

Pubblicazione a cura
della Dott.ssa Simonetta Lombardi
Responsabile dell'U.O.S. Dipartimentale
di Diabetologia ed Endocrinologia
Dipartimento Area Medica Arzignano
Azienda Ulss 5 Ovest Vicentino

نشكر على المشاركة :

Sabrina Cozza,
infermiera referente per L'Educazione Sanitaria,
e tutto il personale dell'U.O.S. Dipartimentale
di Diabetologia ed Endocrinologia

U.O.C. ماطرنو إيفانتيلي : خدمة الترقية و تعليم الصحة ،

Direttore Dott. Venceslao Ambrosini
Assistente Sanitario: Monica Menti

قسم الوساطة الثقافية

Dott. Mauro Gonzo
Dott.ssa Roberta Zordan
Educatrice Professionale: Clara Tibaldo

الوسطاء الثقافيون

Safiatu Ballo, Minerva Horvath
Marina Grulovic, Anila Pina, Monisha Kumar
Banu Nur Mousume, Leila Zougui
Btissam Lahqiqi

Azienda Ulss5 Ovest Vicentino - Dipartimento Area Medica Arzignano

Regione del Veneto

Azienda Unità Locale
Socio Sanitaria

ULSS5
OVEST
VICENTINO

10/2006
www.ulss5ovest.it

الولوج الى المصلحة

المرضى الذين يتوجهون للوحدة الصحية لأول مرة يتم استقبالهم من طرف الممرض الذي يراقب الوثائق الإدارية عن طريق ملا الأجزاء الخاصة بالمعلومات الشخصية؛ يخضع المرضى لفحص يقوم به الممرضون يتمثل في قياس الطول؛ الوزن؛ محيط البطن؛ قياس الضغط يكتب الممرض ملاحظاته (بالنسبة لمرض السكري و الغدد الصماء).

بعدها يرسل المريض الى طبيب الوحدة الصحية ليخضع لفحص من طرف الطبيب المتخصص و للقاء فردي يتعلق بالتربية الصحية و العلاجية.

زيارات المراقبة المالية تحدد من طرف الطبيب الاختصاصي و/أو طبيب الأسرة حسب توازن الجلوكوز في الدم (فيما يتعلق بمرض السكري)؛ و تحدد من طرف طبيب الأسرة حسب تتبع للحالة follow-up من طرف الاختصاصي بالنسبة لأمراض الغدد الصماء. الفحص الذي يقوم به الممرضون هو مطابق لفحص أول ولوج. حسب طلب الاختصاصي يتم اختبار للغلوكوكوم gluca come أو اختبار لعينات من الكوكوز اخذت عشوائياً.

بالنسبة لمرض السكري؛ تترجم لقاءات مع مجموعات صغيرة للتربية العلاجية يقوم بها الفريق المكون من أطباء و ممرضين؛ تتمحور هذه اللقاءات حول التغذية الصحيحة؛ حقنة الانسولين؛ المراقبة الشخصية للغميسمي في المنزل؛ الإستعمال السليم للفليتومتر و حول نظافة الأرجل.

تنظم مرة في السنة: مراقبة لصحة العين؛ تخطيط للقلب؛ اختبار وينسور (يقوم به المختصون في مرض السكري و الغدد الصماء)؛ تخطيط للمضلات (في حالة وجود اعراض المرض)؛ إيكودوبل ecodoppler للتشرايين و للأعضاء السطلي (في حالة وجود اعراض للمرض). بالإضافة الى مختلف الأنشطة المنظمة من طرف الوحدة الصحية؛ تقوم هذه الأخيرة بإعطاء أو تجديد رخصة السياقة (أ و ب للمرضى بالسكري)؛ دراسة الحالات المستعجلة حيث ياتي المرضى في ظروف خطيرة و يتطلبون علاج مركز و ذلك من اجل تعادي دخول للمستشفى قد لا يكون ضرورياً.

نشاط الغدد الصماء؛ من ناحية التشخيص. بالإضافة الى زيارة الطبيب المتخصص في الغدد الصماء؛ يتطلب تشخيصاً و هو l'ecografia tiroidea و para tiroidea مع l'integrato ecocolor doppler و ابرة مسحوبة من الغدد الصماء باستعمال l'ecografia.

نشاط خدمة السكري و الغدد الصماء

مصلحة السكري

مستوصف السكري

مستوصف تشخيص و علاج قدم المريض بالسكري

مستوصف السكري في الحمل

مستوصف لتشخيص و معالجة دسليمية

مستوصف لمنح / تجديد رخصة السياقة للأشخاص المرضى بالسكري

نشاط التربية الصحية الفردية و للمجموعات الصغيرة

مصلحة الغدد الصماء

مستوصف للغدد الصماء

مستوصف إكوغرافيا ترويدي و يارا ترويدي

مستوصف أكو اسيراتي ترويدي و يرا ترويدي إكوغريداطو

كل مستفيد عند نهاية الفحص يتوصل برسالة

لطبيبه الخاص. كل معطى يسجل

في ملف طبي خاص و الذي يحتفظ به في الأرشيف.

