

## المضاعفات المرتبطة بمرض السكري

### الأوعية الدموية الكبيرة

السبب الرئيسي لتلف الوعاء الدموي الكبير عند مرضى السكري هو تصلب الشرايين. يحدث تصلب الشرايين عندما تتراكم اللويحات - المكونة من الكوليسترول والدهون الأخرى - داخل جدران الأوعية الدموية. وهذا يسبب تضيق في الأوعية، مما يقلل من تدفق الدم إلى الأعضاء وأجزاء أخرى من الجسم.

إذا تمزقت اللويحات، يمكن أن يشكل هذا تجلطاً دمويًا والذي يمكن أن يمنع تمامًا وصول الدم إلى الأعضاء والأجزاء الأخرى من الجسم. ويمكن أن يؤثر ذلك على الأوعية الدموية التي تزود القلب والدماغ والأطراف السفلية بالدم.



إنّ الاهتمام بمرض السكري الذي تعاني منه يعتبر أمراً مهماً للصحة على المدى الطويل. فإذا تحكمت بمرض السكري بشكل جيد واعتنيت بصحتك العامة، يمكنك التقليل من خطر حدوث مضاعفات مرتبطة بالسكري.

### ما هي المضاعفات الأكثر شيوعاً لمرض السكري؟

قد تشمل المضاعفات المرتبطة بمرض السكري إلحاق التلف بما يلي:

- « الأوعية الدموية الكبيرة (مضاعفات تتعلق بالأوعية الدموية الكبيرة / القلب والأوعية الدموية)، مما يؤدي إلى نوبة قلبية أو سكتة دماغية أو مشاكل في الدورة الدموية في الأطراف السفلية
- « الأوعية الدموية الصغيرة (مضاعفات تتعلق بالأوعية الدموية الدقيقة)، مما يسبب مشاكل في العينين والكليتين والقدمين والأعصاب
- « أجزاء أخرى من الجسم، بما في ذلك الجلد والأسنان واللثة.



## القلب

- « إن انخفاض تدفق الدم يزيد من خطر الإصابة بنوبة قلبية.
- « تحدث النوبات القلبية عندما تنسد الأوعية الدموية في القلب، وتصبح عضلة القلب تالفة.
- « يمكن أن تشمل أعراض النوبة القلبية ألمًا شديدًا في وسط الصدر أو إحساسًا بالطحن - قد ينتقل إلى أعلى الرقبة أو أسفل الذراع اليسرى أو قد تشعر بصعوبة في التنفس.
- « قد لا يعاني بعض الأشخاص المصابين بمرض السكري من أي أعراض نوبة قلبية وذلك بسبب تلف الأعصاب.

## الدماغ

- « انخفاض تدفق الدم يزيد من خطر الإصابة بسكتة دماغية.
- « يمكن أن تحدث السكتة الدماغية عندما يتوقف فجأة تدفق الدم إلى أحد الأوعية الدموية المؤدية إلى جزء من الدماغ.
- « يمكن أن تشمل أعراض السكتة الدماغية ضعف أو خدر في أحد جانبي الجسم، أو إرتخاء في أحد جانبي الوجه، أو صعوبة في التحدث.
- « ذات تاريخ عائلي يعاني من مرض القلب.

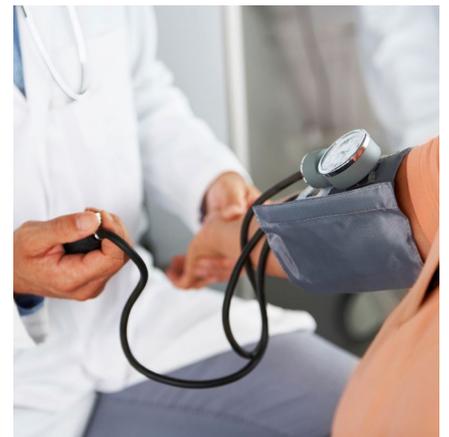
يمكن لطبيبك التحقق من خطر إصابتك بتلف الأوعية الدموية الكبيرة أثناء الفحص السنوي لمرض السكري (يُعرف أيضًا باسم دورة رعايتك السنوية).

## الأوعية الدموية الصغيرة

إن إصابتك لفترات طويلة بمستويات مرتفعة من الجلوكوز في الدم تسبب تلفًا للأوعية الدموية الصغيرة في العينين والكليتين والأعصاب.

