مضاعفات السكر

إن مشكلة مرض السكر تكمن أساساً فيما تسببه من مضاعفات على المدى البعيد .. فلو أمكن للمريض أن يتقى حدوث هذه المضاعفات فإن مرضه قد لا يعنى شيئاً . ويرجع سبب حدوث هذه المضاعفات بصفة عامة إلى ارتفاع مستوى السكر بالدم ، وزيادة تركيزه بالأنسجة لفترات طويلة من العمر .. وكلما طالت مدة هذه الفترات زادت فرصة حدوث مضاعفات .

ولذلك فإن الوقاية من مضاعفات السكر تتمثل فى السيطرة على مستوى السكر بالدم لأطول فترة ممكنة من العمر .. وهو ما يمكن أن يتحقق بالاهتمام بمراعاة ثلاثة أمور أساسية فى ترويض السكر والسيطرة عليه ، وهى :

* الغذاء . * الدواء (الحبوب أو الأنسولين) . * الرياضة .

ولمرض السكر مضاعفات عديدة لتأثيره على أعضاء مختلفة من الجسم .. وأكثر هذه المضاعفات شيوعاً هى التى ترتبط بهذه الأعضاء التالية :

* العينان . * الكُليتان . * الأعصاب . * القلب والشرايين .

مضاعفات السكر بالعينين :

يؤثر السكر على سلامة العينين والرؤية بصور مختلفة ، ومن أبرز نواحى هذا التأثير إصابة الشبكية ببعض الأضرار الناتجة عن حدوث تلف للأوعية الدموية الدقيقة المغذية لها.

وهذه الصور المختلفة تشمل ما يلى :

غيام الرؤية (عدم وضوح الرؤية) :

هذه الشكوى تستمر عادة بصفة مؤقتة ويكون سببها ارتفاع مستوى السكر بالدم . أى أنها لا تتعلق عادة بحدوث أضرار بالشبكية ، ثم تتحصن الحالة تدريجياً بعد ضبط مستوى السكر بالدم .

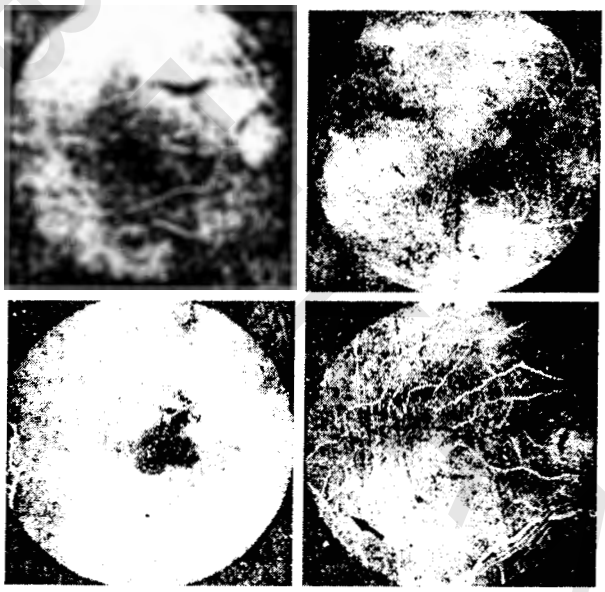
الرؤية المزدوجة :

وهذه الحالة تحدث بسبب تأثير السكر على الأعصاب المغذية للعضلات المُحركة للعينين مما يؤدى إلى حدوث ضعف بعضلة أو أكثر من هذه العضلات . وبناء على ذلك فإنه لا يحدث توافق فى حركة العينين معاً .. بمعنى أنه إذا نظرت العين السليمة إلى أحد الجانبين لا تستطيع العين المصابة بالضعف أن توافقها فى الحركة ، وبالتالى تحدث رؤية مزدوجة ، أى يتم استقبال صورتين فى وقت واحد .

OBEIKAN.COM

تدهور الرؤية أو انعدامها تماماً (فقدان البصر) :

قد يصاب مريض السكر بتدهور كبير بالرؤية أو بفقد الرؤية تماماً .. بسبب الأضرار التى تصيب شبكية العين . وتبدأ هذه الأضرار بحدوث تمددات بجدران الشعيرات الدموية الدقيقة المغذية للشبكية .. وقد يعقب ذلك حدوث نزف بسيط بهذه التمددات وخروج رشح من الدم خلالها ، فإذا وصل الرشح إلى منطقة على الشبكية تسمى البقعة البصرية (Macula) والتى تختص بأفضل قدرة على الإبصار ، فإن المريض يصاب بضعف شديد بالرؤية .



