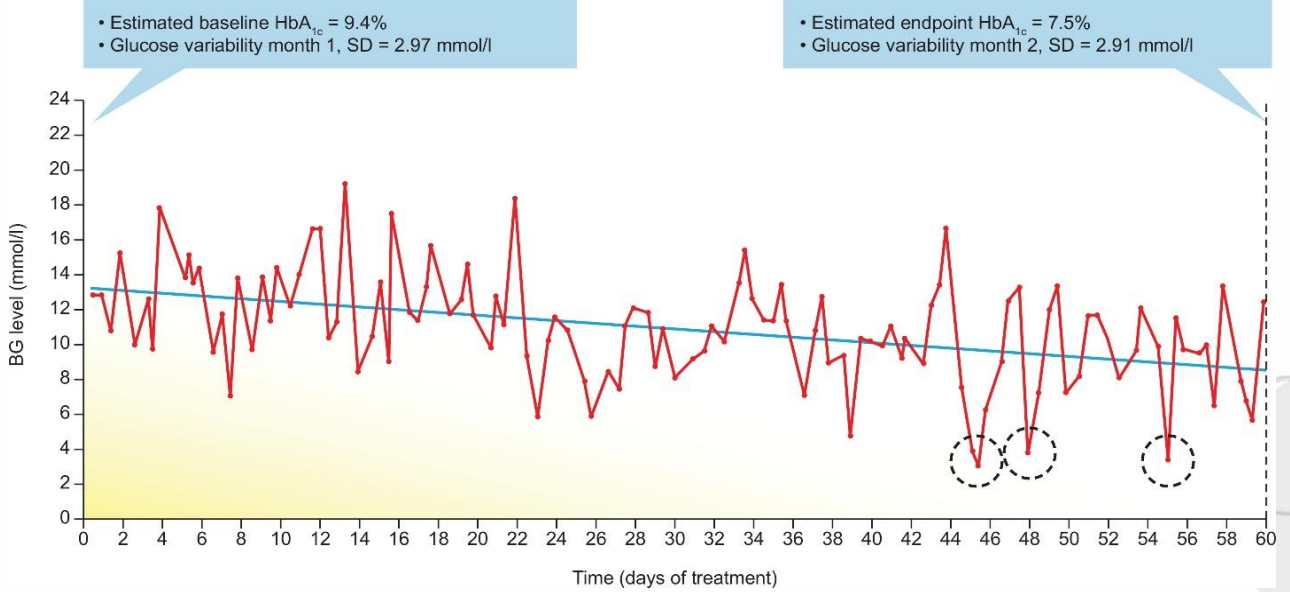


تذبذب مستوى السكر في الدم عند مريض السكر وكيفية التصدي لهذه المشكلة

أ.د/ ممدوح النحاس
أستاذ الغدد الصماء والسكر
كلية الطب - جامعة بورسعيد

يعانى الكثير من مرضى السكر من تذبذب مستوى السكر في الدم سواء في أوقات مختلفة من اليوم أو في نفس الوقت من اليوم على مدار الأيام المتتالية. ولهذا فان متابعة تحليل السكر في الدم في أوقات مختلفة من اليوم أصبحت ضرورية كي يستطيع مريض السكر من خلالها اكتشاف الأوقات التي يكون عندها مستوى السكر في الدم أعلى أو أقل من القياسات المستهدفة. وعليه يجب على مريض السكر اختيار أوقات مختلفة لتحليل السكر في الدم مثل قبل الثلاث وجبات (الإفطار والغداء والعشاء) وبعد هذه الوجبات بفترة ساعتين، ويفترض أن يكون مستوى السكر قبل الوجبات ما بين ٨٠ و ١٣٠ مجم بينما يفترض أن يكون ما بين ٨٠ و ١٦٠ مجم بعد الوجبات بساعتين، والميعاد السابع المهم هو قبل النوم أو وقت الفجر فأحيانا يحدث انخفاض في مستوى السكر في الدم في هذا الوقت من اليوم، كذلك يخطئ من يظن أن مستوى السكر في الدم سوف يظل ثابتاً على مدار الأيام المتتالية فإذا تابعت مستوى السكر قبل الإفطار على مدار ثلاثة أيام متتالية فقد تجد أرقام مختلفة جداً.

وهذا التذبذب في مستوى السكر يفقد تحليل الهيموجلوبين السكري الكثير من قيمته، وأصبحنا نجد أنه بالرغم من أن بعض مرضى السكر يستطيعون الوصول بنسبة الهيموجلوبين السكري إلى النسب المستهدفة (أقل من ٧) إلا أنهم مازالوا معرضين لمضاعفات السكر وذلك لأن تذبذب السكر ما بين ارتفاع وانخفاض قد يؤدي إلى نسبة هيموجلوبين سكري خادعة.



