NovoCare®
Education + Resources
DIABETES

ما هو مرض السكري؟

إن فهم المزيد حول *أسباب الإصابة بمرض السكري وكيفية السيطرة عليه* يمكن أن يساعدك حقًا على نجاح العلاج.

إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه مصابًا بمرض السكري، فأنت لست وحدك من يعاني من هذا المرض. يعاني الملايين من الأشخاص من مرض السكري. لا يوجد علاج شافٍ لمرض السكري حتى الآن. لكن يمكن السيطرة عليه.

أكثر أنواع مرض السكري شيوعًا هي النوع الأول والنوع الثاني

النوع الأول

في **مرض السكري من النوع الأول**، يفرز الجسم كميات قليلة من الإنسولين أو لا يفرز أي كمية منه، وذلك بسبب استجابة جهاز المناعة التي تدمر الخلايا المنتجة للإنسولين. لذلك يجب على الأشخاص المصابين بمرض السكري من النوع الأول أخذ الإنسولين كل يوم. عادةً ما يصاب الأطفال والشباب بمرض السكري من النوع الأول، ولكن يمكن أن يصاب به أيضًا كبار السن.

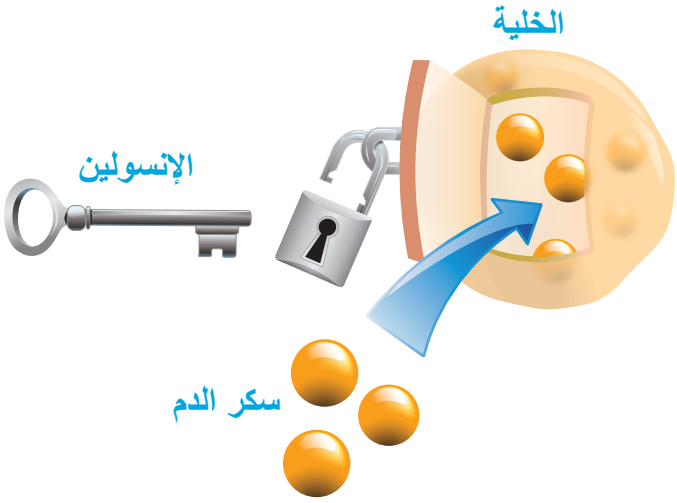
النوع الثاني

في **مرض السكري من النوع الثاني**، لا يستجيب جسمك للإنسولين ولا يستخدمه كما ينبغي. أو قد لا ينتج كميات كافية من الإنسولين. يصاب معظم مرضى السكري بالنوع الثاني. تشمل بعض عوامل الخطر لهذا النوع من مرض السكري التقدّم في السن، وزيادة الوزن أو السِمنة، ووجود حالات إصابة به في العائلة، وبعض الخلفيات العِرقية.

فهم مرض السكري

مرض السكري هو حالة لا يصنّع فيها الجسم الإنسولين أو لا يستخدمه بشكل صحيح.

- عندما تأكل، يتحلل بعض من الطعام الذي تناولته ليتحول إلى جلوكوز (نوع من السكر). ينتقل الجلوكوز في دمك إلى جميع خلايا جسمك. تحتاج خلاياك إلى الجلوكوز للحصول على الطاقة
- يحتوي البنكرياس، وهو عضو بالقرب من المعدة، على خلايا بيتا التي تفرز هرمونًا يُسمى الإنسولين
- يساعد الإنسولين في نقل الجلوكوز من دمك إلى خلاياك. الإنسولين هو بمثابة المفتاح الذي يفتح أبواب الخلايا حتى يتمكن الجلوكوز من الدخول إليها ويُستخدم كمصدر للطاقة. بدون الإنسولين، لا يمكن للجلوكوز الزائد أن يدخل الخلايا ويبقى في الدم



لدى مرضى السكري:

- يفرز البنكرياس كميات قليلة من الإنسولين أو لا يفرز أي كمية منه.
- لا يستجيب جسمك للإنسولين ولا يستخدمه بالطريقة التي يجب استخدامه بها. هذا ما يُسمى مقاومة الإنسولين