صورة للتدهورات الطارئة على شبكية العين بسبب السكر.. يظهر بها تمددات بالأوعية الدموية مع حدوث نزيف دموى منها (يشير إليه السهم)

ومع استمرار تلف الشعيرات الدموية ينقطع وصول الدم عن أجزاء من الشبكية .. فيبدأ الجسم فى تكوين أوعية دموية جديدة .. لكن لسوء الحظ أنها تنمو فى اتجاه السائل الزجاجى الذى نرى من خلاله ، كما أنها تكون ضعيفة وقد تتمزق.. وفى هذه الحالة يتسرب الدم منها ليتراكم فى تجويف السائل الزجاجى ، فتنعدم الرؤية تماماً.

ولذلك تستخدم أشعة الليزر فى علاج هذه الحالات بغرض تحطيم الأجزاء التالفة من الشبكية لمنع تكوين أوعية دموية جديدة وما يعقب ذلك من مشاكل.

الماء الأزرق (الكاتاراكت) :

هذه الحالة عبارة عن إصابة عدسة العين بالعتامة بسبب ترسّب بعض المواد الغريبة على سطحها . مما يضعف الرؤية . وتزيد فرصة الإصابة بالماء الأزرق مع تقدم السن . لكن الإصابة قد تحدث فى وقت مبكر نسبياً بين مرضى السكر (Premature Cataract) كما ترتفع نسبة الإصابة بينهم بالنسبة لغير المرضى بالسكر .

الوقاية من مضاعفات السكر بالعينين :

* السيطرة على مستوى السكر بالدم .
* علاج ضغط الدم المرتفع .

(لاحظ أن ارتفاع ضغط الدم الشديد يؤثر تأثيراً سيئاً على الشبكية) .

* الفحص الدورى لقاع العين كل ٦ شهور أو كل سنة على الأقل حتى فى حالة عدم الشكوى من أى متاعب بالعينين .

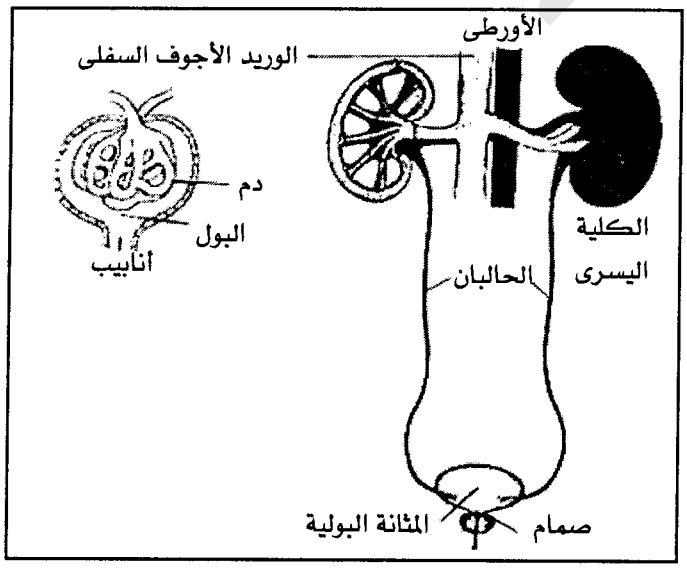
(لاحظ أن تأثير السكر على الشبكية قد لا يتسبب فى الشكوى من أى متاعب فى مراحله الأولى) .

مضاعفات السكر بالكليتين :

تكون أولى التغيرات الدالة على تأثير السكر على وظيفة الكليتين ظهور الزلال فى البول (نوع من البروتينات يسمى : ألبومين Albumin) .. لكن الزلال قد يظهر بسبب متاعب صحية أخرى مثل : ارتفاع ضغط الدم ، أو وجود عدوى بمجرى البول ، أو فى حالات هبوط أو فشل القلب ، أو بسبب تناول بعض الأدوية .

ولذلك فإن الطبيب المعالج يطلب عادة فى هذه الحالات تكرار فحص البول وعمل بحوث أخرى للتأكد من ارتباط الزلال بمرض السكر .

وسبب هذه المشكلة هو أن السكر يؤثر تأثيراً سيئاً على الجزء من الكلية الذى يقوم بوظيفة الفلتر .. أى الذى يسمح بمرور المواد الضارة والمخلفات مع البول بينما يحتجز المواد الأخرى التى يحتاج إليها الجسم . وهذا الجزء عبارة عن مجموعة من الأوعية الدموية الدقيقة تسمى : كبيبات (Glomeruli) .. وفى مرض السكر قد يزداد سمك هذه الأوعية الدموية .. فتختل بذلك عملية الفلترة مما يسمح بمرور بعض المواد الغذائية التى يحتاج إليها الجسم كالزلال .