كيفية اكتشاف تذبذب مستوى السكر في الدم:

نستطيع اكتشاف ذلك بواسطة الأجهزة المخصصة لتحليل السكر في الدم إذا استخدمنا هذه التحاليل في أوقات مختلفة من اليوم وبالتحديد في ٧ أوقات السابق ذكرها، وليس بالضرورة إجراء هذه التحاليل في يوم واحد بل نستطيع إجرائها على فترات أطول طبقاً لتوافر شرائط التحليل، ونحب التأكيد على أنه مهما كانت خبرة طبيبك المعالج فإنه لن يتمكن من ضبط مستوى السكر في الدم بدون قياساتك للسكر وبدون ملاحظتك ومتابعتك للنظام الغذائي والحركي، فقد يكون السبب في انخفاض السكر في وقت معين أنك لم تتناول الوجبة الغذائية المعتادة وعلية فإن الحل سوف يكون بانتظامك في النظام الغذائي وليس تغيير نظام العلاج.

التاريخ	قبل الإفطار	بعد الإفطار	قبل الغداء	بعد الغداء	قبل العشاء	بعد العشاء	قبل النوم	ملاحظات
١ أكتوبر ٢٠٢٣	١٢٠	١٥٠	٩٥	٥٥	١١٠	١٣٠	١٢٠	وجبة الغداء كانت أقل من المعتاد
١٢ أكتوبر ٢٠٢٣	١٤٠	١٦٠	٩٠	١٤٠	١١٠	٢٣٠	١٩٠	وجبة العشاء في عيد ميلاد الاخ

وحديثاً ظهر جهاز تحليل السكر المستمر والذي يستطيع إجراء تحليل السكر بشكل مستمر مما يمكننا من متابعة التغيرات في مستوى السكر في الدم بدقة، ويتكون هذا الجهاز من مستشعر لقياس مستوى السكر في الدم يتم تركيبه في ذراع المريض ويستمر يعمل لمدة أسبوعين، ومستقبل يقوم بعرض تحليل السكر لحظياً كما أنه يقوم بإجراء إحصائيات مهمة مثل المدة التي قضاها المريض وسكره في المستويات المستهدفة كذلك الفترات التي قضاها المريض وسكره مرتفع أو منخفض. وتستطيع بعض الأجهزة إرسال تحذيرات عند انخفاض أو ارتفاع السكر الشديدين، وهذه الأجهزة مهمة جداً ولكن فائدتها تكون أعظم في النوع الأول من السكر وفي النوع الثاني الذين يعالجون بالأنسولين أو المرضى الذين يفقدون الإحساس بنوبات نقص السكر.



خطورة تذبذب السكر في الدم:

أثبتت الأبحاث الحديثة أن تذبذب مستوى السكر سبب مهم لحدوث معظم مضاعفات مرض السكر على كل أجهزة الجسم، وهناك علاقة قوية بين آلام التهابات الأعصاب الطرفية وبين تذبذب مستوى السكر في الدم وفي هذه الحالة يكون استقرار مستوى السكر في الدم أداة فعالة لعلاج آلام التهاب الأعصاب ويوفر على المريض استخدام الأدوية المسكنة للألام وما يصاحبها من أعراض جانبية، وتوجد علاقة قوية بين التهابات الأعصاب اللاإرادية وما ينتج عنها من ضعف جنسي وخلافه وبين تذبذب مستوى السكر في الدم، كذلك فإن تذبذب مستوى السكر يفقد المريض القدرة على الشعور بالأعراض المبكرة لنوبات انخفاض السكر في الدم مما يجعل المريض معرض للهبوط الشديد في السكر بدون الإحساس بالأعراض التحذيرية، وأثبتت الأبحاث أن تذبذب السكر في الدم ونوبات انخفاض السكر المتكررة سبب مهم في حدوث النوبات القلبية والموت المفاجئ

كيفية علاج والوقاية من تذبذب مستوى السكر في الدم:

