



جمعية السكري البحرينية

المواضيع

- 04 كلمة معالي الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة
- 06 كلمة الدكتورة مريم الهاجري
- 08 كلمة البروفيسور دلال الرميحي
- 10 أعضاء مجلس الإدارة
- 12 **القسم 1: مشاريع جمعية السكري البحرينية**
- 14 • دعم انشاء مركز جمعيه السكري البحرينية للتأهيل والوقاية من السكري
 - 16 • زيارات لمراكز رعاية المسنين
 - 18 • مشروع تبني طفل بمجسات قياس السكر
 - 22 • حملة شهر مايو لقياس الضغط
 - 26 • البرنامج الصيفي
- 30 **القسم 2: مواضيع في رعاية مرضى السكري**
- 32 • أهمية انقاص الوزن لرعاية مرضى السكري
 - 36 • رعاية مرضى السكري أثناء السفر: نصائح مهمة
 - 40 • جراحات العيون لدى مرضى السكري: ما الذي يجب مراعاته؟
 - 42 • الغذاء والتمارين الرياضية للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري.
 - 46 • رعاية الأطفال المصابين بالسكري
 - 48 • أهمية الأحذية المناسبة لمرضى السكري
 - 52 • حوار خاص مع برنامج للذكاء الصناعي
- 56 **القسم 3: أنشطة جمعية السكري البحرينية**



يسعدنا ونحن بصدد إصدار العدد الخامس من المجلة السنوية لجمعية السكري البحرينية أن نعرب عن خالص التقدير لجميع الجهود المخلصة من المتطوعين في الجمعية وجميع الجهات الداعمة والمتعاونة والتي انتهجت الإخلاص في العمل منهجاً ثابتاً سرع من وتيرة العمل المشترك وارتقى بجودة المشاريع التي تقدمها الجمعية للمجتمع كافة وليس لمرضى السكري فحسب. فقد امتازت المشاريع في عام 2024 بالتنوع في المواضيع وبالتطوير في الأداء.

فعلى سبيل المثال تم توقيع مذكرة تفاهم مع المستشفيات الحكومية ومع مراكز الرعاية الأولية وساهم ذلك في تيسير سبل التعاون في المشاريع المشتركة مثل مشاريع مضخات الإنسولين والحملة الوطنية للكشف عن ارتفاع ضغط الدم والتي تمكنا من خلالها من رفع الوعي لدى أفراد المجتمع حول أهمية الفحص عن ارتفاع ضغط الدم والتحكم به بشكل جيد للوقاية من المضاعفات الخطيرة مثل الجلطات وأمراض القلب وغيرها.

كما استمرت الجمعية في أنشطتها العلمية الموجهة للعاملين في القطاع الصحي لرفع مستوى اطلاعهم على أحدث مستجدات السكري بالإضافة لمشاركة منتسبي الجمعية في المؤتمرات العلمية المقامة محلياً وإقليمياً ودولياً بالتعاون مع الإتحاد الدولي للسكري. كما شهدنا نمو متميز لمشروع دعم مجسات قياس السكر واستمرارية برامج الدعم لمضخات الإنسولين مما من شأنه تحسين جودة الحياة لأطفالنا المصابين بالسكري.

وحظي الأطفال هذا العام بالعودة لبرنامج مخيم شروق حضورياً إلى جانب برامج صيفية تفاعلية مع نخبة من المختصين بالأنشطة والبرامج في الجمعية بالإضافة لورش عمل للمراهقين وأولياء أمورهم لتوفير السند الذي يحتاجونه جميعاً للتعايش مع السكري بثقة ونجاح. ونأمل أن تستمر هذه المشاريع وغيرها لتصب في هدف جمعية السكري البحرينية التي تسعى منذ تأسيسها في 1989م لأن ترتقي بمستوى الوعي لدى المصابين بالسكري والعاملين في القطاع الصحي وأن تيسر للمصابين التعايش مع السكري بنجاح درءاً لمضاعفاته.

وفي الختام نتقدم بالشكر لكل يد تساهم بالعطاء في جهود الجمعية وكل من بادر وشارك في برامجنا مع تمنياتنا للجميع بموفور الصحة ودوام العافية.

معالي الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة

رئيس المجلس الأعلى للصحة

رئيس مجلس إدارة جمعية السكري البحرينية



كلمة معالي الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة

يسعدنا في جمعية السكري البحرينية بتقديم الخدمات المميزة لمرضى السكري بالشراكة مع الجهات الحكومية المعنية بتقديم الخدمات الصحية لمرضى السكري فعلى سبيل المثال تتعاون جمعية السكري مع وزارة الصحة عن طريق الفريق الوطني لمكافحة الأمراض المزمنة غير السارية وذلك بوضع السياسات والخطط الوطنية المتعلقة بالسكري والسمنة والنشاط البدني بهدف الوقاية من السكري والتحكم به بشكل جيد للوقاية من مضاعفاته.

ومن جهة أخرى تتعاون الجمعية مع المستشفيات الحكومية عبر برامج الدعم مثل توفير مضخات الانسولين ومجسات قياس السكري بحيث يكون هناك تكامل بين الخدمات المقدمة من الدولة وتلك التي تساند الجمعية من خلالها بتيسير التعايش مع السكري بنجاح وتخفيف الكلفة العلاجية على القطاع الصحي.