شكل يوضح تركيب الجهاز البولى . ويظهر من الصورة اليمنى الجزء من الكلية الذى يقوم بوظيفة الفلتر (الكبيبات) حيث يستخلص المواد الضارة من تيار الدم لتمر مع البول بينما يحتجز المواد التى يحتاج إليها الجسم

ومع استمرار التلف الذى تتعرض له الكليتان ، يأتى وقت يتوقف فيه عدد كبير من الكبيبات عن العمل ، وفى هذه الحالة يتم احتجاز بعض المواد الضارة التى يريد الجسم أن يتخلص منها مع البول ، فيحدث تسمم للدم لارتجاع هذه المواد إليه . وهو ما يعرف بالفشل الكلوى والذى تظهر أعراضه فى صورة حدوث قيء أو غثيان وأنيميا شديدة ونزيف بالجهاز الهضمى وتورم بالقدمين وغير ذلك .

الوقاية من مضاعفات الكليتين :

* السيطرة على مستوى السكر بالدم .

* الوقاية من ارتفاع ضغط الدم (لاحظ أن ضغط الدم المرتفع يؤثر تأثيراً سيئاً على وظيفة الكليتين) .

* مقاومة حدوث أى عدوى بمجرى البول (وهذا يتطلب كذلك السيطرة على مستوى السكر بالدم . والمحافظة على نظافة الفرج وفتحة خروج البول ، وسرعة استشارة الطبيب فى حالة الشكوى من حرقان البول لا حتمال وجود عدوى) .

* عمل فحص دورى للبول وليكن ذلك كل ٦ شهور أو سنة على الأقل للكشف عن وجود الزلال أو أى التهاب بمجرى البول .. وبالتالى تؤخذ الاحتياطات المناسبة .

في حالة ظهور زلال بالبول ، ينصح بالآتى :

* الإقلال من تناول البروتينات (لتخفيف العبء الواقع على الكليتين) وكذلك الإقلال من تناول الأملاح .

* زيادة الاعتماد على تناول الخضراوات الطازجة كالكرنب والجزر والقرنبيط والفواكه الطازجة .

* يجب عدم تناول أى دواء دون استشارة الطبيب لأن بعض الأدوية قد يكون لها تأثير سيىء على وظيفة الكليتين .

مضاعفات السكر بالأعصاب :

الأعصاب هى عبارة عن أسلاك تقوم بتوصيل الإشارات العصبية من المخ للأجزاء المختلفة من الجسم وبناء على ذلك تقوم العضلات بعمل الحركةالمطلوبة .

وفى مرض السكر قد تقل كفاءة الأعصاب فى نقل الإشارات .. أو تنقل إشارات بطريقة الخطأ .. أو تتوقف تماماً عن نقل الإشارات .

وهذا التأثير يرجع إلى حدوث تلف بالشعيرات الدموية المغذية للعصب مما يؤدى لحدوث تغيرات فى تركيبه ، أو تجمع مواد ضارة به ، وقد يؤدى ذلك للالتهاب المزمن أو الضمور ويظهر تأثير السكر على الأعصاب بصور مختلفة ، مثل :

OBEIKAN.COM

* الشكوى من وجود تنميل أو حرقان أوشكشكة بأطراف الذراعين أو الساقين (اليدين أو القدمين) .

* ضعف الإحساس باللمس والألم والحرارة بالأطراف والذى قد يتطور إلى فقد الإحساس تماماً .. فمثلاً يفقد المريض إحساسه بالنقود أثناء قيامه بعدّها .

وهذا الضعف فى الإحساس يمكن أن يؤدى لمشاكل كبيرة لزيادة فرصة حدوث إصابة بهذه المناطق الضعيفة الإحساس ، وبالتالى قد تحدث جروح تتعرض للعدوى ويصعب التئامها ، نظراً لضعف حيوية الجلد ومقاومته للعدوى وكذلك لضعف وصول تيار الدم إلى الأطراف عند مريض السكر .

* قد يحدث كذلك ضعف ببعض العضلات خاصة بالأطراف فإذا حدث هذا الضعف بعضلات الساق يشعر المريض بالتعب السريع أثناء المشى كما تتغير طريقة مشيته (يعرج) .

* ظهور الشكوى من ضعف الانتصاب وسبب ذلك هو حدوث التهاب مزمن بالأعصاب بما فى ذلك الأعصاب المختصة بالانتصاب والأعصاب الطرفية المغذية للقضيب الذكرى وبالتالى تقل الاستجابة العصبية التى تتحكم فى اندفاع الدم داخل النسيج الإسفنجى للعضو .. وهو ما يؤدى للانتصاب .