أولى خطوات علاج تذبذب السكر في الدم هو معرفة الأسباب التي تؤدي إلى هذا التذبذب لهذا فإن على المريض مسؤولية متابعة التغيرات في مستوى السكر وملاحظة العوامل التي قد تكون مسؤولة على هذا التذبذب ، فإذا حدث ارتفاع شديد للسكر بعد الأكل أعلى من المفترض (غالباً ٥٠ مجم) فهذا يستدعي مناقشة ذلك مع طبيبك المعالج فقد يكون نظامك الغذائي يحتاج لبعض التصحيح، وقد تكون جرعة الأنسولين أو نوعه يحتاج للتعديل بواسطة طبيبك المعالج، أو تكون تحتاج لأخذ جرعة إضافية من الأنسولين تضاف إلى جرعتك الأساسية ، وهناك جرعات إضافية يتم حسابها بناءً على مستوى السكر قبل الوجبة وتعرف بالجرعة التصحيحية، وهناك جرعات يتم حسابها بناءً على حجم الوجبة وعدد السعرات الحرارية التي سوف تتناولها، ويتم اعتبار كل ١٥ جرام مواد نشوية كوحدة يتم على أساسها حساب جرعة الأنسولين الإضافية. وتتفاوت جرعة الأنسولين اللازمة لتغطية كل ١٥ جرام مواد نشوية من مريض لآخر، لذا يجب استشارة طبيبك في ذلك.

كذلك تختلف قدرة أدوية السكر على إحداث تذبذب في مستوى السكر في الدم، والآن يوجد أدوية كثيرة لعلاج مرض السكر ذات تأثير ثابت على مدار اليوم مما يجعل قدرتها على أحداث نقص في مستوى السكر في الدم أقل بكثير من الأدوية القديمة.

ونحب أن نؤكد على أن المعرفة بالمرض والمتابعة المستمرة للسكر هما الأساس لمنع تذبذب مستوى السكر في الدم.



اعتلال الكلى السكري

أ.د/ محمد ياقوت عبد العزيز

أستاذ الغدد الصماء والسكر

رئيس أقسام الباطنة - كلية الطب - جامعة المنصورة

عوامل تنبؤيه لإصابة الكلى السكري:

يوجد العديد من العوامل التي تمهد لحدوث اعتلال الكلى السكري أهمها تقدم العمر ونمط مستوى الجلوكوز بالدم ووجود زلال البول الخفي (الميكرو البومين) وارتفاع ضغط الدم والتدخين وأخيرا وجود تاريخ مرضي لإصابة الكلى في العائلة.

أسباب اعتلال الكلى السكري:

ترجع أسباب اعتلال الكلى السكري إلى تلف الأوعية الدموية الدقيقة في الكلى، ويحدث هذا التلف بسبب ارتفاع مستويات السكر في الدم وارتفاع ضغط الدم مما يؤثر على قدرة الكليتين على أداء وظائفهما المعتادة من إزالة السموم والسوائل الزائدة من الجسم وبمرور الوقت، تتطور الإصابة ببطء وتؤدي إلى إتلاف نظام الترشيح الدقيق للكليتين، ومن هنا تأتي أهمية الكشف المبكر لتشخيص المرض والتدخل العلاجي المناسب للمرحلة للحد من تطور المرض.

لماذا الكشف المبكر على الكلى السكري؟

تأتي أهمية الكشف المبكر عن الإصابة بالكلى السكري لما يترتب عنه من حدوث الفشل الكلوي المزمن وزيادة معدل الوفيات في مرضى السكري لما يصاحب الاعتلال الكلوي من مضاعفات بالقلب والأوعية الدموية .

ولا نستطيع أن نغفل التكلفة الاقتصادية، حيث غالبا ما يكون اعتلال الكلى السكري مصاحب بمضاعفات أخرى مثل أمراض القلب و التهاب الأعصاب الطرفية واعتلال الشبكية السكري وكذلك تكلفة الغسيل الكلوي مما يجعله عبء لميزانيات الصحة في كل الدول ولا ننسى الآثار النفسية والمعنوية الواقعة على كاهل المريض وعائلته

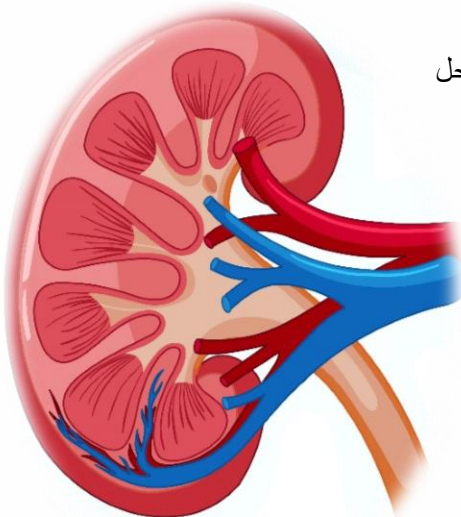
كيف تحدث الإصابة بالاعتلال الكلوي السكري:

تبدأ مراحل الإصابة بالكلى السكري بزيادة تدفق الدم في الدورة الدموية الكلوية وتضخم الكلى ثم وجود إصابة بالحويصلية الكلوية بدون علامات إكلينيكية واضحة ثم إصابة الكلى الخفية مع زلال البول الخفي (الميكرو البومين) ثم إصابة الكلى الظاهرة مع زلال ظاهر في تحليل البول وأخيرا فشل كامل في وظائف الكلى.

