

## أساسيات الرعاية الصحية لمريض السكري

إن الهدف من علاج مرضى السكري هو الوصول بمستوى السكر في الدم إلى مستوى مقارب من الطبيعي أي ١٤٠ مغم / ١٠٠ مل بعد الأكل.

وذلك لتجنب الإصابة بمضاعفات السكري، كاختلال التحكم بالسكر من نقص أو زيادة أو الإصابة بالحمض الكيتوني أو سبات ارتفاع الضغط الحولي للجسم. ولتجنب الإصابة بالمضاعفات المتأخرة: كالإنتانات، واضطراب الرؤية، وتأثر القلب أو الأعصاب أو الكليتين.

وللوصول إلى هذا الهدف لابد من سلوك الطريق الصحيح الموصل إليه بمساعدة الفريق الصحي المكون من الطبيب والممرضة والصيدلاني واختصاصي التغذية ومرشد السكر. يكون هذا أولاً بالتثقيف الصحي الشامل لمريض السكري وتمكينه من العناية بنفسه وبمرضه العناية الصحيحة المتكاملة.

وثانياً بوضع نظام علاجي مناسب لكل مريض حسب طبيعة حياته وظروف مرضه. وهذه النظام يشمل:

- تحاليل متكررة لسكر الدم في المنزل.
- العلاج بالحمية الغذائية.
- القيام بالتمارين الرياضية بانتظام.
- العلاج بالأدوية، وتكون على هيئة خافضات السكر الفموية، أو جرعات أنسولين تعطى بنظام معين حسب حاجة المريض.
- تثقيف المريض بأعراض انخفاض السكر وكيفية منعها وعلاجها في حالة حدوثها.
- بيان أهمية التحكم بداء السكري لمنع حدوث المضاعفات.

- التأكيد على التثقيف والتعليم وأهمية استمراره.

- المراقبة والمراجعة المستمرة للنظام العلاجي وتغييره عند الحاجة لذلك.

### الرعاية الصحية لمريض السكري:

في الزيارة الأولى لعيادة السكري يحاول الطبيب أن يأخذ معلومات وافية عن التاريخ المرضي والحالة الصحية لمريض السكري، بما في ذلك الأعراض التي يشتكي منها، والتحاليل التي سبق عملها في المراكز الصحية الأخرى والتي تمس داء السكري، ثم يسأل الطبيب عن طبيعة الأكل ونوعيته، وعن النمو وتطوراته عند الأطفال والمراهقين، ونوعية الأدوية التي سبق تناولها والأدوية الحالية التي لا زال المريض يستخدمها سواء لعلاج داء السكري أو لغيره، ووجود عوامل الخطورة المصاحبة لداء السكري مثل: التدخين، أو ارتفاع ضغط الدم، أو السمنة، أو ارتفاع في نسبة الكوليسترول، أو وجود تاريخ عائلي للإصابة بأمراض القلب والذبحات الصدرية، ثم يحاول الطبيب معرفة مستوى المريض الثقافي والاقتصادي اللذين يمكن أن يؤثرًا على العناية بداء السكري. وبالنسبة للسيدات فلا بد من السؤال عن تاريخ الحمل والولادة والمضاعفات التي يمكن أن تكون حدثت أثناءهما.

ثم يقوم بإجراء الفحص السريري شاملاً الوزن والطول ومعامل كتلة الجسم، وقياس ضغط الدم، وفحص الأعصاب الطرفية، وقاع العين، والقدمين بما فيهما من قياس النبض في الأوعية الدموية الدقيقة في أماكن معينة في الطرفين السفليين، وفحص الفم واللثة والأسنان والرقبة للكشف على الغدة الدرقية، ثم يفحص القلب والرئتين والبطن، ثم يفحص الجلد بشكل عام للكشف عن أية مضاعفات جلدية.

بعد ذلك يطلب الطبيب إجراء بعض التحاليل المخبرية، كتحليل السكر صائماً وبعد الأكل بساعتين، وتحليل للدهون، والخضاب السكري ( HA1c ) في الدم، وتحليل البول للكشف عن البيلة البروتينية، ومزرعة للبول، وغير ذلك من التحاليل الضرورية تبعاً للحالة الصحية.

ومن ثم يضع الطبيب الخطة المستقبلية للعلاج متضمنة الحمية الغذائية والتمارين الرياضية، والأدوية اللازمة، بالإضافة إلى تحديد مواعيد الزيارات القادمة، والتحويل إلى اختصاصي التغذية ومرشد السكر وإلى طبيب العيون لفحص قاع العين والتأكد من سلامته.

