

مرشد التعامل مع السكري في حالات الحرب او التوتر المتواصل

إعداد البروفيسور نعيم شحادة



"سفيرا"
مشروع السكري في الجليل
على اسم راسل بيرى

הפקולטה לרפואה
ע"ש עזריאל
אוניברסיטת בר-אילן



سفيرا السكري في الجليل

أقيمت سفيرا السكري في الجليل على اسم راسل بييري - كلية الطب على اسم عزرائيلي التابعة لجامعة بار-ايلان، في أعقاب انتشار مرض السكري وازدياد حالات الوفاة الناتجة من تفاقم المرض في منطقة الشمال. سفيرا هي مؤسسة بحثية عملية متعددة المجالات تشمل البيولوجيا، الطب، المجتمع، والنفس، وكل هذا من أجل التعامل مع تحديات مرض السكري في منطقة الجليل. من اهداف سفيرا، التأثير على معطيات السكري في المنطقة بواسطة تقليص الفجوات بين الفئات السكانية في الدولة، بالمقارنة مع المعدل العام القطري لمرض السكري، وعن طريق تطوير طرق واليات عمل لمعالجة المرض والتي من شأنها المساهمة الإيجابية للصحة الجماهيرية لفئات سكانية مجتمعية متنوعة في انحاء العالم. <https://www.facebook.com/sphere.ar> **فيسبوك:**

الجمعية الإسرائيلية للسكري

تمثل الجمعية الإسرائيلية للسكري مرضى السكري أمام صناع القرار في وزارة الصحة، صناديق المرضى ، التأمين الوطني وجيش الدفاع الإسرائيلي. وتعمل الجمعية على أن تقدم لكم، مرضى السكري، أفضل رعاية تستحقونها، من خلال تعزيز إدراج الأدوية والمعدات في السلة الصحية، والمصادقة على المنتجات الغذائية الملائمة لاحتياجاتكم والوسائل المساعدة من المؤتمرات والتدريب للفرق المهنية من أجل رعاية طبية أفضل. ينصب عمل جمعية السكري (אגודה) في الكشف المبكر والوقاية من مرض السكري ومضاعفاته بواسطة زيادة الوعي عن المرض وذلك من خلال: محاضرات عبر الإنترنت على صفحة الجمعية على الفيسبوك، ورش عمل ومحاضرات في فروع الجمعية، مجلة ربع سنوية توزع على المشتركين وعيادات السكري، حافلة متنقلة لإجراء اختبارات السكر وضغط الدم. على عكس الأمراض الأخرى، يمكن السيطرة على مرض السكري. فالغذية السليمة والمراقبة الدقيقة والشخصية والنشاط البدني والأدوية المناسبة، يمكن أن تمنع المضاعفات وتتيح لك نوعية حياة أفضل. <https://www.facebook.com/eyalorg> **فيسبوك:** www.sukeret.co.il **للمزيد من التفاصيل:**

مرشد التعامل مع السكري في حالات الحرب أو التوتر المتواصل

مُقَدِّمة

أيها القارئ العزيز، لقد كُتبت هذه الكراسة من أجلك، ولمساعدتك على مواجهة الضائقة في حالات الطوارئ. من المهم التشديد على أنك أنت المسؤول المباشر عن إدارة حالتك الصحية والنجاح في هذه المهمة.

من المعروف، أن حالات الضغط النفسي تؤثر سلبًا في توازن السكري لدى مرضى السكري، تسبب ظهور مرض السكري لدى الأشخاص المعرضين لخطر تطوير السكري مثل حالات "مرحلة ما قبل السكري" وترفع خطر البدانة. في هذه الكراسة، نقدّم لك شرحًا عن الآليات التي تقف وراء التأثير الضار لحالات التوتر النفسي على جسدنا، وكيف يمكن تجنب/تقليل التأثير السلبي على صحتنا. ونقدّم لك أيضًا توجيهات عامة تساعدك في هذه الأيام الصعبة مثل: قائمة بالمعدّات التي يجب توفيرها في الغرفة المحمية، متى يجب الاتصال بالطاقم الطبي، وكيف يمكن مواجهة التغييرات الحادة في مستوى السكر في الدم، وغيرها.