كما تتعاون الجمعية مع مراكز الرعاية الأولية من خلال البرامج التدريبية للأطباء والعاملين في القطاع الصحي وبرامج الكشف المبكر حول السكري وارتفاع الضغط وكل ذلك يسهم بالارتقاء بالخدمات الصحية المقدمة لكل المواطنين والمقيمين.

وتحرص الجمعية أن تكون لها المشاركات الفاعلة في الاجتماعات العلمية الإقليمية والدولية بالتعاون مع الإتحاد الدولي للسكري حيث تسهم الجمعية بشكل فاعل في تبادل الخبرات والمبادرات معهم مما شأنه الانتفاع بشكل أكبر من برامج الجمعية الرائدة مثل مخيم شروق للأطفال السكري ومسابقة تحدي المشي والوحدة المتنقلة للسكري التي شهدت هذا العام نقلة نوعية عبر تحديث محتوى البرنامج والحافلة المخصصة له بالتزامن مع إصدار كتاب تفاعلي جديد موجه لجميع أفراد العائلة كوسيلة لبدء حوار صحي حول اختيارات الأطعمة والأنشطة الرياضية التي تحمي جميع أفراد العائلة من داء السكري من النوع الثاني والذي أصبح للأسف يهدد جميع الأعمار نظراً لازدياد نسبة السمنة وزيادة الوزن في جميع المجتمعات.

كما يسرنا في الجمعية انضمام المزيد من المتطوعين من شتى المجالات وخصوصاً من فئة الشباب الذين أسهم تواجدهم بالتركيز على احتياجات الناشئة بصورة عصرية تناسب ميولهم واحتياجاتهم.

وختاماً نأمل أن نستمر في هذه البرامج الفاعلة وأن نستمر بالعبء في خدمة هذه المملكة الغالية وكل من عليها من مواطنين ومقيمين تحت ظل قيادتنا الرشيدة. مع خالص الأمنيات لكم جميعاً بالصحة والتوفيق ودوام العافية.

الدكتورة مريم الهاجري

نائب رئيس مجلس إدارة جمعية السكري البحرينية



إنه لمن دواعي الفخر والاعتزاز ان تصدر هذا العدد الخامس من النشرة السنوية لجمعية السكري البحرينية والتي نقدم من خلالها حزمة من المقالات المختصة بالسكري والتي تهم شريحة كبيرة من أفراد المجتمع. وفي ظل ازدياد كمية المعلومات المقدمة عبر وسائل التواصل الاجتماعي والانترنت أصبح من الصعب على الكثيرين التمييز بين المعلومات الحقيقية وتلك المغلوطة التي تبث التخوف من العلاجات والفحوصات وتخلق الريبة لدى الكثيرين.

ومن هنا أتت هذه النشرة لتكون منصة موثوقة ليستقي منها الجميع معلومات علمية تطرح بصورة يسيرة للجميع لتعم الاستفادة والمنفعة.

ونهب بالجميع دائما الرجوع للمصادر الموثوقة للمعلومات مثل المواقع الرسمية لوزارة الصحة والتشاور مع الفريق الطبي في كل ما قد يشتبه عليهم من معلومات للتوضيح والتوعية. ونحن حالياً نعيش طفرات علمية في علاج السكري ونحرص بالاستمرار في الإطلاع وتنوع المواضيع المطروحة عبر هذه النشرة. كما نوفر من خلالها جولة يتعرف من خلالها القراء على أنشطة وبرامج الجمعية التي أقيمت في العام 2023.

نأمل أن يحظى هذا العدد على رضاكم واستحسانكم ونرحب بجميع مشاركاتكم التي تقترحونها للأعداد القادمة.

راجين المولى عز وجل أن يديم عليكم جميعا الخير والصحة وأن يهبكم المعرفة التي ترتقي بصحتكم وصحة أجيالكم القادمة ليستمر العطاء في خدمة هذا الوطن الغالي.

البروفيسور دلال الرميحي

استشاري الغدد الصماء والسكري بمستشفى العوالي
رئيسة تحرير النشرة السنوية لجمعية السكري البحرينية





معالي الفريق طبيب
الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة
رئيس مجلس الإدارة



البروفيسور دلال الرميحي
رئيسة اللجنة العلمية



السيد عيسى بوعلي
أمين السر



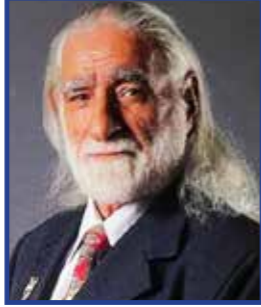
الدكتورة رابعة الهاجري
الأمين المالي



الدكتورة مريم الهاجري
نائب رئيس مجلس الإدارة



السيد مهدي أحمد
رئيس اللجنة التوعوية



السيد حيدر رفيعي
رئيس لجنة العضوية



الدكتورة نجوى أبو طالب
رئيسة اللجنة الاجتماعية



الدكتورة سامية القطان
رئيسة لجنة مخيم شروق



المهندس إيهاب علي
رئيس لجنة الإعلام



السيد ضيف البناء
رئيس لجنة تنمية الموارد



أعضاء مجلس الإدارة





القسم 1:

مشاريع جمعية السكري البحرينية

دعم انشاء مركز جمعيه السكري البحرينية للتأهيل والوقاية من السكري

إن الوقاية من الإصابة بالسكري والحد من مضاعفاته توفر الملايين على الأفراد والمجتمعات والحكومات، ولقد أثبتت الدراسات العلمية أن الوقاية من الإصابة بالنوع الثاني من السكري ممكن وبنسب عالية، بل إن إحدى الدراسات أوضحت أن ثلث حالات السكري من النوع الثاني ممكن منعها باتباع النظم الغذائية الصحية وممارسه النشاط اليومي المعتاد أي بتعديل انماط الحياه الصحية

مركز التأهيل والوقاية من السكري:

هو مركز تأهيلي توعوي يقدم خدماته لجميع المواطنين والمقيمين بمملكة البحرين عامة والمصابين بمرض السكري ولذويهم خاصة، وتتمثل هذه الخدمات في البرامج الوقائية والتأهيلية واتباع أنماط الحياة الصحية الخاصة بالتغذية السليمة وممارسة الرياضة للحفاظ على الوزن المثالي ومكافحة السمنة.

الاهداف:

توعية مرضى السكري من خلال برامج عملية لتدريبهم على أفضل الطرق للسيطرة على المرض وتجنب مضاعفاته، والتوعية العامة بخطورة السمنة والخمول كسبب للإصابة بالسكري من النوع الثاني وعمل برامج لمكافحة السمنة.

التمويل لبناء المركز:

تعتمد الجمعية في تمويل أعمالها على التبرعات من الافراد والشركات والبنوك والمؤسسات والقطاع الخاص حيث يتطلب إنشاء المركز الى تكاتف وتضافر كافة الجهود لتقديم الدعم والمساندة في تمويل هذا المركز الوطني إلهام والذي نأمل أن يرى النور قريباً.

ومن أهم البرامج التي سوف يقدمها المركز لمكافحة عوامل الخطورة المسببة للسكري من النوع الثاني: برنامج الغذاء الصحي، وبرنامج مكافحة السمنة، وبرنامج نحو مجتمع رياضي

الدكتورة مريم الهاجري

نائب رئيس مجلس إدارة جمعية السكري البحرينية



الدكتورة مريم الهاجري



الوحدة المتنقلة لتوعية كبار السن المشتركة بين جمعية السكري البحرينية وجمعية الهلال الأحمر البحريني

في إطار التنسيق والتعاون المشترك وتنفيذاً لمبدأ الشراكة المجتمعية تم انشاء الوحدة المتنقلة لتوعية كبار السن المشتركة بين جمعية السكري البحرينية وجمعية الهلال الأحمر البحريني حيث تم وضع خطة عمل للوحدة تتضمن زيارات شهرية لجمعيات ومراكز رعاية الوالدين وكبار السن النهارية، حيث تهدف هذه الزيارات الي نشر التوعية الصحية والنفسية وتعزيز أنماط الحياة الصحية للحفاظ علي صحة وسلامة المسن.

وقد قام فريق الوحدة المتنقلة بإعداد برنامج توعوي صحي يشتمل على عدد من الأنشطة التثقيفية والترفيهية لكبار السن منها التمارين الرياضية وكيفية التعامل مع الامراض المزمنة ومنها مرض السكري والعناية الذاتية والصحة النفسية بالإضافة الي إجراء فحص السكر بالدم وقياس ضغط الدم.

وفي هذا الصدد أكدت د. مريم الهاجري أن رعاية الوالدين تتطلب تقديم كل المساندة والدعم لهم لكي يعيشوا حياة صحية ذات جودة عالية. وكبار السن يستحقون أكثر من مجرد رعاية طبية فهم يحتاجون إلى دعم نفسي وإجتماعي لعيش حياة سعيدة، كما أشارت إلى أهمية تواجد كبار السن في مثل هذه المراكز الحاضنة لهم لتقديم الرعاية النفسية والاجتماعية التي يحتاجونها في جو مليء بالمودودة والمحبة والألفة، كما أثنت د. الهاجري وفريق الوحدة المتنقلة للتوعية لكل الجهود الوطنية المخلصة التي يبذلها القائمين على هذه المراكز من مدراء وعاملين لرعاية الوالدين كبار السن.

الدكتورة مريم الهاجري

نائب رئيس مجلس إدارة جمعية السكري البحرينية

«السكري» و«الهلال الأحمر» تواصلان توعية كبار السن بوحدة متنقلة

كما أشارت إلى أهمية تواجد كبار السن في مثل هذه المراكز الحاضنة لهم لتقديم الرعاية النفسية والاجتماعية التي يحتاجونها في جو مليء بالعودة والمحبة والألفة، كما أثنت الدكتورة الهاجري وفريق الوحدة المتنقلة للتوعية لكل الجهود الوطنية المخلصة التي يبذلها القائمون على هذه المراكز من مدراء وعاملين لرعاية الوالدين كبار السن.

شارك في هذه الزيارة من جمعية السكري البحرينية كل من الدكتورة سامية القطان ومهدي أحمد وحسين الموسوي والدكتور جاسم المعندي من جمعية الهلال الأحمر البحريني.