وقد يطلب الطبيب من المريض إجراء تحاليل متكررة للدم بواسطة الجهاز المنزلي، وتسجيلها في مفكرة وإحضارها في الزيارات القادمة، وهذا يساعد الطبيب على تخطيط العلاج بصورة أفضل، وغالباً تطلب هذه التحاليل المتكررة من السيدات الحوامل المصابات بالسكر، أو المرضى من النوع الأول المحتاجين للأنسولين، أو أولئك الذين يجدون صعوبة في التحكم بمستوى السكر لديهم، أو الذين يكونون معرضين لانخفاض السكر دون علامات منذرة. فكل هؤلاء ينصحون باقتناء جهاز لتحليل السكر في المنزل، وإجراء الفحوصات بصورة متكررة.

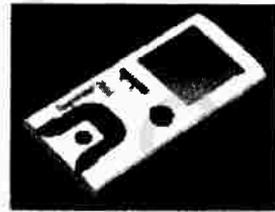
ويرفق مع الجهاز عند شرائه طريقة الاستعمال، وبالإمكان مراجعة مرشدي السكر لتوضيح ما أبهم من طريقة الاستخدام.

### ما هي الأدوات اللازمة لتحليل السكر في المنزل؟

مسحات معقمة وإبر معقمة لوخز الإصبع (finger lancets) وجهاز لتحليل السكر وأخيراً أشرطة التحليل المناسبة للجهاز.



جهاز وإبر ووخز الإصبع



جهاز تحليل السكر

### وهذا عرض مبسط لأهم خطوات التحليل المنزلي:

- أخرج شريط اختبار السكر من العلبة وضعه في المكان المخصص في الجهاز.
- امسح طرف الإصبع بمسحة معقمة.

- ضع إبرة الوخز على طرف الإصبع المعقم واضغط عليها للحصول على نقطة دم.
- ضع نقطة الدم على شريط التحليل.
- انتظر لحظة كما هو مشروح في طريقة عمل الجهاز، بعدها تظهر النتيجة على شاشة الجهاز.
- يمكن عمل اختبار السكر في الدم دون الحاجة لاستعمال الجهاز وذلك بمقارنة اللون على شريط الاختبار بما هو موجود على علبة الأشرطة.
- إذا لم تتمكن من الحصول على نقطة الدم من الإصبع بسهولة، ينصح بغسل اليدين بالماء الدافئ لزيادة الدورة الدموية في الأصابع ثم وضع الكف في مستوى أخفض من القلب لدقيقة واحدة، ثم وخز الإصبع بالدبوس بسرعة، ثم اخفضها مرة أخرى للحصول على نقطة الدم، وفي حالة فشل هذه المحاولات ينصح بعصر الإصبع من القاعدة إلى الأعلى.



#### الخطوة الأولى:

اضغط زر فتح / إغلاق.



#### الخطوة الثانية:

طابق أرقام الكود .

- اضغط زر C حتى يطابق رقم الكود على شاشة الجهاز مع رقم الكود على علبة أشرطة الاختبار.



#### الخطوة الثالثة:

أدخل شريط الاختبار

- أثناء ظهور INSERT STRIP على الشاشة

أدخل شريط الاختبار



#### الخطوة الرابعة:

احصل على عينة الدم.



#### الخطوة الخامسة:

ضع عينة الدم على بقعة الاختبار.

- يكون شريط الاختبار في الجهاز أثناء وضع عينة الدم.
- عينة الدم يجب أن تغطي بقعة الاختبار تماماً.

## دقة التحليل المنزلي:

وجد أن تحليل السكر بالأجهزة المنزلية يعطي نتائج دقيقة ومماثلة لتحليل السكر في المستشفى، وينصح في البداية بمقارنة النتائج المنزلية بنتائج التحليل المخبري في المستشفى وذلك بإجرائها في أوقات متقاربة.

وهناك بعض المشكلات التي يمكن أن تواجه المريض أثناء التحليل، وتعطي نتائج غير صحيحة مثل:

- تجمع الأوساخ على المنطقة الحساسة في الجهاز.

- تعرض الجهاز لحرارة شديدة.

- انتهاء فترة صلاحية الأشرطة.

- عدم موازنة الجهاز مع علبة الأشرطة الجديدة.

- كمية الدم غير كافية.

وبعد إجراء التحليل، تسجل النتائج في الخانة الخاصة بمفكرة السكر حتى يتم عرضها على الطبيب في الزيارة القادمة.