الإستشارة الهاتفية

يمكن الإتصال هاتفياً بموظفي المصلحة

للحصول على نصائح طبية أو إصلاحات

في العلاج من الإثنين إلى الجمعة من

الساعة 8,00 إلى الساعة 13,00 و من

الساعة 13,30 إلى الساعة 15,30

إلى الرقم التالي :

• مونطيكوي مادجوري 0444 708124

• فالداتيو 0445 423329

الموظفون

الطبيب المسؤول

Dott.ssa Simonetta Lombardi

الأطباء

Dott.ssa Sandra Agus

Dott.ssa Cristina Zamboni

الممرض المنسق

Fausto Cavaliere

مقر مونطيكوي مادجوري

الممرضون المختصون

Sabrina Cozza

Federica Marini

Oss

Danai Zuin

مقر فالداتيو

الممرضون المختصون

Raffaella Parolin

Elena Urbani

Wilma Massariol

مقر لونيكو

مستوصف ذو

الإختصاصات المتعددة

(المرضة المنسق) Eliana Vajente

Vania Gorgonzola

Mariangela Bianco

Sonia Zecchinato

Oss مستوصف ذو

الإختصاصات المتعددة

Silvana Magrin

ورقة الخدمة

dell'Unità Operativa Semplice Dipartimentale
di Diabetologia ed Endocrinologia
Direttore Dott.ssa Simonetta Lombardi

الحجز

حجز مواعيد للكشف الطبي للسكري (مستوصف lonigo)، وأمراض الغدد، وإكغرافيا غدة tiroidea باستعمال Ecocolor doppler وإعطاء / تجديد رخصة الميافة للمريض بالسكري تأخذ في cup (المركز الوحيد للحجز) بالحضور مباشرة إلى الشباك مصحوبا بورقة الطبيب المعالج من الساعة 7:45 إلى 13:00 ومن الساعة 14:00 إلى الساعة 17:30 ، أو المهاتفة من الساعة 8:00 إلى 17:00 (توقيت مستمر) من الإثنين إلى الجمعة إلى الرقم الأخضر 800212525 .

حجز مواعيد للكشف الطبية الأولى للسكري (مستوصف valdagno و montecchio maggiore) تأخذ مباشرة من الموظفين بالوحدة العاملة من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 8:00 إلى الساعة 13:00 ومن الساعة 13:30 إلى 15:30 أو مهاتفة لرقم valdagno 0445 423329 ، maggiore montecchio 0444 708124 .

حجز مواعيد الكشف لمراقبة السكري و l'agoaspirato tiroideo ecoguidato تأخذ مباشرة من الموظفين بالوحدة العاملة في نهاية الكشف الخصوصي .

الزيارة الاولى

يقوم الممرض بالاستقبال؛ يملا ملف المريض؛ و يطلب معلومات عن الوثائق الطبية و يرسل الملف الى متخصص المصلحة الذي يخضعه لفحص طبي و يقوم ب < screening > حول تعقيدات و علاج الحالة و نظامها.

المراقبة

ما عدا الحالات الخاصة؛ تكون المراقبة كل شهرين او ثلاثة بالنسبة لمرض السكري نوع 1؛ تكون كل 4 اشهر او حسب ما اتفق عليه مع طبيب الاسرة بالنسبة لمرض السكري نوع 2 و تكون مرات مختلفة حسب طلب طبيب الاسرة بالنسبة للأمراض المختلفة عن السكري.

المستعجلات

المرضى الحاملين لطلب مستعجل من طرف طبيب الاسرة يستلمعون التقدم للمصلحة عبر المستعجلات.

الوحدة العاملة الفرعية لمرض السكري و إنذركر لنديجا تضمن تشخيص و علاج مرض السكري و تعقيداته و الأمراض الميئابوليكي و أمراض الغدد .
وهي بالإضافة ، منشطة بضمن نشاطات الإعلام ، التربية و الوقاية المتعلقة بالأمراض الميئابوليكية و أمراض الغدد
نشاط الوحدة العاملة موجه نحو المشاركة مع طبيب الطب العام.
أهداف الوحدة العاملة موجة لضمان:

- نوع التنقية للأداء؛
- نوع التنظيم؛
- واجبات و رضى المستفيدين و العاملين؛
- حسن استعمال الموارد .

تركيب و تنظيم الوحدة العاملة

الوحدة العاملة الفرعية لمرض السكري و إنذركر لنديجا جزء مكمل لقسم الطب . هي تعمل داخل منطقة ulss5 و مقرها الرئيسي لدى مستشفى montecchio maggiore ، ومقرها المنفصل لدى مستشفى valdagno و lonigo .
الوحدة العاملة مفتوحة إلى المستفيدين :

- في montecchio maggiore من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 8:00 إلى 13:00؛ ومن الساعة 13:30 إلى 16:00؛
- وفي valdagno من الإثنين إلى الخميس من الساعة 8:00 إلى 13:00 ومن الساعة 13:30 إلى الساعة 16:00؛ الثلاثاء والأربعاء والجمعة من الساعة 8:00 إلى 13:00؛
- وفي lonigo الثلاثاء من الساعة 8:00 إلى 13:30 .

الفاكهة

- لاكثر من فاكهتين في اليوم
- مسموح بكل الفاكهة الطرية لذلك الموسم ، من الأحسن إستهلاكها غير مطبوخة ، ومن الممكن + بدون نزع القشرة .
- يوصى بإجتنب الموز ، كاكبي، التين، العنب، الكستناء، وكذلك الفاكهة الجافة أو المعسلة .



الحلويات

- عسل ، شوكولاتا، كعك، حلويات ، متلجات، حلوى، قشيدات، يجب إجتناهم . عوض السكر يمكن إستعمال لاسبارطامي (عند الحمل مع ذلك ممنوع إستعمال لاسبارطامي و زلكارينا)



المشروبات

- يجب إجتنب الجعة (البيرا) ، الكحول، الخمر (مسموح بكمية متواضعة)، عصير الفواكه المعلبة، المشروبات، المشروبات المسكرة . الماء الطبيعي و المعنلي يمكن شربها حسب الرغبة طول اليوم .



الدهنيات

- ينصح بإستعمال زيت الزيتون الممتاز .
- إجتنب إستعمال الزبدة ، كرشة الخنزير، شحم الخنزير الذي يوجد بين الجلد واللحم ، شحم الخنزير مذوب ، مارجريننا .