ما هو مرض السكري؟

فحص الجلوكوز في الدم (سكر الدم)

يمكن أن يكون فحص الجلوكوز في الدم - أو السكر في الدم - بنفسك جزءًا مهمًا من خطة رعاية مرضى السكري. ستعرف من خلال الفحص المتكرر ما يلي:

- إذا كان الإنسولين أو دواء مرض السكري الآخر الذي تأخذه فعّالاً
- مدى تأثير النشاط البدني والأطعمة التي تتناولها والضغط النفسي على الجلوكوز في الدم لديك

ستشعر عادةً بالتحسن وستحصل على المزيد من الطاقة عندما يظل الجلوكوز في الدم لديك في نطاق المستوى المستهدف لك أو بالقرب منه. يمكن أن تقلل السيطرة على الجلوكوز في الدم أيضًا من خطر الإصابة بالمشكلات الناجمة عن مرض السكري.

معرفة الهيموجلوبين السكرى (A1C) لديك

يقيس اختبار A1C متوسط جلوكوز الدم التقديري على مدار 3 أشهر تقريبًا. إنه مثل "ذاكرة" لمستويات الجلوكوز في الدم. إنه يوضح مدى قدرتك على التحكم في مستويات الجلوكوز في الدم بمرور الوقت.

يلعب قياسان آخران للجلوكوز في الدم دورًا في اختبار A1C:

- FPG هو جلوكوز بلازما الصوم لديك. هذا هو رقم الجلوكوز في الدم لديك عندما تصوم (لا تأكل) لمدة 8 ساعات على الأقل
- PPG هو جلوكوز البلازما لديك بعد الأكل هذا هو مستوى الجلوكوز في الدم لديك بعد الوجبة، والذي تقوم بفحصه بعد حوالي ساعة إلى ساعتين من بدء تناولك الطعام. يقيس هذا ارتفاع الجلوكوز في الدم الذي يحدث بعد تناولك الطعام

يجب أن يكون كل من FPG وPPG لديك في النطاق المستهدف لك حتى تحقق مستوى A1C المستهدف لك.

في ما يلي كيفية ارتباط A1C بمتوسط مستوى جلوكوز الدم التقديري:

مستويات A1C	متوسط الجلوكوز في الدم (سكر الدم)
%5	97 ملغ/ديسيلتر
%6	126 ملغ/ديسيلتر
%7	154 ملغ/ديسيلتر
%8	183 ملغ/ديسيلتر
%9	212 ملغ/ديسيلتر
%10	240 ملغ/ديسيلتر
%11	269 ملغ/ديسيلتر
%12	298 ملغ/ديسيلتر

مقتبس من جمعية السكري الأمريكية. معايير الرعاية الطبية لمرض السكري—2024. *Diabetes Care*. 2024;47(suppl 1):S1-S314.

يوصى بإجراء اختبار A1C:

- مرتين في السنة على الأقل إذا كانت مستويات الجلوكوز في الدم لديك تقع ضمن النطاق المستهدف لك
- 4 مراتٍ في السنة إذا كانت مستويات الجلوكوز في الدم لديك ليست ضمن النطاق المستهدف لك أو إذا تم تغيير علاجك

وفقًا لجمعية السكري الأمريكية، فإن انخفاض مستوى A1C لديك إلى أقل من 7% قد يقلل من خطر الإصابة ببعض المشكلات المتعلقة بمرض السكري، مثل مشكلات الأعصاب والعينين والكليتين. سيخبرك مقدم الرعاية الصحية المتابع لك بمستوى A1C المستهدف لك.