لم يحدث ذلك؟

1. **ارتفاع هرمونات التوتر:** ترفع حالة التوتر مستوى الهرمونات المضادة للإنسولين في الدم مثل الكورتيزون، الجلوكاجون، الأدرنالين، وهرمون النمو. يؤثر هذا الارتفاع على أداء الإنسولين ويسبب ارتفاع مستويات السكر.
2. **تغير روتين الحياة** يؤدي الى انخفاض النشاط الجسماني، اذ تنخفض وتيرة الخروج من المنزل، يزداد البقاء في الأماكن المحمية ويرتفع عدد ساعات مشاهدة التلفاز، لهذا "تساهم" هذه العوامل في ارتفاع الوزن ومستويات السكر في الدم .
3. **الإكثار من الأكل:** البقاء في المنزل، حالة التوتر، وتوفر الطعام على مدار اليوم (24/7)، تسبب هذه العوامل تناول الطعام بشكل غير منتظم وعاطفي، واستهلاكه بشكل متزايد.
4. **الأضرار بمدة النوم وجودته:** النوم الجيد والنوعي يحافظ على انتظام عمل الساعة البيولوجية في الجسم مما يقلل خطر السمنة، ويساعد في الحفاظ على توازن الأيض (metabolism) بشكل أفضل لدى مرضى السكري. الإضرار بجودة النوم يلحق الأذى بكل المعايير الصحية المذكورة أعلاه.
5. **اهمال حالتك الصحية:** وجود حالة الطوارئ يؤدي الى نوع من اللامبالاة في العناية والاهتمام بالصحة.

كيف نواجه حالات التوتر، ونحافظ على صحتنا؟

التعامل مع حالات التوتر النفسي:

1. من المهم جدا الامتناع عن العزلة، والبقاء على مقربة من أفراد العائلة والأصدقاء، تجنب مشاهدة الأخبار بشكل متواصل، ممارسة النشاط الجسماني، الاستماع إلى الموسيقى، والتفكير الإيجابي.
 2. من المهم الحفاظ على التواصل الهاتفي مع الجهة المعالجة: ممرضة السكري، الطبيب المعالج، العاملة الاجتماعية وغيرهم.
- امسح الكود لمشاهدة الفيديو:

www.sphera.org.il/ar01



النشاط الجسماني

يجب التشديد على القيام بالنشاطات الجسمانية في المنزل والبيئة القريبة، لأنها تساعد في تقليل مستوى التوتر، موازنة مستويات السكري، وتجنّب البدانة: تجنّب الجلوس المتواصل - القيام عن الكرسي وممارسة نشاط جسماني كل 30-60 دقيقة، القيام بأعمال البستنة، استعمال الدرج، ممارسة تمارين اليوجا ورياضة البيلاتس. امسح الكود لمشاهدة الفيديو:



www.sphera.org.il/ar02

تناول الطعام بإتزان

يجب التشديد على تناول وجبات منتظمة، شرب كمية كافية من الماء، استهلاك الطعام الصحي مثل الخضراوات والطعام الغني بالألياف الغذائية، تقليل كمية المشروبات والأطعمة الغنية بالدهنيات المُشبعة (يوصى باستهلاك الدهون من مصدر نباتي مثل زيت الزيتون، الطحينة، والأفوكادو).

امسح الكود لمشاهدة الفيديو :



www.sphera.org.il/ar03



تحسين جودة النوم

من المهم جدا العمل على التخلص من التوتر والحفاظ على مواعيد النوم العادية، لأن النوم غير المنتظم يضر بالساعة البيولوجية مما يعيق عمليات الأيض في الجسم ويساعد على زيادة الوزن وارتفاع مستويات السكر.

امسح الكود لمشاهدة الفيديو:



www.sphera.org.il/ar04



قائمة المعدّات الضرورية لمرضى السكري في حالة الحرب

1. كمية أدوية كافية لمدة شهر.
2. جهاز قياس السكر المنزلي مع عيدان فحص السكر .
3. التزوّد بمستحضرات السكر (أقراص، محلول) للاستعمال أثناء انخفاض السكر في الدم (Hypoglycemia).
4. للمرضى الذين يتلقّون الإنسولين: محقنة جلوكاجون للحقن عند التعرّض لفقدان الوعي بسبب انخفاض مستوى السكر في الدم .
5. للمرضى الذين يستخدمون مضخة الإنسولين ومجسات لقياس السكر بشكل متتال: معدّات لتفعيل المضخة تكفي لشهر ومن ضمنها البطاريات. أقلام حقن الإنسولين وبرنامج علاج الحقن، وذلك في حال حدوث خلل في مضخة الإنسولين .
6. أرقام هواتف شركة الأجهزة الطبية لطلب المساعدة عند الحاجة.
7. أرقام هواتف مهمة:
 - الخط المفتوح للمساعدة النفسية.
 - الخط المفتوح للدعم الطبي.
8. عيدان لفحص مستوى الكيتونات، لا سيما لدى المرضى الذين يستعملون الإنسولين، ومُثبّطات SGLT2.
9. توجيهات للتعرف على حالات تشكّل خطراً على الحياة وكيفية علاجها:
 - انخفاض السكر في الدم وطرق التعامل – انظروا المعلومات أدناه
 - ارتفاع السكر في الدم وطرق التعامل – انظروا المعلومات أدناه
 - الحمض الكيتوني السكري (DKA)، وطرق التعامل – انظروا المعلومات أدناه



امسح الكود لمشاهدة الفيديو:
www.sphera.org.il/ar05

علاج حالات تشكّل خطراً على مرضى السكري

ارتفاع السكر في الدم (Hyperglycemia)

ارتفاع مستوى السكر في الدم، أكثر من 250 ملغ/ديسيلتر بشكل مستمر.