## العينان

- « مع مرور الوقت، يمكن أن تُتلف الأوعية الدموية الصغيرة في شبكية العين ويتسرب منها سائل أو تنزف. وهذا ما يسمى باعتلال الشبكية.
- « الحالات الأخرى التي تصيب العين - مثل إعتام عدسة العين والمياه الزرقاء - هي أكثر شيوعًا عند الأشخاص المصابين بمرض السكري.



## اجزاء اخرى من الجسم

### الأسنان واللثة

- « هناك خطر أكبر يتعلق بمشاكل الأسنان عندما تكون مستويات الجلوكوز في الدم أعلى من النطاق المستهدف لفترة طويلة من الزمن. إذا كنت تدخن، فهذا يزيد أيضاً من المخاطر.
- « يمكن أن تشمل مشاكل الأسنان تسوس الأسنان، والعدوى الالتهابية للثة (التهاب اللثة) ومرض اللثة.
- « يمكن أن تزيد عدوى التهابات الأسنان واللثة من خطر الإصابة بأمراض القلب.
- « تشمل العلامات المتعلقة بأمراض الأسنان جفاف الفم والألم، أو تورم أو نزيف اللثة.
- « من المهم تنظيف أسنانك بالفرشاة مرتين يومياً واستخدام الخيط كل يوم لمنع مشاكل الأسنان. كما ستساعد الزيارات المنتظمة لطبيب الأسنان في الحفاظ على صحة الفم. أخبر طبيب أسنانك أنك تعاني من مرض السكري.

### البشرة

- « هناك خطر أكبر لحدوث مشاكل في الجلد عندما تكون مستويات الجلوكوز في الدم أعلى من النطاق المستهدف.
- « مشاكل الجلد يمكن أن تشمل بشرة جافة للغاية، تكون ناجمة عن تلف في الأوعية الدموية الصغيرة والأعصاب. وهناك أيضاً خطر أكبر لحدوث عدوى الالتهابات الجلدية.
- « يمكنك حماية بشرتك عن طريق تجنب المهيجات مثل الاستحمام بالماء الحار في حوض الاستحمام وتجنب أيضاً الدش الحار واستخدام الصابون المعطر ومنتجات التنظيف المنزلية.
- « لتجنب جفاف الجلد، استخدم المرطبات الجلدية كل يوم ولكن ليس بين أصابع قدميك.
- « عالج أي جروح على جلدك فوراً لمنع الإصابة بالعدوى الالتهابية.
- « زر طبيبك إذا كنت تعاني من أي مشاكل جلدية.

« يمكن إدارة الحالات المرضية للعين بنجاح أكبر في حال اكتشافها ومعالجتها في وقت مبكر.

- « افحص عينيك عند أخصائي النظارات الطبية أو طبيب العيون (أخصائي في العيون) على الأقل مرة كل سنتين للكشف عن علامات مبكرة للتلف.
- « يوفر الكشف اكتشاف المبكر عن مشاكل العين وعلاجها المبكر مبكراً أفضل النتائج.

### الكليتان

- « يمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم إلى تلف الأوعية الدموية الصغيرة في الكليتين. ونتيجة لذلك، تصبح الأوعية الدموية الصغيرة التي تصفي الدم راسحة، وتعجز الكليتان عن العمل كما ينبغي. وهذا ما يسمى باعتلال الكلية السكري أو مرض الكلية السكري.
- « اطلب من طبيبك أن يفحص كليتيك مرة واحدة على الأقل كل 12 شهراً. وسيشمل ذلك فحص البول وفحص الدم كجزء من الفحص السنوي لمرض السكري الذي يُجرى لك (المعروف أيضاً باسم دورة رعايتك السنوية).

« إنَّ الاكتشاف المبكر لمشاكل الكلية وعلاجها يوفران أفضل النتائج.

### الأعصاب

- « يمكن أن يحدث تلف الأعصاب بسبب ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم، وشرب كميات كبيرة من الكحول، وغيرها من الاضطرابات.
- « يمكن أن يحدث تلفاً للأعصاب في الساقين والذراعين واليدين. وهذا ما يسمى بالاعتلال العصبي المحيطي. يمكن أن يسبب تلف الأعصاب الألم أو الوخز أو الخدر.
- « يمكن أن يكون هناك أيضاً تلفاً في الأعصاب يصيب المعدة (خزل المعدة) أو الأمعاء (الإسهال أو الإمساك) أو المثانة أو الأعضاء التناسلية (ضعف الانتصاب عند الرجال). وهذا ما يسمى بالاعتلال العصبي اللاإرادي.