* الشكوى من الإسهال .. وسبب ذلك ضعف كفاءة أعصاب البطن ، مما يؤدى لمرور الطعام سريعاً للخارج دون أن يهضم أو يمتص جيداً . ويكون الإسهال عادة مائياً أو أحياناً ممخطاً ، وقد يضطر المريض للنهوض من النوم فى الساعات الأولى من الصباح .

* الشكوى من الشعور بدوخة عند القيام من وضع الرقاد أو النوم (Postural Hypotension) .. وسبب هذه الشكوى يتعلق بتأثير السكر على الجهاز العصبى التلقائى والذى يتحكم فى ضغط الدم وعملية الهضم والعملية الجنسية وغير ذلك . ويجب أن يحذر المريض فى هذه الحالة من أن يتعرض لفقد كميات كبيرة من السوائل سواء بسبب كثرة التبول بسبب ارتفاع السكر أو بسبب الطقس الحار أو لأى سبب آخر ، حتى لا يحدث انخفاض بضغط الدم .

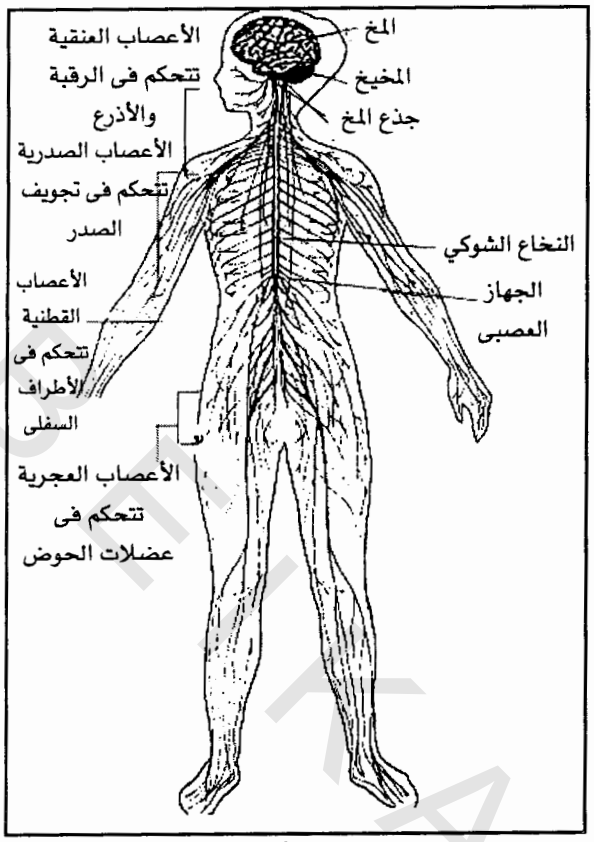
* عدم تنّبه المريض لأعراض نقص السكر بالدم وهذا يرجع أيضاً لتأثير السكر على الجهاز العصبى التلقائى مما يضعف من كفاءة الأعصاب المتحكمة فى إفراز هرمون الأدرينالين . ونظراً لأن هرمون الأدرينالين هو الذى يتسبب فى زيادة ضربات القلب ، وغزارة العرق ، وظهور التوتر على المريض فى حالة تعرضه لنقص شديد بمستوى السكر بالدم (كما فى حالة تناول جرعة زائدة من دواء السكر) فإن حدوث هذا النقص بمستوى السكر قد لا يتنبه له المريض مما يعرضه لفقدان الوعى تدريجياً .

OBEIKAN.COM

ولتفادى هذه المشكلة لابد من أن يعرف المحيطون بالمريض ما يمكن أن يتعرض له دون أن يدرى – وكيف يتصرفون فى هذه الحالة .

ويتكون الجهاز العصبى من : الجهاز العصبى المركزى وهو عبارة عن المخ والمخيخ وجذع المخ والنخاع أو الحبل الشوكى.. ومن الأعصاب الطرفية التى تتفرع من المخ أو النخاع الشوكى وتحمل الإشارات من خارج الجسم إلى المخ والعكس أيضاً .

أما الجهاز العصبى التلقائى فهو جهاز مستقل يتحكم فى وظائف الجسم الحيوية كعمل القلب وضبط الدم وحدوث العرق وحدوث الانتصاب .. وهو يتكون من شقين أحدهما يسمى الجهاز السمبثاوى والآخر يسمى الجهاز جار السمبثاوى .