العلامات: العطش الشديد، جفاف الفم وكثرة شرب الماء، التبول المفرط، احمرار الوجنتين التعب، تشوش الرؤية.

العلاج الأولي:

- الاستراحة والإكثار من شرب الماء
- الامتناع عن استهلاك النشويات لبضع ساعات ومتابعة مستويات السكري في الدم
- إذا لم يطرأ تحسن توجه لتلقي استشارة طبية.

انخفاض السكر في الدم (Hypoglycemia)

انخفاض مستوى السكر دون 70 ملغ/ديسيلتر .

العلامات: رجفان، شعور بالجوع، نبض سريع، شحوب الوجه، التعرّق المفرط، التعب، والتوتر. إضافة إلى ذلك من المحتمل فقدان التركيز والشعور بالارتباك.

العلاج الأولي:

- تناول سائل مُحلى (3 ملاعق صغيرة من السكر في نصف كأس من الماء، أو العسل أو عصير الفواكه)، وفي الوقت ذاته فحص مستوى السكر عبر جهاز مقياس السكر .
- فحص مستوى السكر بعد مرور 15 دقيقة . في حال ما زال مستوى السكر منخفضا، أقل من 70 ملغ/ديسيلتر، يجب تكرار العلاج المذكور أعلاه، وتناول نشويات معقّدة مثل قطعة خبز .
- في حال أدى انخفاض مستوى السكر الي فقدان الوعي أو إذا كان المريض مشوشا وغير قادر على مساعدة نفسه، يجب استعمال حقنة جلوكاجون بالحقن في العضل، وطلب المساعدة الطبية. يظهر تأثير حقنة الجلوكاجون بعد مرور 10-15 دقيقة من حقنها .

الحماض السكري الكيتوني (DKA)

هي حالة خطيرة من الحماض الكيتوني في الدم (Acidosis)، والتي تحدث تحديدا لدى مرضى السكري من النوع 1، أو النوع 2 الذين يتلقون الإنسولين أو أدوية من مجموعة مُثبطات SGLT2 مثل جارديانس (Jardiance)، فورسيجا (Forxiga)، كسيبدو (Xigduo).

العلامات: العطش وشرب كمية كبيرة من الماء، فرط التبول، احمرار الوجنتين، التعب والإرهاك، ألم في البطن، غثيان، تقيؤات، ضيق في التنفّس (تنفّس سريع وعميق)، رائحة أسيتون من الفم
العلاج الأولي: التوجه فورا لتلقي مساعدة طبية

متى يجب استشارة الطاقم المُعالج

1. مرض حاد: ارتفاع درجة حرارة الجسم، السعال الحاد، الإسهال، التقيؤات، الضعف والإرهاك.
2. حالات متكررة من نقص السكر في الدم (مستويات سكر أقل من 70 ملغ/ديسيلتر) .
3. ارتفاع متواصل في مستويات السكر في الدم (أكثر من 250 ملغم/ديسيلتر).
4. علامات تثير الشك في وجود الحماض الكيتوني السكري (DKA)، لا سيما لدى متلقي العلاج بمُثبطات SGLT2 أو الإنسولين - يجب التشديد على أن المرضى الذين يتلقون علاجاً بمثبطات SGLT2، يمكن أن يطوروا الحماض الكيتوني السكري مع مستويات سكر سليمة.
5. خطأ في تناول الأدوية: تناول كمية مضاعفة من الأقراص، استعمال جرعة غير صحيحة من الإنسولين.



שְׁכַר לַלְּשֵׁרָתָא:

BOEHRINGER INGELHEIM & NOVONORDISK

תַּמּוּיַל הַכְּתִיב כְּזֶז מִן תִּבְרַע מִסְתַּקַּל.
מַחְזוּי הַכְּתִיב הוּא עִבָרָה עֵן נְסִיחָה, וַיִּנְבְּעִי
אִסְתִּישָׂרָה הַטַּאקַּם הַטִּבְי עִקֵּל אִו אֲתֵאֵן הָעִלָּא
אִו חִסַּב הַחָגָה.
הַלְּשֵׁרָתָא גַּיַר מִסְּזוּלָה עֵן מַחְזוּי הַכְּתִיב.



Boehringer
Ingelheim



novo nordisk®

*מִקְדַּם כְּזֶזֶמָה לַלְּגַמְהוֹר וּבִרְעָבָה בּוֹרְנְגִיר אִינְגֵּלְהַיִּם אִסְרָאֵיל
וְנוֹפּוֹ נּוֹרְדִּיִּסְק וּמִן דּוֹן מִשְׂרָאָה עִן הַמַּחְזוּי



"ספירה"
מִשְׂרׁוֹע הַסִּקְרִי עִן הַגִּילֵיל
עַל אִסֵּם רִאִסֵּל יִירִי

הַפְּקוּלְטָה לְרַפּוּאָה
ע"ש עֶזְרִיאֵיל
אוֹנִיבֵרְסִיטַת בֵּר־אֵילֵן