تتطلب تقديم كل المساندة والدعم لهم لكي يعيشوا حياة صحية ذات جودة عالية. لافتة إلى أن كبار السن يستحقون أكثر من مجرد رعاية طبية فهم يحتاجون إلى دعم نفسي والعناية الذاتية والصحة النفسية، بالإضافة إلى إجراء فحص السكر بالدم وقياس ضغط الدم. وفي هذا الصدد، أكدت الدكتورة مريم الهاجري وفريق الوحدة المتنقلة

في إطار التنسيق والتعاون المشترك وتنفيذاً لمبدأ الشراكة المجتمعية تواصل الوحدة المتنقلة لتوعية كبار السن المشتركة بين جمعية السكري البحرينية وجمعية الهلال الأحمر البحريني زياراتها الشهرية لجمعيات ومراكز رعاية الوالدين وكبار السن، حيث تهدف هذه الزيارات إلى نشر التوعية الصحية والنفسية وتعزيز أنماط الحياة الصحية للحفاظ على صحة وسلامة المسن.

وقد قام فريق الوحدة بتنظيم زيارة إلى جمعية دار المنار لرعاية كبار السن خلال هذا الشهر، حيث شملت هذه الزيارة على عدد من الأنشطة منها التمارين الرياضية وكيفية

مشروع تبني طفل بمجسات قياس السكر

1. ما الذي دفعك للمبادرة بفكرة جمع التبرعات لصالح مجسات السكر خصيصًا للأطفال المصابين بالسكري؟

لا بد من التأكيد على أنه منذ تأسيس البنوك قبل ما يقارب 100 عام في مملكة البحرين كانت وما زالت رائدة في القيام بمسؤوليتها الاجتماعية على أكمل وجه، بل إنها تمكنت من تحويلها لمسؤولية وطنية شاملة في إطار توجهات الدولة واستراتيجيات الحكومة الموقرة وخططها التنفيذية.

ونحن في جمعية مصارف البحرين نؤمن بأن المسؤولية الاجتماعية للمؤسسات تتطلب منا أن نكون على قدر المسؤولية في دعم المجتمع وتحسين جودة حياة الأفراد، ففكرة جمع التبرعات لصالح مجسات السكر للأطفال المصابين بالسكري جاءت في إطار التزامنا بمبادئ المسؤولية الاجتماعية والقيم الإنسانية والرحمة والتضامن الاجتماعي، نتيجةً للتحديات التي يواجهها هؤلاء الأطفال وأسرهم في التعامل مع المرض الذي يتطلب متابعة دقيقة ومستمرة لمستوى السكر في الدم.

وفي الواقع يعاني هؤلاء الأطفال المصابون بالسكري من ضرورة قياس مستوى السكر في الدم بشكل متكرر، ويتطلب ذلك وخز الأصابع المؤلم والمزعج، لذا رأينا في جمع التبرعات فرصة لتوفير مجسات السكر اللاسلكية والغير مؤلمة لهؤلاء الأطفال، بهدف توفير راحة أكبر وتخفيف الألم عنهم، باعتبارهم فئة هشّة وبحاجة ماسة إلى الرعاية والدعم، وبما يجسد حرص جمعية مصارف البحرين على المساهمة في دعم جهود التنمية الاقتصادية وتحقيق الرفاهية الاجتماعية لأفراد المجتمع في مملكة البحرين.

الدكتور وحيد القاسم



5. ما هي الأهداف أو المبادرات المستقبلية التي تفكر فيها فيما يتعلق بتحسين إمكانية وصول للأطفال المصابين بالسكري لأجهزة مجس قياس السكر؟

نسعى في جمعية مصارف البحرين إلى أن نركز على إطلاق المبادرات التي من شأنها تحسين إمكانية وصول فئة الأطفال المصابين بالسكري لأجهزة مجس قياس السكر، وتشمل هذه المبادرات التعاون مع الجهات المانحة والمؤسسات الصحية لتوفير المزيد من المجسات للأطفال، وإقامة محاضرات وندوات توعوية في المدارس والمجتمعات المحلية، وتوفير المواد التثقيفية المناسبة مثل النشرات والملصقات والمنصات الإلكترونية.

وتبحث الجمعية كذلك العمل على تطوير شراكات استراتيجية مع الشركات المصنعة لأجهزة مجسات السكر لزيادة الإنتاج وتوفيرها بأسعار معقولة، وذلك لتعزيز إمكانية الوصول لهذه الأجهزة بصورة أكبر. وفي الواقع، تتجاوز هذه المبادرات التي نفكر فيها الحدود المادية وتمتد إلى مجالات متعددة، وتهدف إلى تحقيق تغيير إيجابي شامل في حياة الأطفال المصابين بالسكري.

وتأتي هذه المبادرات ضمن إطار المسؤولية الاجتماعية لجمعية مصارف البحرين والقطاع المصرفي بشكل عام في مملكة البحرين، فهي تعكس التزامنا بتعزيز التنمية المستدامة وتحسين الظروف المعيشية للمجتمع البحريني، كما تعد هذه المبادرات خطوة مهمة نحو تعزيز التكافل الاجتماعي من خلال مساندة مبادرات الحكومة الموقرة لتوفير كل المستلزمات الطبية وغيرها للمواطنين والمقيمين بما يعزز مكانة البحرين على الخارطة العالمية للمسؤولية الاجتماعية.

وحيد القاسم

الرئيس التنفيذي لجمعية مصارف البحرين

2. ما هي الفوائد التي تراها لدى الأطفال الذين يستخدمون مجس قياس السكر مقارنة بالطرق التقليدية لمراقبة السكر، مثل وخز الأصابع؟

لا بد أن مجسات قياس السكر اللاسلكية تستهدف الأطفال المصابين بالسكري بطريقة أكثر إنسانيةً وذكاءً. فبدلاً من وخز الأصابع، يتم تثبيت المجس على الجلد بشكل غير مؤلم ويقوم بقياس مستوى السكر في الدم تلقائياً. ولا شك أن هذا الأسلوب يوفر راحة نفسية للأطفال وأسرهم، ويساهم في تقليل القلق والتوتر المرتبط بعمليات وخز الأصابع. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للمجسات اللاسلكية أن توفر بيانات مستمرة وتنبيهات في حالة تغيرات مستوى السكر، مما يعزز السلامة والرعاية الصحية للأطفال.