شكل يوضح توزيع الأعصاب فى الجسم

الوقاية من تاثير السكر علي الأعصاب :

وجد أن فرصة حدوث المضاعفات السابقة بالأعصاب تزيد بزيادة مدة المرض فبعد حوالى ٢٠سنة من بدء الإصابة بالسكر يصاب حوالى ١/٤ – ١/٢ المرضى ببعض هذه المضاعفات .. وكما تزيد فرصة الإصابة بارتفاع مستوى السكر بالدم ، وزيادة تركيزه بالأنسجة لفترات طويلة من العمر .. ولذلك فإنه لا سبيل للوقاية من حدوث هذه المضاعفات سوى إحكام السيطرة على مستوى السكر بالدم ، ومقاومة ارتفاعه لفترات طويلة من العمر .

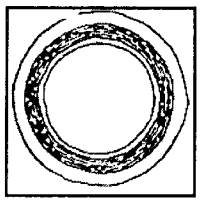
مضاعفات السكر بالقلب والشرايين :

يتعرض مريض السكر للإصابة بالذبحة الصدرية (قصور الشريان التاجى) بنسبة أكبر عن غيره من غير المرضى .. كما يسلك المرض عادة مسلكا أشد خطورة بين مرضى

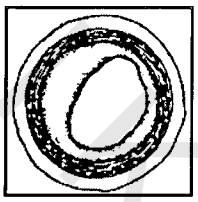
السكر بالنسبة لغيرهم وتزيد فرصة الإصابة بين مرضى السكر لزيادة فرصة إصابتهم بتصلب الشرايين بما فى ذلك الشرايين التاجية (المغذية لعضلة القلب) وكذلك شرايين الساقين (مما يضعف الدورة الدموية بالأطراف) والشرايين المُخيّة (مما يؤدى لاضطراب الدورة الدموية المخية كالإصابة بالجلطات المخية).

ومعنى حدوث تصلّب بالشريان هو أن الشريان يفقد مرونته أى يصبح صلباً متعرجاً ويضيق ممر الدماء بداخله ، وذلك بسبب ترسب الدهون (الكوليسترول) على الجدران الداخلية للشريان .

تشبه جزيئات الكوليسترول الإبر الحادة ويمكنها أن تلتصق بسهولة بجدران الشريان . وفى هذه الصورة المكبرة تظهر جزيئات الكوليسترول ملتصقة بشريان حيوان التجارب بعد تغذيته بوجبات دهنية مكثفة .



مقطع بشريان سليم الجدار



وآخر به طابقة مترسبة من الدهون

ويتضح من هذا الشكل كيف يؤدى تصلب الشرايين إلى اختزال مجرى الدم بالشريان .. ففى الصورة على اليمين مقطع بشريان سليم وبالصورة على اليسار مقطع بشريان متصلب .

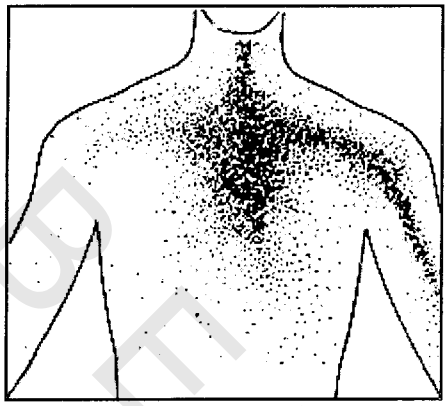
كيف تحدث الذبحة الصدرية وما أعراضها ؟

فى حالة حدوث تصلب بأحد الشرايين التاجية ، خاصة الرئيسية ، يقل وصلو الدم إلى عضلة القلب .. وعادة لا يظهر تأثير ذلك فى حالة السكون .. لكنه عند القيام بمجهود (مثل المشى أو صعود السلالم) لا تستطيع عضلة القلب موافقة هذا المجهود بضخ كمية زائدة من الدم .. ويؤدى ذلك لانبعاث ألم مميز مما يضطر الشخص معه للتوقف عن استكمال المجهود .. وهذا الألم هو ما يعرف بالذبحة الصدرية ، ويتميز بالمواصفات التالية :

* يظهر عند القيام بمجهود (على النحو السابق) أو بعد تناول وجبات طعام ثقيلة أو عند التعرض للبرد أو بسبب الانفعال النفسى .

* ينبعث الألم من خلف منتصف الصدر وقد ينتشر إلى الذراع اليسرى أو إلى العنق أو فم المعدة .. ويصفه المريض بصور مختلفة مثل الإحساس بثقل أو طعن أو وخز ..