تحدث مع فريق الرعاية المعني بالتعامل مع إصابتك بالسكري حول مستوى A1C المستهدف لك ودوّنه هنا: _____

أوقات فحص الجلوكوز في الدم لديك

ستقرر أنت وفريق الرعاية المعني بالتعامل مع إصابتك بالسكري عدد مرات فحص الجلوكوز في الدم لديك وأوقات فحصه. في ما يلي بعض الأوقات التي قد ترغب في إجراء الفحص فيها:

- في وقت النوم وعند الاستيقاظ، لمعرفة ما إذا كان الجلوكوز في الدم لديك تحت السيطرة أثناء نومك
- قبل الوجبات أو الوجبات الخفيفة الكبيرة، لمعرفة مستوى الجلوكوز في الدم لديك قبل تناولك الطعام
- بعد ساعة إلى ساعتين من بدء تناول وجبة، لمعرفة مدى تأثير الطعام الذي تتناوله على الجلوكوز في الدم لديك
- قبل وبعد دقائق من ممارسة النشاط البدني، لمعرفة مدى تأثير النشاط البدني على الجلوكوز في الدم لديك
- في أي وقت تعتقد أن الجلوكوز في الدم لديك قد يكون منخفضًا

اعتمادًا على الدواء الذي تأخذه، قد يطلب منك اختصاصي الرعاية الصحية المتابع لك فحص الجلوكوز في الدم لديك بمعدل أكثر أو أقل. تحدث معه حول عدد المرات الذي يجب أن تفحص فيها الجلوكوز في الدم وأوقات فحصه.

كيفية فحص الجلوكوز في الدم لديك وتتبع مستوياته

تتوفر اليوم أنواع مختلفة من أجهزة قياس الجلوكوز في الدم. يمكن أن يساعدك فريق الرعاية المعني بالتعامل مع إصابتك بالسكري على اختيار جهاز قياس ويوضح لك كيفية استخدامه.

من المهم تدوين مستويات الجلوكوز في الدم لديك حتى تتمكن من تتبع أسباب ارتفاعها أو انخفاضها. تحتفظ بعض أجهزة القياس أيضًا بسجل لمستويات الجلوكوز في الدم السابقة. يمكنك أيضًا أن تطلب من فريق الرعاية المعني بالتعامل مع إصابتك بالسكري نسخة من كتيب **NovoCare® البقاء على المسار الصحيح**. أو انتقل إلى **www.NovoCare.com** للوصول إلى أداة تتبع عبر الإنترنت.

ما هو مرض السكري؟

السيطرة على مرض السكري من النوع الثاني

كجزء من خطة الرعاية المعنية بالتعامل مع إصابتك بالسكري، قد يطلب منك فريق الرعاية المتابع لك تناول أدوية مختلفة لمرض السكري مثل الأقراص أو أدوية أخرى لا تحتوي على الإنسولين.

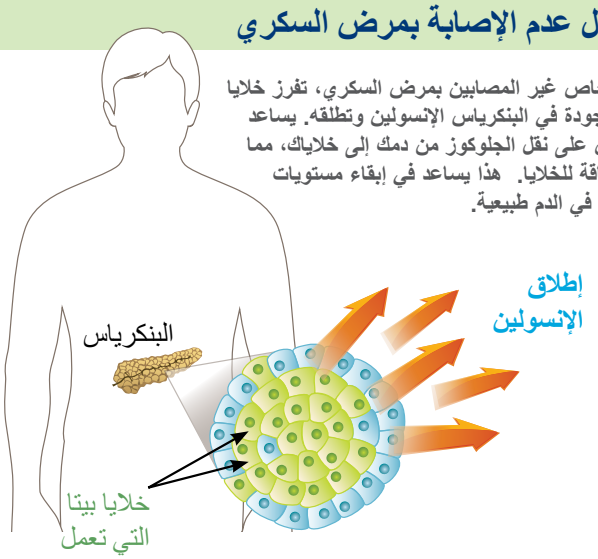
سيساعدك فريق الرعاية المعني بالتعامل مع إصابتك بالسكري في وضع خطة رعاية للسكري مناسبة لك. بالإضافة إلى أخذ الدواء، يجب أن تهدف إلى اتباع خطة غذائية متوازنة وصحية، وممارسة النشاط البدني كجزء من روتينك اليومي، والوصول إلى الوزن المستهدف لك والمحافظة عليه، وتتبع مستويات الجلوكوز في الدم لديك.