أعراض اعتلال الكلى السكري:

في المراحل المبكرة من اعتلال الكلى السكري، لا تظهر أي أعراض، ولكن في المراحل المتأخرة، قد تظهر الأعراض التالية:

- عدم السيطرة على ضغط الدم.
- وجود البروتين في البول.
- تورم القدمين أو الكاحلين أو اليدين أو العينين.
- زيادة الحاجة إلى التبول.
- تقل الحاجة إلى الأنسولين أو أدوية السكر.
- التشوش أو صعوبة التركيز.
- ضيق النفس.
- فقدان الشهية.
- الغثيان والقيء.
- حكة مستمرة والإرهاق.



أعراض بعض المضاعفات في الحالات المتقدمة:

- احتباس السوائل، الذي قد يؤدي إلى التورم، وارتفاع ضغط الدم، أو تجمع السوائل في الرئتين.
- ارتفاع مستوى البوتاسيوم في الدم.
- اعتلال الشبكية السكري.
- الأنيميا.
- التهاب الأعصاب الطرفية.
- اختلال التوازن بين الكالسيوم والفوسفور في الدم مما يؤثر على كثافة العظام.
- فشل وظائف الكلى نهائياً.

الكشف المبكر عن اعتلال الكلى السكري:

يمكن الكشف عن اعتلال الكلى السكري من خلال إجراء فحص البول للتأكد من وجود بروتين الألبومين في البول، حيث لا يحتوي بول الشخص السليم على أي نسب من الألبومين، لذلك وجود كميات قليلة من الألبومين (مما يسمى البروتين الخفي أو الميكرو البومين) في البول يدل على الإصابة المبكرة أو أن الشخص معرض لخطر الإصابة باعتلال الكلى السكري. أما وجود كميات كبيرة من الألبومين في البول يدل على الإصابة الفعلية باعتلال الكلى السكري.

متى يجب عمل فحص زلال البول لمرضى السكري؟

يجب إجراء هذا الاختبار لتحديد وجود الزلال البولي الخفي (الألبومين) وكميته، في النوع الأول من السكري ابتداء من خمسة سنوات من ظهور السكري ثم سنوياً، بينما في النوع الثاني من السكري يتم اختبار الزلال البولي الخفي (الألبومين) ابتداء من بداية تشخيص السكري ثم سنوياً.

تشخيص اعتلال الكلى السكري:

- الفحص الإكلينيكي واستبعاد إصابات الكلى الأخرى.
- في حالة إيجابية تحليل الزلال في البول يتم عمل بروتين في البول بعد تجميع بول ٢٤ ساعة.
- تحليل استخلاص كرياتين.
- موجات صوتية على الكلى لبيان أي تغيير في حجم وشكل الكلى.

الوقاية من اعتلال الكلى السكري:

يمكن الوقاية من اعتلال الكلى السكري أو تأخيره من خلال:

- التحكم الجيد في مستويات السكر في الدم واستخدام أدوية علاج السكر الحديثة التي من شأنها المحافظة على الكلى وحمايتها.
- التحكم الجيد في ضغط الدم واستخدام أدوية خفض الضغط التي لها دور في حماية الكلى.
- تجنب الأدوية التي تشكّل خطر على الكلى مثل (مسكنات الألم مثل الأسبرين والأيبوبروفين).
- الحفاظ على وزن صحي.
- الإقلاع عن التدخين.

علاج اعتلال الكلى السكري:

يجب على مريض الاعتلال السكري عدم تناول أي أدوية دون الرجوع للطبيب المختص حيث يتم التعامل بحذر من أنواع وجرعات الأدوية ويختلف ذلك من مريض لآخر تبعاً لمرحلة الاعتلال ووجود عوامل أخرى، يعتمد علاج اعتلال الكلى السكري على مرحلة المرض، وتشمل خيارات العلاج ما يلي:

- الأدوية التي تساعد على خفض ضغط الدم و لها دور في حماية الكلى و إبطاء مراحل تطور المرض.
- الأدوية التي تساعد على خفض مستوى السكر في الدم خاصة في المراحل المختلفة للمرض.
- الأدوية التي تساعد على إبطاء تطور المرض من خلال الطبيب المختص

الخلاصة:

وأخيراً يعد الكشف المبكر عن اعتلال الكلى السكري وعلاجه من أهم الطرق لمنع تطور المرض إلى الفشل الكلوي. ولذلك تأتي أهمية الفحص الدوري السنوي لمرضى السكري للتشخيص المبكر لإصابة الكلى بالإضافة إلى التحكم الجيد لمستوى السكر في الدم والتحكم الجيد لمستوى ضغط الدم التي تعد من الأساسيات في منع حدوث الإصابة بالكلية السكري فالوقاية هي أقصر الطرق وخيراً من العلاج.