3. ما هي النتائج أو التحسينات التي تأمل أن تراها من خلال جهود جمع التبرعات لمجس قياس السكر لصالح الأطفال المصابين بالسكري؟

نأمل أن نحقق عدة نتائج وتحسينات من خلال جمع التبرعات لمجس قياس السكر لصالح الأطفال المصابين بالسكري. أولاً وقبل كل شيء، نتوقع توفير المزيد من المجسات اللاسلكية للأطفال الذين يعانون من صعوبات مالية ولا يستطيعون الحصول على هذه التقنية بأنفسهم، كما نتوقع توفير تدريب ودعم فني للأطفال وأسرهم للتعامل مع المجسات بشكل فعال واستخدامها بأمان، فهذا سيعزز قدرتهم على الاستفادة الكاملة من التقنية وتحقيق أفضل نتائج في مراقبة السكر. بالإضافة إلى ذلك، نأمل توعية الجمهور حول أهمية مجسات السكر وتأثيرها الإيجابي على حياة الأطفال المصابين بالسكري، مما يشجع المزيد من الأفراد والجهات على دعم هذه القضية الهامة.

4. ما هي النصيحة التي تقدمها للآخرين المهتمين بدعم جهود جمع التبرعات لصالح منظمة للأطفال المصابين بالسكري؟

أن يكونوا ملتزمين ومتحمسين لهذا العمل الإنساني. قد يكون لديكم القدرة على توفير المساهمات المالية أو الدعم اللوجستي، ولكن أهم شيء هو أن تكونوا متواجدين ومهتمين فعلياً بالقضية. قوموا بزيارة المستشفيات أو المراكز الصحية التي تعالج الأطفال المصابين بالسكري، واستمعوا إلى قصصهم وتحدياتهم. قدموا الدعم العاطفي والتشجيع لهم ولعائلاتهم. بالإضافة إلى ذلك، حاولوا نشر الوعي حول المجسات اللاسلكية وفوائدها عبر وسائل التواصل الاجتماعي والفعاليات المجتمعية، فكل جهد يساهم في تحسين حياة الأطفال المصابين بالسكري يعد قيماً وثنياً.

حملة شهر مايو لقياس الضغط



أقامت جمعية السكري البحرينية بالتنسيق مع وزارة الصحة ومراكز الرعاية الأولية حملة وطنية لقياس ضغط الدم، حيث يعتبر ارتفاع ضغط الدم عامل الخطر الأول الذي يساهم في الوفاة على مستوى العالم، مما يتسبب في السكتات الدماغية والنوبات القلبية ومضاعفات أمراض القلب والأوعية الدموية الأخرى. وقد تسبب ارتفاع ضغط الدم في عام 2019 بنحو 10,8 مليون حالة وفاة عالمياً. ويمكن أن يؤدي إجراء فحص بسيط يستغرق مدة دقيقة واحدة إلى تقليل هذه الوفيات بشكل كبير.

وتم إطلاق هذه الحملة ضمن حملة دولية تحت مسمى "شهر مايو لفحص الضغط" والتي تهدف لتحسين الوعي

العام بأهمية قياس الضغط والتحكم به بشكل جيد. وتم تدشين الحملة في مجمع السيف لمدة ثلاثة أيام تلاها تنقل المتطوعين إلى عدة أماكن للفحص منها مركز البديع الصحي ومركز سترة ومركز يوسف انجير ومركز جدحفص الصحي و مركز المحرق الصحي ومركز حمد كانو ومستشفى العوالي. وقد شارك في الحملة أكثر من 2,800 مشارك وتقوم اللجنة العلمية حالياً بدراسة بيانات المشاركين.

وقد شارك في الحملة عدد من المتطوعين من جمعية السكري البحرينية و وزارة الصحة ومراكز الرعاية الأولية وجمعية الهلال الأحمر وفريق سحابة أمل وقامت شركة سيرفير بدعم الحملة ضمن اتفاقية مشتركة مع جمعية السكري البحرينية. ونظراً لأهمية الفحص عن ارتفاع الضغط، تعتزم الجمعية الاستمرار في تبني هذه البرامج المجتمعية حيث أن تظافر الجهود من شأنه تعزيز صحة أفراد المجتمع وجودة حياتهم جميعاً.

البروفيسور دلال الرميحي

استشاري الغدد الصماء والسكري بمستشفى العوالي
رئيسة تحرير النشرة السنوية لجمعية السكري البحرينية





البرنامج الصيفي

برعاية كريمة من الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة رئيس المجلس الأعلى للصحة رئيس مجلس إدارة جمعية السكري البحرينية أقامت جمعية السكري البحرينية فعالية النشاط الصيفي للأطفال المصابين بالسكري و أولياء أمورهم بالتعاون و التنسيق مع فندق "كي" في الجفير.

الهدف: توعية الأطفال و أولياء الأمور بكيفية التعايش بأمان مع السكري و العمل على رفع معنوياتهم و ثقتهم بأنفسهم مع الترفيه.