متعدد

- إستعمال المعطر الطبيعي (الحبق ، صالفياء، اليزير) ، المعدوس، المخللات، للتوابل مقبول .
- من الأفضل إجتنب مونتاردا(فواكه معطرة بالخردل) ، مايونيز .



بعض القواعد للتذكير

- مراقبة الوزن الجسدي وقياس دائرة الخصر (على الأكثر 88 سنتيمتر عند النساء و 102 عند الرجال) التي تتل على درجة تجمع السمنة في الأضواء الذي يعتبر السبب الرئيسي لخطر أمراض القلب ، هو الخطوة الأولى لعلاج السكري .
- لذلك إذا كنت سميئا من الضروري إتخاذ برنامج غذائي متوازن، بمراقبة كمية و نوعية المواد الغذائية

- إجتنب كل الحلويات متضمنة " تلك الكاملة و للحلويات الخاصة بمرضى السكر " ، هاته الأخيرة تحتوي مهما يكن على السكر و الدهنيات الزائدة .

- أكل نوع واحد من كربوهيدراتي المركب في كل وجبة

- خضراوات في كل وجبة

- لحم (دون شحم) 2-3 مرات في الأسبوع

- سمك على الأقل 3 مرات في الأسبوع

- الجبن لا أكثر من مرة 1 في الأسبوع

- فاكهة طرية 2 مرات في اليوم

- إستعمال زيت الزيتون كنوع من التوابل لكن بكمية محدودة

- من الأنضل شرب الماء ؛ يمكن شرب نصف كأس خمر في الوجبة لكن ينكر بأن الخمر ، الجعة (البيرا) ، المهضم ، المشهي ، الشراب المر يحتون على كثير من الحرارةيات و لا يهدئ الجوع .

- لا تشرب أبدا الكحول قبل الأكل

- أكل الوجبات بطريقة " منقطعة " : فطور ، نصف الصباح ، الغذاء ، نصف الزوال ، العشاء ، وجبة قليلة قبل الخضوع للنوم ، مع مراقبة كمية الحصص ؛ هذا يسمح من للتقليل بالإحساس بالجوع المفاجئ و يحسن كالتشعيا .

- من المهم نشاط جسدي يومي : نزهة ، ركوب الدراجة أو دراجة الغير المتحركة الخاصة بالرياضة ؛ الأهم هو القيام بنشاط جسدي كل يوم ، على الأقل 30 دقيقة .

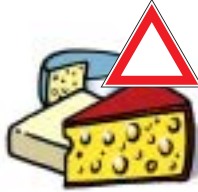


نصائح لإجراء إختيار المواد الغذائية



الحليب و الألبان

ينصح باستعمال الحليب الغير الدسم أو ياغورت بدون دسم .



الجبن

لا أكثر من 1مرة في الأسبوع
من الأفضل إستهلاك جبن قليلة الدسم ، غير مخمرة (نوع يوكا ، لزيادي، مودزريلا) .



البيض

إستهلاكه مهم جدا ، لكن ليس أكثر من 2 بيض في الأسبوع، من الأحسن مطبوخة قليلاً في الماء الساخن ، مسلوق ، أو *in camicia* ، مع احتمال أكلها مقلية ، مع تحديد إستهلاك التوابل في لطبخ .



المملحات

لاكثر من 1 مرقة الأسبوع
إن الإختيار يمكن تحديده في أكل بروشوتو غير ناضج أو مطبوخ مع إزالة الدسم ، و بريزابولا .



السك

على الأقل 3 مرات في الأسبوع
طري أو مجمد فهو مادة غذائية ممتازة ، غني بالبروتينات . من الأفضل طبخه مشويا ، مسلوقا أو في الفرن ، مع إجتنب ملوسكي ، حوت سليمان ، كاهيطوني ، أنغويلا ، سمك في الزيت في العبة (ماعدا الطون ، بشرط أن يكون مقطرا) .
بالإضافة إلى البروتينات ، السمك يحتوي على دهنيات بولي إيساتوري التي تضعف مستوى الدهنيات في الدم.



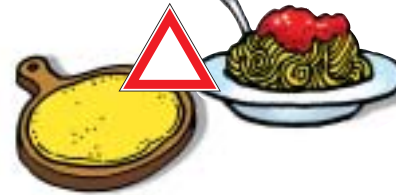
لحم

لاكثر من 2-3 في الأسبوع
بقر ، عجل ، دجاج ، بيبي ، قلبية، خنزير دون دسم ، الحصان . من الأحسن ضبخها مشوية ، مسلوقة أو في الفرن ، ولايجب وضعها في الطحين أو قليها .



الطحين

ارز ، المعجنات، خبز ، عصيدة، هي مواد غنية بالسكريات ؛ أخذ هاته المواد لا مع كل هذا يجب أن يكون تحت المراقبة و لايجب الدمج بينهم في نفس الوجبة . من الأفضل الخبز العادي أو الكامل ، وليس مع خبز يابس أو كريسيني .
البطاطس يجب أن تستهلك قليلا لأنها تثير من الزيادة المفرطة و السريعة للكتلشميا .



الخضراوات

كل الخضراوات يمكن إستهلاكها بحرية طول اليوم . يجب أن يتكرر بأن البطاطس لا تعد من الخضراوات لكن هم كربوهيدراتي .



البقول

البقول (اللوبيا ، الجلبان، العدس، الفول، الحمص) يمكن إستهلاكهم عوض الخبز أو المعجنات .