أضرار التدخين على مرضى القدم السكري أ.م.د/ خالد البنا

أستاذ مساعد الغدد الصماء والسكر
كلية الطب – جامعة الزقازيق

التدخين عادة صحية سيئة لها أضرار صحية كثيرة على مختلف أجهزة الجسم ولأسف فإنه يوجد حوالي ١٨ مليون مصري (١٧% من السكان) يمارسون هذه العادة الضارة.

آثار التدخين الضارة على أجهزة الجسم

في القرن العشرين مات ١٠٠ مليون شخص جراء ممارسة التدخين، وبذلك يُعد التدخين أكبر وباء مسبب للموت عالمياً، يتسبب التدخين بأمراض القلب، وأمراض اللثة، وأمراض الرئتين وهو عامل خطر كبير للنوبات القلبية، والسرطان (خاصة الرئة، والحنجرة، والبنكرياس). وكذلك يؤدي إلى أمراض الانسداد في الأوعية الدموية الطرفية والضغط العالي، ويعتمد التأثير على مدى الأعوام التي قضاها المدخن في التدخين وكمية التبغ، كذلك فإن التدخين السلبي قد وجد أنه يسبب الأضرار الصحية للمستنشقين من جميع الأعمار.

السجائر المباعية في الدول النامية تميل إلى امتلاك كمية عالية من القطران وتكون أقل ترشياً مما يزيد الحساسية للأمراض المتعلقة بالتبغ في هذه المناطق.

كيف يمكن أن يؤدي التدخين إلى الإصابة بمرض السكري؟

رحلة ما قبل السكري هي مرحلة تحدث قبل الإصابة بمرض السكري، حيث يرسل فيها الجسم العديد من الإشارات التحذيرية التي توضح أن مستوى سكر الدم في ازدياد، وعادة ما يتم تشخيص المريض بمرحلة ما قبل مرض السكري عند ظهور نتيجة اختبار السكر التراكمي كالتالي ٥,٧ إلى ٦,٤٪، في هذه المرحلة يُنصح مريض السكري بإحداث بعض التغييرات في نمط حياته ويعمل نظام غذائي صحي وتخفيف الوزن، والإقلاع عن التدخين وذلك حتى يتجنب الإصابة بمرض السكري.

لكن ماهي العلاقة بين التدخين والسكري؟

- يتسبب النيكوتين الموجود في التبغ في ارتفاع خطر الإصابة بمقاومة الأنسولين في الجسم.
- يتسبب التدخين في ارتفاع هرمون الكورتيزول، ويعتبر الكورتيزول أحد الهرمونات التي يتم إفرازها عندما يكون الجسم تحت ضغط نفسي أو إجهاد ولهرمون الكورتيزول تأثيرات عديدة على الجسم، بما في ذلك زيادة نسبة السكر في الدم.
- يزيد النيكوتين الموجود في التبغ أيضاً من مستويات الدهون الثلاثية في الدم، مما قد يساهم في الإصابة بمقاومة الأنسولين.
- يؤثر التدخين أيضاً على الأشخاص المصابين بمقدمات مرض السكري ويقربهم من الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري.

ماهي الآثار الجانبية لاجتماع مرض السكري والتدخين؟

يجعل التدخين المنتظم والشه السيطرة على مرض السكري صعبة، وذلك لأن المدخنين يحتاجون إلى الأنسولين أكثر من غير المدخنين للسيطرة على مستويات السكر في الدم، يتسبب مرض السكري في الإصابة بالعديد من الأمراض، عندما يترافق التدخين مع هذه الأمراض فإنه يزيد من آثارها مثل:

- زيادة نسبة وفيات مرضى القلب المصابين بالسكري.
- كما يزيد التدخين أيضاً من خطر الإصابة بمضاعفات السكر التالية:
 - يزيد من خطر الإصابة بخلل وظائف الكلى.
 - يزيد من خطر الإصابة باعتلال الشبكية السكري.
 - يزيد من خطر الإصابة بمرض الأعصاب السكري.
 - يزيد التدخين من فرصة الإصابة بالقدم السكرية، والتي يمكن أن تؤدي إلى بتر القدم.