عدد الحضور:

- اليوم الأول: 5 أغسطس 2023: 42 طفل
- اليوم الثاني: 12 أغسطس 2023: 52 طفل
- اليوم الثالث: 19 أغسطس 2023: 58 طفل
- اليوم الرابع: 26 أغسطس 2023: 95 طفل

الدكتورة. سامية حسن القطان

عضو مجلس إدارة جمعية السكري البحرينية
رئيسة لجنة مخيم شروق

الوقت	البرنامج	المعنيين	الأهداف
09:20-09:00	التسجيل	الطاقم التمريضي	• تسجيل الأطفال المشاركين • التعرف على أولياء الأمور
09:30-09:20	كلمة الإفتتاح	د. مريم الهاجري	• الترحيب بالحضور
09:45-09:30	التعارف	د. سامية القطان الأستاذ مهدي	• التعريف بالبرنامج وتنظيم الحضور • لبدء البرنامج
10:15-09:45	مسابقات وألعاب تعليمية	الأستاذ سامي العمادي الاستاذة لميس المقهوي	• تنمية المهارات الجسدية العقلية • التسلية
10:45-10:15	وجبة خفيفة	أخصائية التغذية أ. أريج السعد والطاقم التمريضي	• فحص السكر • تناول وجبة خفيفة
11:15-10:45	ورشة توعوية عن السكري	الطاقم التمريضي	• التعرف على مرض السكري من خلال اللعب والتسلية • تنمية الثقة بالنفس لدى الأطفال • تنمية الإعتدال على النفس لدى الأطفال
11:45-11:15	حساب الكربوهيدرات	أخصائية التغذية أ. أريج السعد	• تعلم حساب الكربوهيدرات بصورة مبسطة • التعرف على أنواع الأطعمة الصحية
12:45-11:45	إعداد وجبة صحية	فريق الفندق مع الشيف	• تعلم إعداد وجبة صحية • الإعتدال على النفس
13:45-12:45	الغداء	أعضاء الجمعية والمشاركين	• تناول وجبة الغداء
14:00-13:45	الختام وصورة جماعية	أعضاء الجمعية والمشاركين	• ختام البرنامج • صورة جماعية تذكارية • توديع المشاركين







القسم 2:

مواضيع في رعاية مرضى السكري

أهمية انقاص الوزن لرعاية مرضى السكري

تعد السمنة في دول الخليج من أعلى معدلات الإصابة بالسمنة في العالم، بحسب أحدث إحصائيات وزارة الصحة البحرينية، حيث بلغت النسبة في مملكة البحرين 21% للرجال مقابل 38% للنساء.

نظراً لخطورة السمنة وما تترتب عليها من تبعات، فقد اعتمدتها المؤسسات في الولايات المتحدة الأمريكية وتم إدراجها بقائمة الأمراض المزمنة غير المعدية ذات أولوية للعلاج، وذلك للأثر المباشر للأمراض السمنة على داء السكري وارتفاع ضغط الدم. ومن المعروف أن السمنة قد تحمل علاقات وراثية، ولكن يجب النظر بصورة جدية للبيئة المحيطة، ودراسة كيفية إجراء التغييرات الجذرية في أنماط الحياة المختلفة وذلك بالإبتعاد عن الكسل واستخدام وسائل المواصلات واستبدال المصعد بالسلالم، إضافة إلى المواظبة على رياضة المشي يومياً لمدة نصف ساعة فيما لا يقل عن 5 مرات أسبوعياً، علاوة على ممارسة أحد أنواع الرياضة ذات الجهد العالي مرتين بالأسبوع. ولأهمية نوع الغذاء، يوصى بزيادة نسبة الكربوهيدرات المعقدة مثل الفواكه والخضروات ذات السرعات المنخفضة، والابتعاد عن الدهون الضارة والوجبات السريعة والمشروبات الغازية ذات السرعات المرتفعة.

هنالك علاقة دائمة بين علاج السمنة، وبما يترتب عليها من توابع كما يعرف بمتلازمة مقاومة الإنسولين أو بحالة ما قبل السكري، و الحول دون الإصابة بالسكري. وللتعمق في هذه الحالات، تم نشر أحد المقالات العلمية للباحثين نولر و باريت في صحيفة (بريتش جورنال) لعام 2002. إضافة إلى ذلك، أثبت الباحثين بووث و خان في منشور علمي بمجلة (ذا إنست) العالمية في عام 2014، نجاح التغيير الإيجابي لنمط الحياة واستخدام دواء (ميتفورمين) لمنع الإصابة ببعض أنواع السكري، وذلك في مقال بعنوان "نجاح علاج السمنة في تقليل نسب الإصابة بداء السكري". وحقيقةً، لا يعد هذا البحث بالأمر الجديد، حيث أثبت العلماء في دراسة بريطانية لعام 1990 في الإصدار السابع من صحيفة "UKPDS" للتعامل مع النوع الثاني من السكري بعنوان "أهمية الحماية للمحافظة على معدل جيد لسكر الدم.

ونظراً للعلاقة الدائمة بين السمنة وداء السكري، يتطلب تدخل أخصائي التغذية، والطبيب العام والمختص لمناقشة مخاطر الإصابة بداء السكري وبيان الإهتمام اللازم لزيادة أو نقصان الوزن لتجنب داء السكري للشخص السليم، ولتحكم أفضل لمصابي السكري.