* يستمر الألم عادة لدقائق أو قد يطول بقاؤه لمدة نصف ساعة .. ثم يختفى تدريجيا مع الراحة أو التوقف عن أداء المجهود أو بتناول الحبوب المُعالجة الموسّعة للشرايين التاجية والتى تؤخذ تحت اللسان .



مكان انبعاث وانتشار الألم فى حالة الذبحة الصدرية

وتفسير حدوث هذا الألم هو ضعف وصول الدم إلى عضلة القلب مما يقلل من وصول الأكسجين إليها ويؤدى لتراكم بعض المواد بها الناتجة عن عملية الأيض والتى تتسبب فى إثارة نهايات الأعصاب المحيطة والإحساس بالألم .. وأهمها حمض اللكتيك.

وفى حالة الشكوى من ألم يتميز بالمواصفات السابقة يجب سرعة استشارة الطبيب.

ويستدعى تشخيص وجود قصور بالشريان التاجى ضرورة إجراء (رسم قلب) .. وقد يظهر رسم القلب سليماً .. ويفضل فى هذه الحالة إعادة رسم القلب مع عمل مجهود للتأكد من سلامة الشرايين التاجية .

وتُعالج الذبحة الصدرية بإعطاء موسّعات للشرايين . منها ما يؤخذ تحت اللسان عند الإحساس بالألم ، ومنها ما يؤخذ عن طريق الفم بصفة منتظمة . ومن الضرورى جداً أن يتجنب المريض العوامل المساعدة على الإصابة أو يعمل على تصحيحها (كما سيتضح) حتى لا تتدهور حالته ويتعرض لمضاعفات شديدة .

فى حالات الإصابة بالذبحة الصدرية يكون التشخيص باستعمال السماعة الطبية محدود الفائدة .. بينما تتضح التغيرات التى تطرأ على عضلة القلب من خلال عمل (رسم القلب) .. وتعتمد هذه الوسيلة على حقيقة مهمة وهى أنه مع كل دقة من دقات القلب يتولد تيار كهربائى يمكن قياسه بجهاز رسم القلب والقادر على رسم تيار القلب الكهربائى بكل دقة وتدوين أية تغيرات تحدث عليه . ويلاحظ فى الجزء السفلى من الصورة مريض يجرى له رسم قلب ويظهر فيه شكل الموجات الكهربائية المصاحبة لدقات القلب .

مضاعفات الذبحة الصدرية (الجلطة القلبية) :

وإذا أهمل علاج الذبحة الصدرية أو استمر وجود العوامل المساعدة على الإصابة ، فإن حالة المريض قد تتدهور ويتعرض للإصابة بما يسمى الجلطة القلبية .

وفى هذه الحالة يصاب أحد الشرايين التاجية الرئيسية أو أحد فروعه بانسداد تام نتيجة تكون جلطة دموية بعد إصابته بالتصلب .. وهذا يؤدى إلى انقطاع وصول الدم عن

الجزء الذى يتغذى بهذا الشريان .. وبالتالى فإنه يموت . وتتميز هذه الحالة بانبعاث ألم شديد مشابه لألم الذبحة الصدرية لكنه يستمر لمدة طويلة ولا يزول بالراحة أو بالأقراص الموسِّعة للشرايين التاجية ، كما يصحبه عرق غزير وضيق بالتنفس وهبوط بضغط الدم .

ويجب أن يتم علاج الجلطة القلبية بالعناية المركزة بالمستشفيات ليكون المريض تحت إشراف دقيق .. ويعتمد علاج الحالة أساساً على الراحة التامة وإعطاء مسكنات قوية للألم ومضادات لتجلط الدم .

وعادة يبقى المريض بالعناية المركزة لمدة أسبوع إلى أسبوعين ، ثم يبدأ تدريجياً فى الحركة داخل منزله ، ثم يعود للعمل خلال ثلاثة شهور منذ إصابته بالجلطة .

●● الوقاية من مضاعفات السكر بالقلب والشرايين :

هذا يستلزم إحكام السيطرة على مستوى السكر بالدم ، والعمل على تجنّب أو تصحيح العوامل المساعدة على الإصابة بتصلب الشرايين .. وهذا يشمل ما يلى :

- الإقلال من تناول الدهن الحيواني :

حيث يؤدى تناول الدهون الحيوانية بكثرة (مثل دهن اللحوم والسمن البلدى والقشدة والمأكولات المحمرة فى السمن) إلى ارتفاع مستوى الكوليسترول بالدم وبالتالى تزيد فرصة ترسبه بجدران الشرايين .