أثر التدخين على الأوعية الدموية:

إن من أشهر الحالات المرضية التي قد تنتج بسبب التدخين هي مرض تصلب الشرايين الذي يحدث بسبب تراكم الدهون والكوليسترول على جدار الشرايين، يتسبب تصلب الشرايين في انسداد الشرايين، سواء الشريان السباتي أو الشرايين الطرفية مثل شرايين القدم أو الساق. ومن أهم أعراض انسداد شرايين الساق هي العرج وحدوث تشنجات مؤلمة في القدم أو الساق، وقد تتطور الحالة إلى حدوث غرغرينا نتيجة بقاء الدورة الدموية.

أثر التدخين على التنام الجروح:

يؤدي التدخين إلى صعوبة تدفق الدم عبر الجسم، ويقلل أيضاً من كمية الأكسجين الموجودة في الدم، وهذه المشكلات يمكنها أن تجعل الجروح أسوأ وتبطئ من شفائها.

فوائد الإقلاع عن التدخين:

- يعد الإقلاع عن التدخين أهم خطوة يقوم بها المدخن لحماية رئتيه، وعليه أن يدرك أن هذه الخطوة يمكن اتخاذها في أي وقت، وأنه يستطيع أن يطلب مساعدة الطبيب لاختيار أفضل الأساليب المناسبة للإقلاع عن التدخين.
- يبدأ المدخن في الشعور بالتحسن بدءاً من اليوم الأول للإقلاع عن التدخين حيث ينخفض مستوى أول أكسيد الكربون ويرتفع مستوى الأوكسجين بالدم إلى المعدلات الطبيعية، ويستمر التحسن في وظائف الجسم تدريجياً حيث ينخفض معدل الإصابة بجلطات القلب إلى النصف بعد عام من الإقلاع عن التدخين كما تقل معدلات الإصابة بسرطان الرئة واللثة.
- لذلك لا ينبغي للمدخن أن لا يشعر باليأس أو ضياع الفرصة، بل يجب عليه اغتنام الفرصة والبدء فوراً في استشارة الطبيب ليساعده على الإقلاع عن هذه العادة الضارة.





علاج قرحة القدم السكري بتقنية الضغط السلبي (حقيقة أم سراب)

أ.م.د/ فادي عزمي

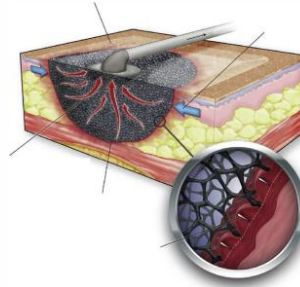
أستاذ مساعد الغدد الصماء والسكر
كلية الطب – جامعة المنصورة

من أين بدأت الفكرة ؟

القدماء المصريين هم أول من فكر في الضغط السلبي، حيث تم ذكر الحجامه (والتي تعتمد في عملها علي الضغط السلبي) في واحدة من أوائل البرديات الطبية المصرية التي كتبت في تاريخ البشرية، ويعود تاريخها إلى عام ١٥٥٠ قبل الميلاد، توالى بعد ذلك الأفكار الي أن تمكن العالم الألماني فليشمان من استعمال جهاز توليد الضغط السلبي علي المرضى في عام ١٩٩٣م.

مكونات الجهاز:

- ١- إسفنجة ذات مسام مفتوحة.
- ٢- ضمادة لاصقة.
- ٣- أنبوب غير قابل للطي وحاوية لتجميع السوائل المستخرجة من الجرح.
- ٤- مضخة الضغط السلبي.



طريقة الاستخدام:

١. يتم أولاً تنظيف القرحة وإزالة الأنسجة الميتة باستخدام المشروط الطبي .
 ٢. توضع الإسفنجة ذات المسام المفتوحة علي القرحة بعد قصها حسب أبعاد القرحة.
 ٣. توضع الضمادة اللاصقة لتغطي الإسفنجة والقرحة بإحكام.
 ٤. تثقب الضمادة اللاصقة ويتم توصيلها بإحكام بالأنبوب الغير قابل للطي.
 ٥. يتم توصيل الأنبوب بالمضخة ومن ثم ضبط المضخة علي وضع التشغيل لتوليد الضغط السلبي.
- يوجد نظامين للتشغيل، نظام التشغيل المستمر والمتقطع، ويعتبر نظام التشغيل المستمر هو الأكثر استخداماً بسبب الألم الذي يسببه أحياناً نظام التشغيل المتقطع.
 - يتم غالباً ضبط الضغط السلبي عند (-125 mmHg)
 - مع تشغيل المضخة يتم توزيع الضغط السلبي بالتساوي علي كافة أجزاء القرحة أو الجرح.
 - يتم تغيير الإسفنجة كل يومين الي ٤ أيام حسب كمية السوائل المستخرجة من الجرح.