من الواضح الآن أن حالة مرض السكري من النوع الثاني ستستمر في التغير بمرور الوقت:

- قد تتوقف خلايا بيتا عن العمل
- مع انخفاض عدد خلايا بيتا أو وظيفتها، قد يفرز البنكرياس كمية أقل من الإنسولين
- قد تنتج خلايا بيتا الإنسولين، لكن الجسم لا يستجيب له ولا يستخدمه بشكل صحيح. قد تساعد خلايا بيتا بعد ذلك في إنتاج إنسولين إضافي. ولكن بمرور الوقت، لا يستطيع البنكرياس إفراز كمية كافية من الإنسولين
- مع تغير حالة مرض السكري لديك، قد تكون هناك حاجة أيضًا إلى تغيير علاجك بمرور الوقت

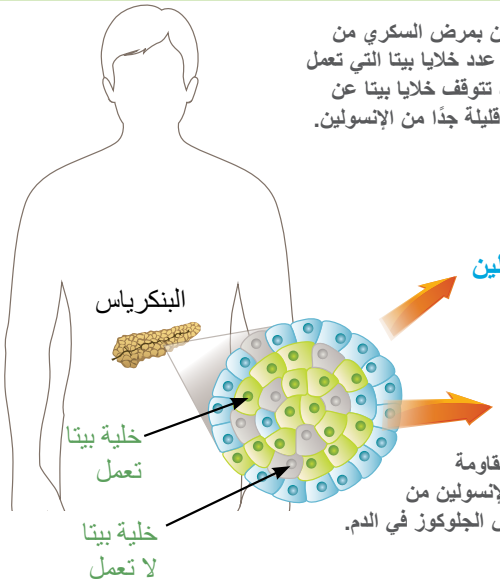
لتجنب المشكلات المتعلقة بمرض السكري، من المهم الحفاظ على مستويات الجلوكوز في الدم لديك بالقرب من النطاق المستهدف لك قدر الإمكان. يمكنك تعلم المزيد من خلال **www.NovoCare.com**. أو اسأل فريق الرعاية المعني بالتعامل مع إصابتك بالسكري لمزيد من المعلومات. وتحدث معه حول علاج مرض السكري المناسب لك.

في حال عدم الإصابة بمرض السكري



في الأشخاص غير المصابين بمرض السكري، تفرز خلايا بيتا الموجودة في البنكرياس الإنسولين وتطلقه. يساعد الإنسولين على نقل الجلوكوز من دمك إلى خلاياك، مما يوفر الطاقة للخلايا. هذا يساعد في إبقاء مستويات الجلوكوز في الدم طبيعية.

في حال الإصابة بمرض السكري



في الأشخاص المصابين بمرض السكري من النوع الثاني، قد يكون عدد خلايا بيتا التي تعمل في البنكرياس أقل. قد تتوقف خلايا بيتا عن العمل، وقد تنتج كمية قليلة جدًا من الإنسولين.

أو قد تنتج كميات كافية من الإنسولين، لكن الجسم لا يستجيب له ولا يستخدمه بشكل صحيح. يُعرف هذا بمقاومة الإنسولين. هذا يمنع الإنسولين من تأدية وظيفته في خفض الجلوكوز في الدم.

تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني **www.NovoCare.com** للحصول على موارد إضافية ومعلومات مفيدة! وجّه كاميرا هاتفك الذكي إلى رمز الاستجابة السريعة للوصول السريع إلى الموقع الإلكتروني على هاتفك.

تمنح شركة Novo Nordisk Inc. الإذن بإعادة إنتاج هذا الجزء للأغراض التعليمية غير الربحية فقط بشرط الحفاظ على الجزء بتنسيقه الأصلي وعرض إشعار حقوق الطبع والنشر. تحتفظ شركة Novo Nordisk Inc. بالحق في إلغاء هذا الإذن في أي وقت.

إن NovoCare® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Novo Nordisk A/S.

إن Novo Nordisk هي علامة تجارية مسجلة لشركة Novo Nordisk A/S.

© حقوق الطبع والنشر لعام 2024 لصالح Novo Nordisk طُبع في أمريكا US24DI00268 أكتوبر 2024