

بداية العلاج بالأنسولين

الأستاذ محمد رضا عباو الدار البيضاء المغرب

الهدف هو مساعدتك على اتباع نصائح الطبيب.

الحل بين يديك!

يمكن للمصاب بالسكري المعالج بالأنسولين أن يعيش حياة طبيعية. ويتطلب العلاج بالأنسولين فترات منتظمة وتدريبية للتعلم.

السكري

الارتفاع المستمر لنسبة السكر في الدم

يتميز السكري بارتفاع نسبة السكر في الدم.

الأعراض

كثرة التبول والعطش الشديد والإرهاق... ارتفاع نسبة السكر في الدم. عند التأكد من السكري، يمكن علاجه ولكن لا يشفى أبدا.

مرض مزمن

يساعد العلاج على الوقاية من المضاعفات والعيش بصحة جيدة.

السكري والأنسولين

لماذا؟

عندما يكون السكري مرفوق بنقص في الأنسولين، فإن الأنسولين وحده يمكن أن يعوض هذا النقص.

لمن؟

السكري من النوع 1 المعتمد على الأنسولين الأعراض: فقدان الوزن مع الجوع المفرط ويظهر عند الأطفال والشباب، ولكن يمكن أن يحدث في أي سن.

السكري من النوع 2 المتحول إلى مستوجب للأنسولين في حالة عدم فعالية العلاج المعتاد.

في حالات مختلفة وبشكل مؤقت: الحمل، الجراحة، والعدوى، ومضاعفات حادة أو مزمنة...

المصاب

دوره

بالنسبة للأمراض المزمنة يلعب المصاب دورا حاسما في إتباع العلاج. كما أنه يشارك بنشاط في تحقيق صحة أفضل من خلال الرعاية الذاتية التي تشمل على المهام المختلفة: المراقبة الذاتية، ورصد العلاج...

التعلم

تعلم المصاب والأسرة هو أمر أساسي لأن العلاج هو إلى حد بعيد في يد المصاب.

العيش بسعادة

السكري المعالج بشكل جيد يسمح للمصاب أن يعيش بسعادة وأن يتمتع بصحة جيدة.

فهم السكري

نسبة السكر في الدم والأنسولين

- يحتاج الجسم إلى الأنسولين ليتمكن من استخدام الجلوكوز. فإنه يحول السكر إلى طاقة من أجل الحياة اليومية، ومراقبة مستوى السكر في الدم.
- الأنسولين هو هرمون تنتجه غدة البنكرياس، ويفرز في الدم.
- بعد وجبة الطعام، تبدأ نسبة السكر في الدم في الارتفاع وترتفع بالتالي نسبة الأنسولين.
- بين الوجبات عند انعدام الطعام، ينخفض مستوى السكر في الدم وينخفض كذلك مستوى الأنسولين.

السكري والأنسولين

- ارتفاع نسبة السكر في الدم في حالة السكري، فالسكر يتراكم في الدم بدلا من استخدامه لإنتاج الطاقة. للبقاء في صحة جيدة، وينبغي أن يستقر مستوى السكر في الدم، في مستواه العادي وعدم ارتفاعه أو انخفاضه. يرجع السكري إلى عدم قدرة المصاب على إنتاج أو استخدام الأنسولين. الأسباب تختلف حسب نوع السكري.
- السكري من النوع 1: لا ينتج البنكرياس الأنسولين.
- السكري من النوع 2: لا يستخدم الجسم الأنسولين الذي يتم إنتاجه.

نقص الأنسولين

- عند المصاب السكري: نقص الأنسولين نوعان: نقص الأنسولين القاعدي "لأجل العيش" ونقص الأنسولين الخاص بالأكل
- مستوى نقص الأنسولين متغير تبعا للشخص. ولذلك فمقدار الأنسولين يتغير.
- وترتبط العواقب بحجم ومدة نقص الأنسولين.
- نقص الأنسولين الحاد: يؤدي إلى ارتفاع السكر مع الأستون
- نقص الأنسولين المزمن: يؤدي ارتفاع السكر المستمر مدة سنوات إلى مضاعفات مزمنة

الأنسولين

أنواع الأنسولين المختلفة

- 3 أنواع من الأنسولين اعتمادا على المفعول
- تختلف الأنسولين حسب المفعول: بدء وذروة ومدة المفعول.
 - الأنسولين الخاص بالأكل
 - الأنسولين القاعدي
 - الأنسولين المختلطة

حقن الأنسولين

القيام بالحقن الشخصي هو الحل العملي والأحسن لصحة.

بداية العلاج بالأنسولين

العلاج المعتاد بالأنسولين

هذا العلاج هو أسهل لكنه يتطلب تعديل النظام الغذائي والنشاط البدني.

عدد الحقن يوميا

حقنة في اليوم من الأنسولين البطيء أو البطيء جدا

حقنتين في اليوم من خليط أنسولينين صباحا ومساء

تغذية مكيفة مع الأنسولين لتجنب ارتفاع أو انخفاض نسبة السكر في الدم

أخذ 3 وجبات يوميا في أوقات محددة: وجبة الإفطار والغداء والعشاء،

وإذا لزم الأمر، وجبات صغيرة في الصباح والمساء وقبل النوم، عدم ترك وجبة من الوجبات أو الصيام.