إن كربوهيدراتي تعتبر مصدر مهم للطاقة (1g=4kcal) وتلك المركبة تعتبر العنصر الأساسي للحمية الغذائية المتوازنة عند مرض السكري يجب تفادي إكربوهيدراتي البسيطة أو بالأحرى سكر المبيض ، العسل ، مربى ، الكعك ، الحلويات ، المثلجات ، بودينو ، حلوى التي تحرق بسهولة داخل الأمعاء ، يصلون بسرعة إلى الدائرة المثيرة إبيركشميا لذلك يستحب إكربوهيدراتي المركبة لأنها تمتص ببطئ مع تحديد ، ارتفاع ضئيل لغلكتشميا .

تعتبر البروتينات الركيزة المهمة التي يستعملها جسمنا لتطوير العضلات ، العظام وأنسجة أخرى ، لا يستعملون كمصدر للطاقة إذالم يكن في حالة إستعجالية (1g=4Kcal) حمية غذائية متوازنة يجب أن تحتوي على :

- بروتينات مصدر حيواني (لحم سمك)
- بروتينات مصدر نباتي (بقول)



الدهنيات تعتبر مصدر كبير للطاقة ، موازنة للوزن ، تعطي حراريات كثيرة من السكريات والبروتينات (1g=9Kcal) لا تفكك كليا ويتركون بقايا تحت شكل أجسام كيتونية .
إن الدهنيات الزائدة تجمع داخل النسيج الدهني وفي الدم تحت شكل طرغلتشيريدي و كلسترولو ،
تزايد الكلسترولو داخل الدم يخزن داخل الشريانات ، لذلك يجب إجتنابه للحماية من تطور أطرسكروروز



إن الألياف توجد في النباتات ، البقول والحبوب الكاملة ،
يساعدون جيدا لأنهم يخفضون من إمتصاص السكر والدهنيات .



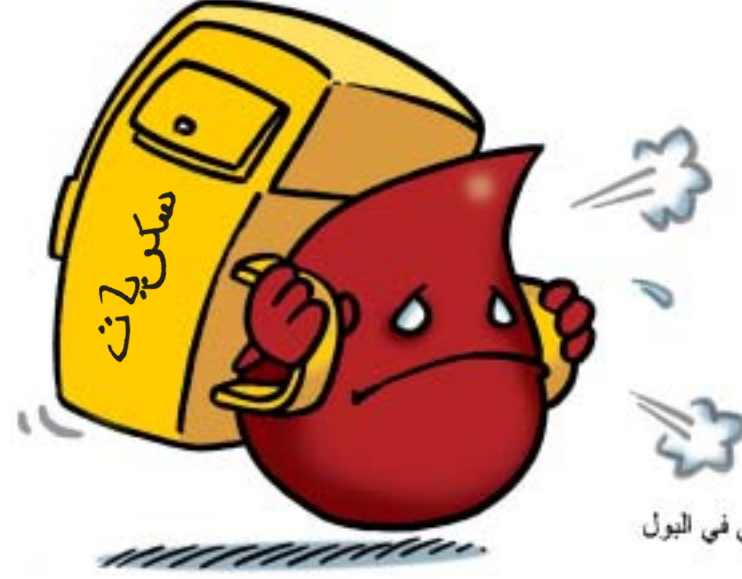
من المهم معرفة أن كل المواد التي تستهلك عاديا هي مواد "مركبة" .

- بعض الأمثلة :
- الحليب يحتوي على السكر والدهنيات أيضا ؛
 - الجبن يحتوي على البروتينات لكن أيضا كثير من الدهنيات
 - الفاكهة الطرية تحتوي على الألياف لكن أيضا سكريات بسيطة ؛
 - الحلويات يحتوي على سكريات كثيرة ودهنيات كثيرة ؛
 - البقول تحتوي على سكريات مركبة لكن أيضا بروتينات و ألياف .

في الختام يذكر :

- المريض بالسكري يمكن أن يأكل كل شيء مع تجنب السكريات البسيطة ، إذا لم تكن كالفلكهة (مع الاعتدال) ؛
- خبز ، معجنات ، أرز ، بطاطس ، عسيدة يمكن إستهلاكهم مع احترام القاعدة " نوع واحد من كربوهيدراتي في كل وجبة مع أكل دائما الخضراوات التي تحتوي على الألياف التي تعطل من إمتصاصهم " ؛
- كل المواد يجب أن تأخذ بطريقة معتدلة مع احترام الحصص الصحيحة ؛
- حمية غذائية متوازنة يجب أن تضمن :
 - كمية كثيرة من الخضراوات (الألياف)
 - كمية جيدة من كربوهيدراتي المركبة أو التي تحترق ببطئ (أو خبز ، أو معجنات ، أو أرز أو عسيدة)
 - كمية متوسطة من البروتينات (سمك ، لحم ، بقول)
 - كمية قليلة من الدهنيات
- الكحول لا تعتبر مادة غذائية حتى ولو أنتج 7Kcal في غرام ، فإنها " طاقة فارغة " ليست لها أهمية للجسم ، بالعكس فإنه يساعد على تضخم الدهنيات

مقدار عالي للسكر في الدم



إنتباه إلى:

- تزايد في العطش
- تزايد في التبول
- تعب
- إحساس بالوجع
- نقصان في الوزن
- إرتفاع في مقدار ركيطوني في البول

الأسباب

- مقدار الأنسولين غير كافي
- عدم حقن الأنسولين
- أخطاء في الأكل
- مرض
- حالة قلق
- عمل جسدي قليل من العادي

ماذ ايمكن عمله

- فحص لگلتشميا في الدم إذا كان عاليا يجب الذهاب إلى الطبيب الخاص
- تحليل البول من أجل مراقبة الأجسام الكيتونية : إذا كان إيجابيا يجب الذهاب إلى الطبيب الخاص
- الذهاب إلى المستشفى

تصنيف المواد الغذائية

بالنسبة للسكري مليونو فإن التغذية الصحية مهمة الحمية الغير الصحيحة تجعل من المستحيل مراقبة ملائمة لگلتشميا
 أو لايجب تحرير العقل من بعض الأفكار الخاطئة: إتباع حمية غذائية لا يعني الخضوع إلى عقاب
 بأكل طعام مصلوق و بدون لذة !!!!
 من الممكن أكل طعام لذيذ و متنوع ، مع عدم الإقراط و من المهم على الأشخاص المرضى بالسكري أن يعرفوا المميزات الخاصة للمواد الغذائية.