ويجب ملاحظة أن مريض السكر بوجه خاص يتعرض لارتفاع مستوى الدهون .. ولذلك فإنه يجب أن يقلل من تناولها إلى أقصى درجة ممكنة .

- الوقاية من ارتفاع ضغط الدم :

إذا كان المريض مصاباً بمرض ضغط الدم المرتفع فعليه أن يتجنب تعرضه لحدوث تقلبات بالضغط وهذا يتطلب الالتزام بجرعة الدواء المحددة ، كما وصفها الطبيب المعالج، وتكرار قياس ضغط الدم بصفة منتظمة ، وتجنب الإفراط فى تناول الملح أو المأكولات المملحة عموماً .

التخلص من السِّمنة :

تعتبر السمنة من المشكلات الصحية المهمة التى تزيد من فرصة الإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية .

ولذا يجب أن يعمل مريض السكر الزائد الوزن على التخلص من هذا الوزن الزائد .. وهذا كما هو معروف بالإقلال من تناول الطعام والعمل على بذل مجهود زائد بممارسة الرياضة .

وننصح دائماً بأن يكون وزن مريض السكر أقل من الوزن المثالى لجسمه بمقدار ١٠ ٪.

OBEIKAN.COM

- عدم الاستسلام للكسل وقلة النشاط والقعود لفترات طويلة :

فقد وجد أن قلة نشاط الفرد ، وهو أحد سمات الحياة العصرية ، حيث يزيد اعتماده على وسائل الراحة المختلفة يعتبر أحد العوامل المساعدة على ارتفاع نسبة الإصابة بتصلب الشرايين . بينما نجد أن ممارسة الرياضة بشكل منتظم يحمى من الإصابة بتصلب الشرايين بدرجة كبيرة (مثل رياضة الجرى أو التنس أو السباحة) لما فى ذلك من تنشيط للدورة الدموية وحفاظ على صحة وحيوية عضلة القلب .

ويجب على مريض السكر استشارة طبيبه الخاص قبل ممارسة أى نوع من الرياضة.

- تجنب التوتر والعصبية الزائدة :

حيث يعتبر الضغط النفسى وكثرة الانفعال وقلة الصبر والتلهّف على قضاء الأمور من أخطر العوامل المساعدة على الإصابة بالأزمات القلبية .. وهذا يفسر ارتباط الإصابة بالذبحة الصدرية ببعض المهن التى تعرض للضغط النفسى مثل قيادة السيارات وكذلك انتشار الإصابة بين رجال الأعمال والفنانين .

- الامتناع عن التدخين :

حيث وجد أن التدخين يساعد على حدوث تقلص بالشرايين التاجية ، ويزيد من فرصة حدوث التصاق بالصفائح الدموية أى يزيد من فرصة حدوث التجلطات الدموية .. ولذلك يلاحظ انتشار الإصابة بالأزمات القلبية بين المدخنين أكثر من غيرهم من غير المدخنين .

قدَم مريض السكر

قدم مريض السكر .. من أهم الأعضاء التى يجب أن تلقى اهتماماً كبيراً .. لما يمكن أن تتعرض له من متاعب شديدة فى حالات السكر غير المنضبط .. وذلك للأسباب التالية :

* ضعف وصول الدم إلى الطرفين .. بسبب حدوث تصلب بالشرايين المغذية للساقين وبالتالى يضيق مجرى الشريان من الداخل وتقل كمية الدم المارة به .

* قد يحدث ضعف أو فقدان للإحساس باللمس أو الألم بالقدمين .. وبالتالى تزيد فرصة إصابة القدمين .

* نظراً لضعف حيوية جلد القدمين ، وزيادة قابليته للعدوى ، وضعف وصول الدم للقدمين فإن حدوث أى جرح بالجلد قد يؤدى لخطر كبير ، خاصة إذا أهمل العناية به، حيث يتأخر التئام الجرح ، ويتعرض للعدوى والتقرحات .. وهذه التقرحات تزداد فى

OBEIKAN.COM

الحجم وتتوغل بالجلد وتنشر العدوى بالأنسجة المحيطة وقد يؤدى ذلك لحدوث غنغرينا بالقدم (موت عضوى = لحم ميت متصل بلحم حى) مما يستلزم إجراء بتر للأصبع أو القدم أو الساق حفاظاً على حياة المريض .

الوقاية من مشاكل القدمين :

وتجنباً لتعرض القدم لهذه المتاعب والمضاعفات الشديدة ، ننصح بالعناية بالسيطرة على مرض السكر ، إلى جانب العناية المنتظمة بالقدمين ، وهذه تستلزم ما يلى :

* الاهتمام بفحص جلد القدمين من وقت لآخر للكشف عن أى إصابة فى وقت مبكر وبالتالى يكون علاجها سهلاً .