و تزامناً مع التطور الطبي لعلاج شتى أنواع السكري، تم تطوير بعض العلاجات التي تساعد على تخفيف الوزن بنسب تصل إلى 10% وذلك عن طريق سد الشهية والتحكم في مستوى السكر مثل ساكسيندا، فيكتوزا، أوزيمبك، و مونجارو. ونظراً لفعالية تلك العلاجات التي فاقت في بعض الأحيان نسبة 75% لتقليل الوزن بنسب تصل إلى 20%، فقد طالبت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية بطلبٍ للسماح العاجل باستخدام دواء مونجارو ليصبح أول دواءٍ لعلاج السمنة والذي يعادل تأثير جراحة السمنة.

وختاماً، ونظراً لخطورة السمنة فقد أثبتت جميع أدوية السمنة كفاءتها في منع مضاعفات السكري على الكلى إضافة إلى التقليل من أمراض القلب والشرابين.

الدكتور أسعد الدفتر

استشاري الأمراض الباطنية والسكري
زميل الكلية الملكية البريطانية في لندن
وعضو جمعية الغدد الصم والسكري البريطانية

رعاية مرضى السكري أثناء السفر: نصائح مهمة

كيف يكون السفر آمناً ومريحاً لمرضى داء السكري؟

يجب أن يتخذ المريض المصاب بمرض السكري إجراءات احترازية قبل السفر وخلالها على نحو أكثر دقة لتجنب أي مخاطر أو صعوبات خلال فترة السفر. ويكون مريحاً وأمناً بالتخطيط الجيد واتباع تعليمات مقدمي الرعاية الصحية، والتعرف على التعليمات والإجراءات الآمنة المتعلقة بالسفر.

إجراءات يجب اتخاذها قبل السفر

- قم بزيارة طبيبك أو أخصائي الرعاية الصحية لداء السكري واستفسر عن خطط السفر الخاصة بك.
- إذا كنت تأخذ حقن الأنسولين، فاطلب من طبيبك أن يصف لك الجلوكاجون، لاستخدامه وفق إرشادات الطبيب في حال حدوث هبوط في سكر الدم، حتى لا تتعرض لغيوبة نقص السكر.
- يجب أخذ التطعيمات الخاصة بك، وتكون مسجلة في سجلك ومحدثة، إذا كنت تنوي السفر.
- خذ نسخة من سجل التطعيمات والتقارير الطبية.
- تأكد من وجود الملصقات الخاصة بكافة الأدوية التي تتناولها، وجميع المستلزمات الخاصة بالسكري.
- إذا كنت تستخدم مضخة الأنسولين أو مسجات مراقبة الجلوكوز بشكل مستمر، فيجب مراجعة الموقع الإلكتروني للشركات المصنعة لهذه الأجهزة، أو مقدمي الرعاية الصحية للحصول على معلومات حول احتياجات السفر بهذه الأجهزة.

عندما يكون سفرك بالطائرة

- تعرف على اشتراطات الأمن والسلامة من الجهات المسؤولة بالمطار، وراجع الإجراءات المتعلقة بالمواد والمعدات التي يستخدمها مريض السكري، وابحث عن معلومات استخدام مقياس الجلوكوز في الدم، ومضخة الأنسولين وجهاز الجلوكوز المستمر الشخصي على متن الطائرة.
- يجب وضع المواد والأدوية وحقن الانسولين وحقن علاج هبوط السكر في الدم في حقيبة اليد.
- يجب اخذ بعض الطعام في الطائرة لتناوله وقت الحاجة، لتجنب انخفاض سكر الدم.





- إحرص على أن تتواجد في المطار مبكراً، وأعط نفسك وقتاً أطول من المعتاد، لأن بعض الفاحصين في الأجهزة الامنية للمطارات لا تتوفر عندهم المعلومات الكافية عن مضخات الأنسولين وأجهزة مراقبة السكر الدم، مما قد يعرقل إجراءات سفرك.
- أخبر موظفي الأمن أنك تعاني من مرض السكري إذا كنت ترتدي مضخة الأنسولين وتحمل أدوية ومواد خاصة بالمرض، وإذا وجدت منهم عدم تفهم فيمكنك ان تتحدث مع المسؤولين الاعلى.

نصائح خلال السفر

- راقب نسبة الجلوكوز في الدم بمعدلات أكثر مما تفعله عادة، ويكنك الاستفسار من مقدمي الخدمة الصحية عن المعدلات المناسبة لك اثناء السفر.
- إحرص على أن تحافظ على روتينك اليومي المعتاد قدر الامكان وتحقق من إعداد الوقت على جهاز قياس سكر الدم ومضخة الأنسولين، واضبطه إذا لزم الامر.
- لا تترك الأنسولين والمواد الحساسة للحرارة في السيارة أو أي مكان آخر به تغيرات في درجة الحرارة، وراجع الشركات المصنعة لهذه المواد لتتعرف على أي تحذيرات محددة حول درجات الحرارة.
- خذ معك كميات كافية من كل مستلزمات داء السكري الضرورية: الأدوية، وجهاز قياس السكر في الدم وبطاريات إضافية لجهاز القياس، وشرائط الاختبار والمشارط والمسحة المعقمة.
- إحرص على إرتداء أو حمل شارة طبية توضح أنك مصاب بالسكري، وأخبر المسافرين معك بأنك مصاب بالسكري ووجههم إلى كيفية مساعدتك في الحالات الطارئة.
- إحرص على ارتداء ملابس واحذية مريحة، وافحص قدميك كل يوم للتأكد من عدم وجود بثور، أو جروح، أو أحمرار، أو تورم. تعامل مع أي مشكلات واطلب المساعدة الطبية إذا لزم الامر.
- إلتزم بروتينك المعتاد قدر الامكان فيما يتعلق بتناول الاطعمة والأدوية واختبار نسبة السكر في الدم والنوم.
- إحذر من تناول الأطعمة والمشروبات غير المألوفة، بما في ذلك المياه المكشوفة أثناء تواجده خارج البلاد، واسأل عن مكونات الأطعمة قبل تناولها.