كيف يساعد الضغط السلبي علي التئام القرحة والجروح؟

١. يعمل علي تهيئة بيئة رطبة معقمة تساعد علي التئام الجرح.
٢. يقلل الالتهاب والبكتيريا.
٣. يحسن من تدفق الدم للجرح.
٤. يمتص السوائل والإفرازات من الجرح ويقلل التورم بالمنطقة.
٥. يحفز إنتاج عوامل النمو بالقرحة وتكاثر الخلايا مما يزيد من النسيج الحبيبي المتكون بالجرح.



دواعي استخدام الضغط السلبي في علاج الجروح:

- الجروح الحادة والعميقة.
- الجروح المزمنة مثل قرحة القدم السكري وقرحة الوريدية.
- القرحة في أماكن الضغط مثل قرحة الفراش.
- عامل مساعد في التئام الرقعة الجلدية الجراحية.

موانع استخدام الضغط السلبي في علاج الجروح:

- الإلتهاب الخلوي النشط.
- الأنسجة الميتة.
- الإلتهاب البكتيري للعظام.
- قصور الأوعية الدموية.
- الجروح التي لها عمق غير منظور مثل الناسور.

مميزات العلاج السلبي للجروح:

- تقليل مدة الإقامة في المستشفى.
- تقليل عدد مرات الغيار على الجرح.
- تقليل فرصة العرضة للتدخل الجراحي.

عيوب العلاج السلبي للجروح:

- نمو مفرط للنسيج الحبيبي.
- النزف في بعض الاحالات.
- الألم ناتج عن الضغط السلبي في بداية الاستخدام.
- ارتفاع أسعار الغيارات المصاحبة للجهاز.

هل يوجد فعلا نتائج واضحة وملموسة من استخدام الضغط السلبي علي قرحة القدم السكري؟

نصت أحدث القواعد الإرشادية لمجموعة العمل الدولية للقدم السكري في هذا العام ٢٠٢٣ علي الآتي:

- ١- ينصح باستخدام الضغط السلبي لجروح القدم المرتبطة بالسكري بعد الجراحة، حيث أوضحت الكثير من الأبحاث الدور المهم والفعال للضغط السلبي في سرعة التئام هذه النوعية من الجروح.
- ٢- حتي وقتنا هذا لم تستطع الأبحاث إيجاد هذا التأثير المفيد للضغط السلبي علي قرحة القدم السكري المزمنة والغير معالجة مسبقاً جراحياً.

أخيراً:

يعد استخدام العلاج بالضغط السلبي وسيلة مبشرة في علاج الجروح العميقة والمزمنة ومنتظر نتائج الأبحاث التي تعضد دوره في علاج قرحة القدم السكر، ويجب تذكر أن العلاج بالضغط السلبي هو خطوة في منظومة علاج قرحة القدم السكري مثل تنظيف القرحة وإزالة الأنسجة الميتة وتخفيف الضغط الواقع على باطن القدم وكل هذه خطوات متكاملة ومتشابهة لالتئام قرحة القدم السكري.



السمنة وعلاقتها بمرض السكري من النوع الثاني

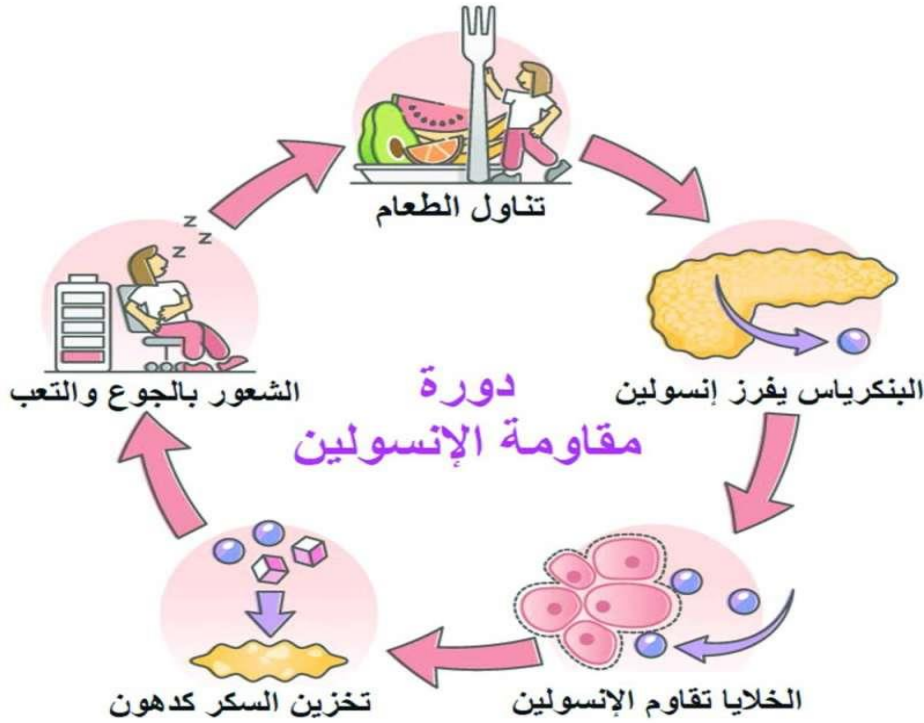
أ.م.د/ رانيا محمد بهريز
أستاذ مساعد الغدد الصماء والسكر