استخدام نفس الكمية من الخبز أو ما يعادل نسبة الجلوكوز في كل يوم، وتقسيمه إلى ثلاثة أجزاء: جزء لكل وجبة.

تكييف النشاط البدني مع الأنسولين

يفضل ممارسة التمارين الرياضية بانتظام كل يوم (أو 3 أيام في الأسبوع) في نفس الوقت.

تكييف الأنسولين مع النظام الغذائي والنشاط البدني.

العلاج المكثف بالأنسولين

- القواعد

الهدف: تحقيق توازن أفضل وتجنب مخاطر نقص السكر في الدم.

الشرط الأساسي: التوعية والإرادة.

الوسائل

تقليد الإفراز الطبيعي للأنسولين للأشخاص غير مصابين بالسكري ويستمر إفراز أنسولين الأكل في الانخفاض لمدة 24

ساعة ويبدأ في الارتفاع خلال الوجبات.

- الحقن اليومية المتعددة : الأنسولين القاعدي / أنسولين الأكل

الأنسولين القاعدي لتغطية احتياجات العيش خارج أوقات الوجبات مرة أو مرتين كل 24 ساعة.

أنسولين في كل وجبة لتغطية استهلاك سكريات التغذية.

تحديد جرعة الأنسولين التي تضاف لتغطية استهلاك سكريات الغذاء في كل وجبة وجرعة الأنسولين لتصحيح مستوى

السكر في الدم.

- تكييف الأنسولين مع الغذاء والحياة.

- المراقبة الصارمة.

تكييف العلاج

المراقبة

الوسائل: الأعراض، والمراقبة الذاتية لسكر الدم في ساعات مختلفة خلال النهار ومراقبة الهيموجلوبين السكري كل 3 أشهر.

يجب معرفة التنظيم اليومي للمصاب بالسكري

معرفة نتائج السكر في الدم وعلامات نقص السكر في الدم، المقابلة للمنطقة الزمنية التي يغطيها نوع من الأنسولين تمكن من تغيير هذه الأنسولين.

فهم التوازن

بعد الوجبات، تبقى نسب سكر عادية تحت تأثير قوتين متعارضتين: الأنسولين السريع يخفض سكر الدم وسكريات الوجبات ترفع من سكر الدم. ينخفض السكر في الدم عندما يكون هناك الكثير من الأنسولين و / أو القليل من سكريات التغذية ويرتفع السكر في الحالة المعاكسة.

اختلال التوازن

تغيرات عابرة: التعفن أو ضغط عصبي. تغييرات عابرة بسبب تعديل برنامج العلاج. تغييرات متكررة في الفترة نفسها من كل يوم: تعديل الأنسولين و / أو سكريات التغذية / أو النشاط البدني

انخفاض السكر في الدم

الوقاية

- تناول الوجبات في ساعات محددة. عدم ترك وجبة من الوجبات أو الصوم دون استشارة الطبيب.
- عدم الزيادة في مقدار الأنسولين أو تغيير الأنسولين بدون سبب
- التعرف على الحالة والتعامل معها على الفور .
- حالة انخفاض نسبة السكر في الدم لا يمكن التنبؤ بها وتحدث فجأة. إن على كل مصاب بالسكري معالج بالأنسولين أن:
- يحمل معه دوما 3 قطع سكر أو ما يوازيه.
- يحمل معه باستمرار بطاقة المصاب بالسكري ووصفته الطبية.

الأعراض

- الانخفاض الخفيف: خفقان، ارتعاش، عرق بارد، جوع، دوار، تغير المزاج، عياء، ألم الرأس...
- الانخفاض المتوسط: شحوب، سلوك غير عادي اضطراب عقلي، تقلب المزاج...
- الانخفاض الشديد: فقدان الوعي المفاجئ مع حركات غير عادية.

العلاج

- الانخفاض الخفيف: تناول 3 قطع من السكر أو ما يوازيه فورا ثم تناول سكريات بطيئة عن طريق وجبة أكل
- الانخفاض الشديد: في حالة فقدان الوعي: بإمكان الأشخاص المحيطين به أن يحققوه قارورة غلوكاغون وإلا وجب دعوة طبيب أو ممرض.

لمعرفة المزيد

مواقع باللغة العربية

- سكري من النمط 2 – ويب طب

www.webteb.com/diabetes/diseases

- ماهي اعراض الإصابة بمرض السكري؟

www.ejabat.google.com/ejabat

- موقع السكري

www.soukkari.com/

مواقع بلغات أجنبية

Association Education Diabète et Santé

www.aedes.fr.st

Association Française des Diabétiques

www.afd.asso.fr

Union Sports et Diabète

www.usd.asso.fr

Diabetes UK

www.diabetes.org.uk

American Diabetes Association

www.diabetes.org

Canadian Diabetes Association

www.diabetes.ca

Diabète Quebec

www.diabete.qc.ca

Association des Jeunes Diabétiques

www.ajd-educ.org

Novo Nordisk www.novonordisk.fr

Information diabète

www.soukkari.com