في الحقيقة هناك ثلاث أنواع من المواد الغذائية:

كربوهيدراتي سكر بسيط (سكر المائدة، عسل، حلوى الخ.)
 سكر مركب (خبز، معجنات، أرز، بطاطس، الكسكس والطحنيات)

البروتينات حيوانية (سمك، لحم)
 نباتية (بقول)

دهنيات: حيوانية (الزبدة، لارضو)
 نباتية (زيت الزيتون، الشعير، نوارة الشمس، النخلة)



بعد أخذ الانسولين أو ادوية إيوجلتنمذ انتي المريض بالسكري لا يأخذ، يأخر أو ينقص من الوجبة أو يتعرض لجهد جسدي مفرط أو هناك إستعمال مفرط للخمر قبل الأكل ، فإنه يمكن أن يحصل إنخفاض كبير للسكر في الدم من القدر العادي (لإيوجلتنميا بقدر إيوجلتنميا < 50gm/lد). و في المقابل ، فإذا لم يكن هناك علاج ملائم أو إنتباه إلى الأكل الخاص تقع أحداث ملحة مثل أمراض عمليات جراحية...، يمكن ظهور إيوجلتنميا.



إنخفاض مقدار السكر في الدم



إنتباه إلى:

- عرق كثير
- رعشة قوية
- دقات القلب
- جوع
- ضعف
- إصفرار
- صعوبة في التركيز والتفكير
- نظر (ضباب)
- تغير في المزاج
- تعاس وإضطراب عقلي

أسباب

- كثرة التعاطي للانسولين
- أكل ضئيل
- تأخر في الأكل
- عمل جسدي كثير
- خمر / ادوية

ماذا يمكن فعله

أخذ الأكل والمشروبات التي تحتوي على السكر مثل 3مربعات من السكر أو نصف علبة مشروب مثل ارتشاشا أو كوكاكولا متبوعة بخبز ، حلوى أو بكية كراكرز أو 2 قطع خبز يابس.

هام

إذا لم يتمكن إيقاظ الشخص لا يجب إعطائه السوائل لأنها يمكن أن تخنقه، يحقن في العضلة [أنبوية كلكونسي.

مهاتفة الطبيب أو سيارة الإسعاف.



القاعدة التي يرتكز عليها علاج السكري تتمثل في التدريب الجسدي و نظام غذائي صحيح .
التدريب الجسدي اليومي (تكفي 30 دقيقة مشيا في اليوم بخطوات سريعة) يساعد على نقصان
الوزن ، يساعد على تخفيض گليكيميا وضغط الدم بالإضافة يساعد القلب .
إن الدواء يساعد لكن لا يعوض مفعول الحماية الغذائية و النشاط الجسدي .
عند السكري مليونو 1 حيثما خلايا البنكرياس تدمر بسبب الجسم وليس هناك إنتاج للانسولين ، يتبين
أه من الضروري اللجوء إلى التزود به .
عند السكري مليونو 2 إذا كانت الحماية و التدريب الجسدي غير كافين ، فإن العلاج يكون بأخذ
ايوگلتسمدزانتني عن طريق الفم التي تخفض من نكس الغلوكوزيو في الدم بتركيبات متنوعة : البعض
يخفض من امتصاص كاربوهيدراتي من طرف الجسم (inibitori delle alfa glucosidasi) ، الأخرين
يحثون البنكرياس على إنتاج الأنسولين (sulfoniluree e glinidi) ،أخرين ينقصون من مقاومة الخلايا
للأنسولين (biguanidi)
في حالة ماإذا كانت الأدوية ايوگلتسمدزانتني غير كافية لجعل السكري تحت السيطرة من الممكن اللجوء
إلى الأنسولين .

بكلمات أخرى ، العلاج في السكري نوع 2 يمكن مقارنتها بـ " سلم " الذي يحتاج إلى قاعدة يتكى عليها ،
هاته القاعدة تتمثل في الحماية و التدريب الجسدي و من هنا الصعود ، حسب إحتياجات المريض ، بإستعمال
ايوگلتسمدزانتني عن الفم ، في العلاج الواحد (نوع واحد من ايوگلتسمدزانتني عن طريق الفم) ، فإذا ما زالت
غير كافية للحصول على سيطرة ميطابوليكية، بإستعمال العلاج المركب و/أو العلاج بالانسولين بـتشارك
العلاج عن طريق الفم .
في الحالات الخاصة مثل مرض بالحمى ، عمليات جراحية سكتة قلبية إلخ .
حتى عند المريض بالسكري نوع 2 من الضروري إيقاف العلاج عن طريق الفم و اللجوء إلى العلاج
بالانسولين و عندما تتخطى حالة الإستعجال يمكن العودة إلى العلاج عن طريق الفم مع كل هذا إن هذا
"سلم" العلاج لايمكن للنظر إليها كممارسة دائمة للانسولين لكن في حدود مقدار معين ، حسب الحاجات
الوظيفية للخلايا ومع مساعدة المريض بالسكري ، يمكن قطعها سواء في الصعود والهبوط . في حالات
أخرى أيضا ، عندما يتطور التعقيد الكلوي أيضا عند السكري نوع 2 من الضروري إستعمال العلاج
بالانسولين .
عند لسكري فترة الحمل عندما تكون الحماية غير كافية من الضروري اللجوء إلى الأنسولين لأن في
الحمل ينصح بعدم إستعمال ايوگلتسمدزانتني عن طريق الفم .