وهذا نموذج لمفكرة السكر:

التاريخ	جرعة الأنسولين	تحليل الدم صائم	بعد الفطور بساعتين	قبل الغداء	بعد الغداء بساعتين	قبل العشاء	قبل النوم	منتصف الليل	ملاحظات
السبت ١٨ / ٦	عكر / صافي ص م								
الأحد ١٩ / ٦	عكر / صافي ص م								
الإثنين ٢٠ /	عكر / صافي ص م								

يسجل في خانة الملاحظات الأمور التي يمكن أن تكون السبب في اختلال التحكم بالسكر مثل:

- زيادة أو نقص كمية الأكل.
- نسيان جرعة الدواء.
- زيادة أو نقص في التمارين الرياضية، يذكر نوع التمرين ومدته.
- الإصابة بالأمراض العارضة.
- بعض الأمور أو المشكلات النفسية.

#### ويركز على ضرورة إجراء التحاليل المتكررة في حالة:

- الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي كالزكام والأنفلونزا.
- حدوث غثيان أو قيء.
- التعب الشديد والمستمر دون سبب واضح.
- عطش شديد وجفاف في الفم.
- جفاف واحمرار في الجلد.

#### تحليل البول:

يستعمل تحليل البول للكشف عن الكيتونات في البول، وينصح بإجرائه لمرضى السكري من النوع الأول؛ لأنهم أكثر عرضة للإصابة بالحمض الكيتوني.

#### طريقة التحليل:

- التأكد من مدة صلاحية أشرطة التحليل في العبوة.
- وضع كمية من البول في زجاجة الفحص.
- غمس الشريط داخل البول.
- مقارنة ألوان الشريط مع اللون الموجود على غلاف العبوة.
- تسجيل النتائج في مفكرة السكري.

إذا وجد المريض أن بوله يحتوي كمية بسيطة من الكيتونات فيجب أن يعيد التحليل بعد عدة ساعات، أما إذا كانت الكيتونات كثيرة، فيجب مراجعة الطبيب بسرعة، ومحاولة عدم القيام بمجهود عضلي كبير، حتى تختفي الكيتونات من البول ويعود المريض إلى حالته الطبيعية.

### المتابعة الدورية لمريض السكر:

في الزيارات الدورية لعيادة السكري، هناك بعض الفحوصات والتحليلات يحرص الطبيب على إجرائها، بعضها تعمل في كل زيارة، وأخرى كل ثلاثة أشهر، ومجموعة أخرى سنوياً.

يحرص الطبيب على وزن المريض، وقياس ضغطه، ومراجعة التحاليل المنزلية ومناقشة سبب نقص أو زيادة السكر في الأيام السابقة وكيفية التغلب على اختلال التحكم في نسبة السكر في المستقبل. ثم يراجع خطة العلاج ويدرس الحاجة إلى تغييرها، ومراجعة الحمية الغذائية ودرجة تمسك المريض بها، والتمارين الرياضية، والسؤال عن صحة المريض النفسية والتدخين من عدمه.

وفي كل ثلاثة أشهر يطلب الطبيب إجراء تحليل للخضاب السكري لمعرفة مستوى السكر والتحكم به خلال الأشهر الماضية، ولا بد من فحص القدمين على الأقل مرة كل ثلاثة أشهر، ويفضل أن يكون ذلك بواسطة اختصاصي صحة القدم.

أما في الزيارة السنوية، فإن الطبيب عادة يقوم بفحص المريض بشكل عام، فيكشف على القلب والأعصاب وعلى قاع العين بعد توسيع البؤبؤ، والأعصاب الطرفية وينصح المريض بإجراء تحليل للدهون في الدم وتحليل لوظيفة الكلى.

ولا بد من التحويل إلى اختصاصي العيون لفحص قاع العين واكتشاف الاعتلالات السكرية منذ البداية حتى يمكن علاجها بسهولة. وكذلك لا بد من مراجعة طبيب الأسنان سنوياً واختصاصي صحة الفم مرة كل ستة أشهر.

ينصح مريض السكري بالتطعيم بلقاح الأنفلونزا سنوياً.

ويمكن تلخيص جدول العناية الخاصة لمرضى السكري في الجدول الآتي:

السؤال عن الصحة العامة والصحة النفسية. وزن المريض. قياس ضغط الدم. مراجعة خطة العلاج. التأكيد على الحمية الغذائية. التأكيد على عدم التدخين في كل زيارة.	في كل زيارة
فحص القدمين. تحليل الخضاب السكري.	كل ثلاثة أشهر
زيارة مختص صحة الفم.	كل ستة أشهر
أجراء فحص سريري. فحص الأعصاب الطرفية. إجراء تحليل لوظيفة الكلى. فحص مستوى الدهون في الدم. زيارة مختص العيون وفحص قاع العين. زيارة طبيب الأسنان. أخذ تطعيم الأنفلونزا.	الزيارة السنوية