هل للسمنة علاقة بمرض السكري؟

أكدت الأبحاث العلمية أن السمنة تزيد من نسب الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بشكل كبير خصوصاً في الأشخاص الذين يعانون من السمنة مع تجمع الدهون في منطقة الخصر والبطن ويعرف ذلك بالسمنة المركزية أو البطنية والتي هي للأسف أخطر أنواع السمنة لأن الخلايا الدهنية في هذه المنطقة تفرز مواد كيميائية تقلل استجابة الجسم للأنسولين ويضعف من عمله وهو ما يعرف بمقاومة الأنسولين ويتسبب ذلك في التهابات في جميع أنحاء الجسم ويمنع الخلايا الدهنية من إرسال إشارات هرمون الشبع للمخ لذلك فالمريض يستمر في تناول طعام زائد مما يضيف المزيد من المشاكل ويتسبب في تخزين الدهون في كل أنحاء الجسم وزيادة أكثر للوزن وهذا يؤدي لارتفاع مستوى السكر بالدم فيما بعد وهو المحرك الأساسي لمرض السكري من النوع الثاني.

تتزايد معدلات السمنة بشكل سريع في وقتنا الحالي علي مستوي العالم أجمع وليس فقط بمصر بين الأطفال والكبار بسبب نمط الحياة الحديثة في وقتنا الحالي والاعتماد علي الوجبات السريعة والجلوس لفترات طويلة والسهر ليلاً أمام الشاشات.

بالرغم من كل ما سبق، أكدت معظم المنظمات الدولية المعنية بمرض السكري أن فقدان ٥ الي ٧٪ فقط من الوزن يمكن أن يقلل فرص الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بنسبة ٥٨% وأيضاً فقدان من ٧ ال ١٥٪ من الوزن لدي مرضي السكري يحسن كثيراً من ضبط معدلات السكر بالدم بل ويمكن في بعض الحالات يؤدي الي اختفاء مرض السكري .



ما الطريقة المثلى للتخلص من السمنة؟

✓ تقليل مقدار السعرات الحرارية التي يستهلكها الشخص يومياً:

ويكون ذلك عن طريق خفض كمية الطعام المتناولة تدريجياً ويمكن استشارة طبيب متخصص لعمل نظام غذائي متوازن مناسب للحالة الصحية.

✓ خفض نسبة النشويات البسيطة في الطعام:

- تشمل السكر وكل ما يدخل السكر في تكوينه، مثل المياه الغازية والعصائر ومشروبات الطاقة وأيضاً الحلويات والبسكويت والكيك.
- الأطعمة المصنعة من دقيق القمح الأبيض كالخبز والمكرونه والمعجنات، وأيضاً الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من النشا كالأرز الأبيض والبطاطس.



✓ الحرص على ممارسة الرياضة:

- يجب الاهتمام بممارسة الرياضة لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل يومياً موزعة على ٣ فترات و البدء بها تدريجياً إذا لم يكن هناك ممارسه للرياضة من قبل.
- من التمارين التي ينصح بها حتي لو في المنزل المشي أو التمارين التي تضمن رفع الأثقال ذات الأوزان الخفيفة بعد استشاره الطبيب بهدف بناء العضلات التي من شأنها رفع معدلات الحرق وتعويض فقد العضلات الذي يحدث لمرضي السكري.

وهكذا يتبين لنا أن السمنة لها ارتباط أصيل ووثيق بحدوث وتطور مرض السكري ومضاعفاته ولأبد للمريض أن يحرص على الوصول الى الوزن الصحي من حمية غذائية متوازنة والممارسة المستمرة للرياضة التي تناسب حالته الصحية وفنته العمرية.

متعكم الله بالصحة والعافية

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 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 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