إن هاته المخاطر تتطور قليلاً و يمكن تفاديها أو التخفيف من ظهورها من خلال المراقبة المنتقنة للسكري وذلك بجعل گلتشميا قريبة جداً من الحالة العادية أو :

- گلتشميا قبل الأكل 80-100mg /dl
- گلتشميا بعد ساعتين من الأكل < 140mg/dl

من الممكن تفادي المخاطر الدائمة للسكري بجعل :

- گلتشميا قبل الأكل 80-120mg/dl
- گلتشميا بعد ساعتين 120-160mg/dl
- HbA1c < 7%

بالإضافة إلى المراقبة لگلتشميا الضروري مراقبة و تصحيح:

- الضغط الدموي (مع الهدف لـ mm g H g < 130 / 85 . P . A)
- الكلسترولو الكلي (مع هدف للكلسترولو . < 200Mg/dl)
- طريگلتشريدي (مع هدف لطريگلتشريدي < 150mg/dl)
- إزالة التسخين
- الحمية
- نشاط بدني

إذا لم يعالج مرض السكري جيداً ، فإن تزايد السكر داخل الدم (إبرگلتشميا) ، يخلق مع الوقت ، عواقب على جميع الأعضاء

إن عيوبات السكري تخص كل الشريانات، عيارمتين (القلب ، العقل ، الأرجل السفلى) و عياربسيط (العين ، الكلية وبالإضافة يصيبون الأعصاب (. Sistema Nervoso Simpatico e Sistema Nervoso Autonomo)

ومن ثم فإنه يؤدي إلى مخاطرة كبيرة في كل نواحي الجسم :

العقل

إكتوس

العين

retinopatia

مرض في شبكية العين

القلب

سكتة قلبية

الكلية

فقدان عمل الكلية

جهاز الأعصاب

مشاكل في الجهاز الهضمي

gastroparesi

الأرجل السفلى

ارتروپاتيا (إسداد في الشريان



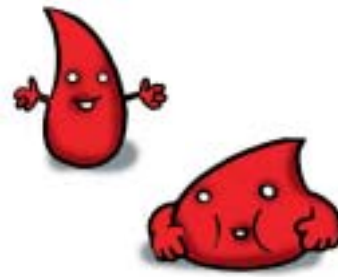
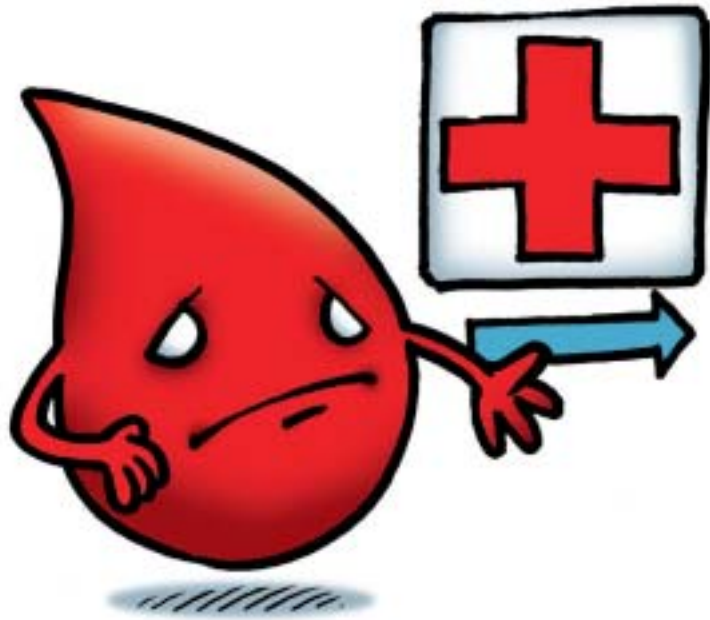
إن الصعوبات التي تصيب الأعصاب و شريان الأرجل تعتبر خطر كبير مما ينتج عنه جروح في الأقدام (قدم المريض بالسكري)

السكري نوع 1 :

إنخفاض الوزن، تعب، عطش شديد، تبول كثير، جوع شديد، إنخفاض في النظر ، تعفن في قناة التبول ، التماسل والجلدية.

السكري نوع 2:

الأعراض غير واضحة مراعاة للنوع 1 مع أن هذا المرض يكون موجودا سنوات عديدة قبل التشخيص ويخلق بذلك أضرار مهمة (صعوبات) قبل أن تلاحظ.



بعلاقة مع غياب أو قلة قدرة الأنسولين فإنه يمكن تصنيف أنواع متعددة من السكري:

السكري مليتو نوع 1

هناك فقر في الأنسولين ، يظهر فجأة ، وخصوصا في مرحلة الشباب، وهو مرتبط بتدمير داخلي لخلايا البنكرياس التي تنتج الأنسولين

السكري مليتو نوع 2

الأنسولين موجودة لكن لا تعمل جيدا، يظهر بطيئا وخصوصا عند البالغين ذو الوزن الكثير أو السمنة إنه بالأساس مرتبط بمقاومة بعض الأنسجة لعمل الأنسولين