## نصائح للحفاظ على صحة جيدة

هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها (بمساعدة فريق مرض السكري الخاص بك) لتقليل خطر المضاعفات والبقاء على ما يرام فيما يتعلق بمرض السكري.

« تحدث إلى طبيبك فيما إذا كنت بحاجة إلى مراقبة مستويات جلوكوز دمك في المنزل. إذا فحصت مستويات الجلوكوز في دمك، فاحرص على إبقائها ضمن النطاق المستهدف الموصى به لك. يمكن للطبيب أو مرشد مرض السكري تقديم المشورة حول الأهداف الفردية لجلوكوز دمك.

« اعمل على أن يكون ضغط دمك قريب من النطاق المستهدف قدر الإمكان. النطاق المستهدف هو 130/80 إلى 140/90 أو أقل. فإذا كنت تعاني حالياً من مرض في القلب (قلبي وعائي) أو مرض في الكلى، فإن طبيبك سوف ينصحك بمستوى ضغط دم محدد ليلبي حاجاتك الصحية الخاصة. اطلب إجراء فحص ضغط لدمك في كل مرة تزور فيها طبيبك.

« حافظ على نسب الكوليسترول والدهون الثلاثية (الجليسيريدات الثلاثية) في دمك بأن تكون ضمن النطاق المستهدف الموصى به للمصابين بمرض السكري. قد يصف لك طبيبك الأدوية التي يمكن أن تساعد على التحكم بالكوليسترول وبالعوامل الخطر الأخرى لمرض القلب والأوعية الدموية.

« اختر الأغذية الصحية من مجموعة متنوعة من الأطعمة، مثل الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات واللحوم الخالية من الدهون والأسماك والمأكولات النباتية المنخفضة الدسم. من المهم أيضاً الحد من الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة والملح (الصوديوم). يمكن أن يساعدك اختصاصي التغذية في اختيار أفضل الأطعمة الغذائية.

« مارس النشاط البدني بانتظام، فهذه طريقة عظيمة لتخفيض ضغط دمك ومستويات الجلوكوز في دمك. فليكن هدفك أن تتمرن مدة 30 دقيقة معظم أيام الأسبوع. تحدث إلى طبيبك قبل البدء في أي برنامج للتمارين الرياضية أو نشاط جديد.

« إذا كان وزنك أعلى من الوزن الصحي، فإن انقاصه ولو بكمية قليلة سيساعد على خفض ضغط دمك وعلى خفض مستوى الجلوكوز والكوليسترول في دمك.

« لا تدخن. إذا كنت تدخن، حاول الإقلاع عن التدخين. إذا شعرت بأنه لا يمكنك التوقف عن التدخين بمفردك، اطلب المساعدة - وتحدث إلى طبيبك أو اتصل بـ Quitline على الرقم 13 78 48.

ليكن هدفك تحديد مواعيد منتظمة مع طبيبك وفريق الرعاية الصحية لمرض السكري وإكمال كل دورتك السنوية من فحوصات الرعاية الصحية. هذه الفحوصات مهمة لتقييم صحتك ودرء خطر المضاعفات المتعلقة بالسكري.

بإمكان فريق الرعاية الصحية للسكري أن يساعدك على تقليل مخاطر المضاعفات المرتبطة بمرض السكري.

### أهم النصائح

- راجع طبيبك بانتظام للسيطرة على مرض السكري.
- اسأل طبيبك عن الكيفية التي يمكن أن يدعمك بها اختصاصيو الصحة الآخرين بما يخص بمرض السكري.
- ادخل إلى [ndss.com.au/information-in-your-language](http://ndss.com.au/information-in-your-language) المترجمة، أو اتصل بخط المساعدة (Helpline) التابع لـ NDSS على الرقم 1800 637 700 واطلب إرسال نسخة لك.
- هل تحتاج إلى مترجم شفهي؟ اتصل بخدمة الترجمة الكتابية والشفهية (Translating and Interpreting Service-TIS) على الرقم 131 450. اذكر لغتك. انتظر حتى يتم الاتصال واطلب الرقم 1800 637 700.

## ال NDSS وأنت

توفر ال NDSS مجموعة من خدمات الدعم والمعلومات والمنتجات المدعومة لمساعدتك في السيطرة على مرض السكري والبقاء والعيش بصحة جيدة.