* وبالنسبة للجروح البسيطة فإنه يمكن الاكتفاء بتطهيرها بالكحول الأبيض .. أما فى حالة وجود جرح قطعى أو تقرح بالجلد أو دمل أو أظفر مؤلم أو تغيّر بلون الجلد بأحد الأجزاء فيجب استشارة الطبيب .

* الاهتمام بنظافة القدمين بغسلهما يومياً بالماء الفاتر والصابون الخفيف ثم تجفيف القدمين ، وخاصة بين الأصابع ، بفوطة نظيفة ويجب الاكتفاء بالمسح الخفيف وتجنب الدعك أو الضغط الشديد على الجلد أثناء التجفيف . وفى حالة جفاف الجلد يمكن تطريته بدهانه بطبقة خفيفة من الجلسرين أو زيت الإطفال.

كما يجب تجنب الآتى عند غسل القدمين :

* تغطيس القدم فى وعاء ماء : لأن ذلك يطرّى الجلد ويجعله أكثر عرضة للإصابة والالتهاب .

* حك القدم بالحجر : لمنع حدو أى تشققات بالجلد .

* استخدام مطهرات قوية : وذلك مثل صبغة اليود .

طريقة فحص الظهر

* الاهتمام بقص الأظافر من وقت لآخر ، ويراعى أثناء ذلك عدم جعلها قصيرة عن اللازم ، أى يكفى أن تكون بمحاذاة اللحم وليست أقل من مستواه، كما يراعى بشدة عدم إصابة جوانب الأصبع أثناء القص ؛ لأن أى جرح بسيط بهذه المنطقة قد يفتح مجالاً للعدوى والالتهاب .

* الاهتمام باستبدال الجورب يومياً بآخر نظيف ويراعى أن تكون الجوارب من القطن، وليس من الألياف الصناعية ، حتى تمتص عرق القدمين .. لأن كثرة العرق تساعد على العدوى .

كما يراعى ألا تتعرض القدم لأى ضغط يُضعف من وصول الدم إليها .. وهذا يعنى ضرورة الاهتمام باختيار حذاء واسع مريح وتجنب استخدام جوارب ضيقة حول الساقين.. وكذلك عدم الجلوس لفترة طويلة مع وضع ساق على الأخرى حتى لا تتسبب الساق المرفوعة فى الضغط على سمانة الساق الأخرى.

* يجب تجنب المشى بقدمين عاريتين ، بما فى ذلك المشى على شاطىء البحر ، حتى لا يتعرض جلد القدمين لأى إصابة مباشرة .

* وأخيراً ننصح كذلك بضرورة أن يهتم مريض السكر بالمشى يومياً ؛ لأن ذلك ينشط الدورة الدموية ، ويزيد من وصول الدم إلى القدمين .

السكر والحمل

السكر الحملى (Gestational Diabetes Mellitus=GDM) :

أحياناً تظهر الأصابة بالسكر لأول مرة أثناء فترة الحمل .. وذلك فى حالات السكر المختبئ حيث تكون الحامل معرضة للإصابة بالسكر بحكم العوامل الوراثية .. وذلك باعتبار أن الحمل يمثل نوعاً من الإجهاد الجسمانى والنفسى وبذلك يساعد على ترسيخ الإصابة بالسكر أى تحويل السكر المختبئ إلى سكر ظاهر .

وأحياناً لا تُكتشف الإصابة بالسكر أثناء الحمل وقد تؤدى إلى موت الجنين داخل الرحم فى الأشهر الأخيرة من الحمل بافتراض عدم الكشف عن السكر وتقديم العناية اللازمة.

وهذا السكر الحملى ينتهى عادة بانتهاء فترة الحمل إلا أنه يكشف عن استعداد الحامل للإصابة بالسكر إذا ما تعرضت بعد ذلك لإجهاد نفسى أو جسمانى .

أضرار السكر على الحمل :

وبصفة عامة ، يمكن أن يؤدى السكر للأضرار التالية بافتراض عدم تقديم العناية اللازمة للحامل المريضة بالسكر :

* الإجهاض المتكرر .
* حدوث ولادة مبكرة .
* تسمم الحمل (ارتفاع ضغط الدم وتورم القدمين وظهور زلال فى البول) .
* ولادة طفل زائد الوزن (وهذا يعرض الأم لمتاعب شديدة أثناء الولادة .. كما أن الطفل إذا كان زائد الوزن فإنه فى الحقيقة قد يكون غير مكتمل النمو) .

OBEIKAN.COM