أنواع أخرى من السكري

أدوية، عيوب وراثية لخلايا بيتا ، أمراض البنكرياس إزكرو، أمراض الغدد

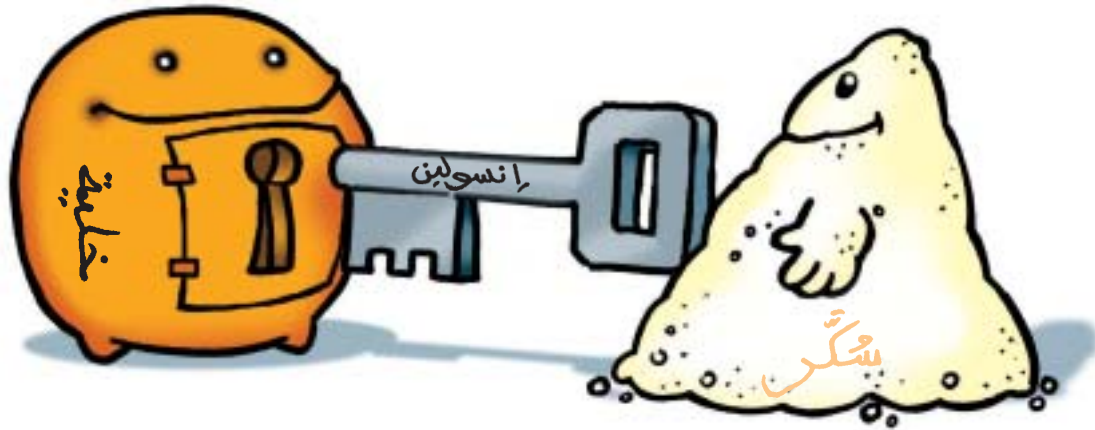
سكري الحمل

الأنسولين موجودة لكن لا تعمل جيدا، يظهر أثناء الحمل ويتراجع بعد الوضع



كلمة السكري تشتق من اليونان "diabaino" وتعني "مر عبر"؛ كلمة مليتوس تعني "سكري، حلوى". هاته الكلمات تشتق من الملاحظة، التي وصلوا إليها المصريون القدماء، أن بعض الأشخاص اللذين رغم أكلهم وشربهم الكثير، كانوا يفقدون الوزن والماء، كما لو أن ذلك الذي ياكلون ويشربون "يمر عبر" غير الجسم دون إستعابه؛ بالإضافة فإن نوع البول للأولئك الأشخاص كان حلواً لذلك، مع مرور الزمن، اشتق الصفة الأتينية "مليتو".

مرض السكري مليتو بالإضافة إلى كونه مرض، فإنه مجموعة من الأمراض مميز بتكاثر غلوكوزيو (سكر) في الدم؛ وهذا يحدث عندما يصعب على الجسم إستعماله كمصدر للطاقة. إن جسمنا مكون من خلايا كل واحدة لها دور متقن، لكن كلها محتاجة للطاقة لكي تعمل. إن إحترق الوقود ينتج الطاقة التي تحرك السيارات، فإن المأكولات تنتج طاقة تساعد الجسم على البناء، لتطوير أو تبديل البنية، ضمان للنشاطات المهمة مثل التنفس، دوران الدم، وتطوير النشاطات الخارجية (عمل الأعصاب).



إن المأكولات تنتج الطاقة تحت شكل كربوهيدراتي (سكر)، أليدي (دهنيات) و بروتينات. إن المصدر المهم للحصول على الطاقة تتمثل في كربوهيداتي لأنها تفكك دون ترك بقايا. إن غلوكوزيو لكي يدخل إلى الخلايا يحتاج إلى هرمونة تنتج من طرف بانكريس (غدة وراء المعدة) إسمها الأنسولين، كمفتاح بإمكانها فتح باب الخلايا لإدخال السكر الذي سوف يستعمل من بعد. بدون الأنسولين فإن غلوكوزيو الذي يمتص من طرف الأمعاء أثناء الوجبات لن يتمكن من الدخول إلى خلايا الجسم، وكنتيجة فإنه يتجمع في الدم (إبيرغلثما).



مرض السكري مليئو، حسب التقديرات الجديدة، تخصص عند حلول 2025 في العالم أكثر من 300 مليون شخص وبالخصوص في فنطو سوف يصل عدد الأشخاص المصابين بهذا المرض أكثر من 400 ألف شخص. إن مقدار هذا العدد يدلنا على أن مرض السكري أصبح فعلاً حالة صحية مستعجلة نظراً لتكاثر السقطة المباشرة والموت الذي يسبب.

في هذا الإطار، فإن التربية الصحية المبرمجة، والتي يدخل في إطارها هذا الكتيب، يمثل الخطوة الأولى لتفادي مرض السكري أو المشاكل التي يسببها إذا كانت موجودة .

إن إيطاليا وبالخصوص فنطو، تعتبر مجتمعات مختلطة. إن تكاثر هذا المرض بشكل كبير في البلدان النامية، يمكننا أن نتوقع أن في منطقتنا التي تشهد تكاثر الهجرة من تلك البلدان، فإن إنتشار هذا المرض هذا سوف يكون أكثر مما توقعناه. لذلك فإنه من الضروري فعل شيء لمواجهة هذا المرض ، وذلك بنزع كل الحواجز اللغوية، عن طريق كتاب مفسر سهل الإستشارة مترجم إلى كل اللغات التي تخص المرضى الذين يترددون على مستوصف السكري لخدمة

خدمة مرض السكري و علم الغدد الصماء داخل U.Iss .

إنه من المهم الإشارة إلى أهمية التغذية الصحيحة لأنها تعتبر العنصر الرئيسي لتفادي ومعالجة السكري.

التربية على في مرض السكري يشكل أحد الأعمدة المطلقة لإدارة المريض السكري . كل طبيب اختصاصي في السكري يعرف كم هو ملزم سواء الإفراط في العطاء في هذا العمل الثابت ، اليومي الإخباري ، إعلام و تقوية القواعد الأساسية التي يجب أن تنظم حياة من يريد أن يتعايش بهدوء ولمدة أطول إذا أمكن مع مرضه السكري .

وما زال كذلك مكلف و أكيد مهمة هؤلاء ، الأخصائين في مرض و الممرضين ، الذين يجب عليهم إدارة مرضى بالسكري لهم لغات ، عادات ، تقاليد و ثقافة مختلفة جدا عن التي تخص بهم . فمرحبا إذا بهذا المنشور الجميل و الذي أتى كنتيجة للتجربة الطويلة في طب السكري للدكتورة Simonetta Lombardi فريقها من الأطباء و الممرضين ، فائضين بالنشاط و الجدارة . يشكل أداة عمل بجانب كل ما قد عمل في المحيط التربوي داخل

Struttura Dipartimentale di Diabetologia ed Endocrinologia U.Iss 5 Ovest Vicentino . مجموعة واضحة من الإرشادات من أجل إدارة جيدة للمرض و سوف يرافقون المريض الغير الأوروبي داخل منزله و التي يمكن أن تقرأ و تشرح مع أفراد العائلة ، لصالح الكل لأن النصائح المقدمة في هذا المنشور ، وبالخصوص فيما يتعلق بالتغذية و نوع العيش ، وينصح إتباعها من طرف الكل : في الواقع إن المرضى بالسكري لهم فقط هدف جيد أكثر لإتباع هاته النصائح التي ينصح على الكل إتباعها .



Dott.ssa Simonetta Lombardi
Responsabile U.O.S. Dipartimentale
di Diabetologia ed Endocrinologia



Dott. Massimo Cigolini
Direttore Dipartimento Area Medica
Arzignano

معالجة الشخص في مجموعه الكلي : هاته هي مهمة المؤسسة الصحية المحلية في هاته اللحظة ، داخل البرنامج الجهوي و أهداف للصحة المقررة هذا الهدف الكبير يصبح إلترام يومي ، يجب الحفاظ عليه بدقة ومع تظافر كل الوظائف الصحية ، و بمشاركة المؤسسات المحلية و المواطنين .

إن أخذ هذا الحمل على عاتقه يتغذى من أوقات جد مختلفة ، في معالجة الأمراض ، و لكن بشكل خاص في الحماية و التسيير نفس الأمراض . و كنتيجة كذلك فإن هذا الكتيب ، كثيف في محتواه ، لكن سهل في قراءته و إستعماله ، يقدم كإشارة ” حمل النقل “ للمريض بالسكري ، لمرافقته ليتعايش مع هذا المرض و فهم كل التركيبات الأساسية .

المؤسسة ULSS5 ، في الفترة الأخير ، كثفت من الجهد لتبليغ المرضى و الجماعة التي ينتمي إليها كل ما هو بصد فعله و كيفية القيام به للقيام بمهمته .

هذا الكتاب يعتبر دليل آخر في هذا الإتجاه ، ويعرض كتتمة متناسقة مع المنشورات الأخرى حول موضوع التغذية ، كمثال المجلد الصغير : ” كيف يأكل أولادنا ؟ إقتراحات للأكل جيدا “ موجه إلى العائلات حول موضوع التربية على الصحة .

مجلد ” السكري ملينو : إرشادات من أجل تسيير صحيح “ المنشور إلى كل اللغات المتداولة بين الأعراف الرئيسية الموجودة داخل منطقة مؤسسة ULSS5 وهي خدمة زائدة ممنوحة إلى المرضى مصابين بمرض دائم الإنتشار ولذلك أصبح قضية ظاهرة ليست فقط صحية ، بل إجتماعية . لإعطاء قيمة أكثر إلى الكتيب لقد أظفنا إليه ورقة الخدمات لخدمة مرض السكري “ مقدم من طرف مؤسسة ULSS5 مع تقديم الخدمة الممنوحة ، أوقات النشاطات و المستخدمين .

شكر خالص إلى الدكتورة سمنطا لومباردي و إلى الممرضة صابرينا كوتصا ، إلى خدمة الترقية و تعليم الصحة و خدمة الوساطة الثقافية لمؤسسة ULSS5 الذين إستطاعوا ” تكوين فرقة “ معا .

Daniela Carraro

Avv. Daniela Carraro
Direttore Generale Ulss 5

1 **صفحة** تقديم
Daniela Carraro, Direttore Generale Ulss 5

2 **صفحة** تقديم
Massimo Cigolini, Direttore Dipartimento Area Medica Arzignano

3 **صفحة** مقدمة
Simonetta Lombardi, Direttore Servizio di Diabetologia ed Endocrinologia

4 **صفحة** مرض السكري ملينو

6 **صفحة** تصنيف

7 **صفحة** أعراض

8 **صفحة** تعقيدات دائمة

9 **صفحة** الأهداف

10 **صفحة** العلاج

12 **صفحة** مشاكل المرحلة

13 **صفحة** إيوجلنسيا

14 **صفحة** إيبرغلنسيا

15 **صفحة** تصنيف المواد الغذائية

18 **صفحة** نصائح لإجراء إختيار المواد الغذائية

21 **صفحة** بعض القواعد للتذكير

22 **صفحة** ورقة الخدمة

خدمة الوحدة العاملة الفرعية لمرض السكري و علم الغدد الصماء



Dott.ssa Simonetta Lombardi

مرض السكري مليتو: إرشادات من أجل إدارة صحيحة

Regione del Veneto

Azienda Unità Locale
Socio Sanitaria

5
ASL
OVEST
VICENTINO

ورقة الخدمة
خدمة الوحدة العاملة الفرعية لمرض
السكري و علم الغدد الصماء