أستاذ: مهدي احمد مهدي
أخصائي تثقيف لداء لسكري

يمكن إجراء عمليات العيون لمريض السكري، حسب الحاجة ما دامت نسبة السكر في الدم ضمن النطاق الطبيعي، وبعد السيطرة على نسبة السكر. أما إذا كان السكر غير منتظم قبل العملية فإن الجراحين يؤجلون إجرائها حتى يقوم المريض بضبط مستوى سكر الدم، لأن إجراء العملية الجراحية قبل السيطرة على السكر تعرض المريض لالتهابات نتيجة لضعف مقاومة خلايا الدم البيضاء للجراثيم عندما يكون السكر مرتفعاً.

من النصائح الهامة لنجاح عمليات العيون:

1. إلتزم بقطرات العين التي وصفها الطبيب
2. لا تتناول مسكن الألم إلا بعد استشارة الطبيب
3. تجنب حمل الأجسام الثقيلة بعدة أسابيع بعد العملية
4. ابتعد عن ثني الجسم نحو الأسفل حتى لا يرتفع ضغط العين
5. حافظ على انتظام مستوى السكر في الدم وتابعه باستمرار لضمان عدم حدوث أي عدوى حيث أن مناعة مرضى السكري تكون أضعف

ننصح مرضى السكري قبل جراحات العيون بالقيام بفحص الشبكية والأشعة المقطعية للشبكية وقياس ضغط العين والتأكد من أن ضغط العين ضمن المعدل الطبيعي وعلاج أي مضاعفات لمرض السكري على شبكية العين قبل إجراء جراحات الليزر أو المياه البيضاء. كما نحذر من ارتفاع قراءات السكر بعد عمليات العيون لما قد يؤديه ذلك من عتمة للعدسة أو ارتشاحات الشبكية بعد إزالة العدسة مع زرع عدسة صناعية كما قد يؤدي إلى حدوث التهابات فطرية أو فيروسية بقرنية العين ما بعد عمليات تصحيح الإبصار. في حال حدوث أي مضاعفات ما بعد العملية الجراحية في مرضى السكري تكون فترة النقاهة أطول والعلاج المكثف كذلك لفترة أطول كما يحتاج المريض إلى المتابعة الدقيقة وقد يحتاج إلى التنويم بالمستشفى حتى يتم التأكد من أنه قد تم السيطرة على المضاعفات كما يزيد احتمالية حدوث التهابات بجميع أنسجة العين الداخلية وهو ما قد يستوجب التدخل العاجل عن طريق الحقن أو الجراحة في بعض الحالات لمحاولة إنقاذ العين المصابة.

د. مؤمن الريفي

جراحات العيون ومرضى السكري

العين الطبيعية



العين المصابة بالماء الأبيض



الماء الأبيض في بداية تكوينه



العين بعد عملية سحب الماء الأبيض وزراعة



الغذاء والرياضة لمصابي السكري

يعد داء السكري من الأمراض المزمنة المنتشرة في عالمنا الحاضر، ويعتبر التحكم الجيد في مستوى السكر من أساسيات التعايش مع الداء لمصابي السكري. تتنوع مصادر السكر في الدم بتنوع الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات مثل الحلويات، ومشروبات الصودا، والخبز، والأرز الأبيض. فكلما زادت حصتك من تلك الأطعمة، يترتب عليها ارتفاع نسبة السكر في الدم، ولذلك، تحتاج إلى تقليل أو استبدال بعضًا من تلك الأطعمة للمحافظة على مستوى صحي للسكر. ودون تجاوز أية حدود، يمكنك دائماً الإستمتاع بوجباتك أو حلوياتك المفضلة ولكن بحرص أقل أو على فترات أبعد.

ونظراً إلى اختلاف طبيعة أجسامنا، فلا توجد حمية موحدة لتناسب الجميع. فكل نظام غذائي يتم تفصيله بناءً على أدويتك، ووزنك، نمط حياتك، و أخذًا باعتبار أية حالات صحية أخرى إضافةً إلى غايتك المرجوة. ومع ذلك، تتشارك كل الحميات الغذائية جميع أنواع الأطعمة الصحية باختلاف مجموعاتها بالتقليل من بعض الأطعمة الأخرى. تشمل تلك الأطعمة من المجموعات الصحية:

- الفواكه والخضروات
- الأطعمة ذات الحبوب الكاملة، مثل القمح الكامل، والأرز البني، والشعير، وحبوب الكينوا والشوفان.
- الأطعمة الغنية بالبروتينات كاللحوم الخالية من الدهون، الدجاج، الديك الرومي، الأسماك، البيض، المكسرات، الحبوب، العدس والصويا
- منتجات الألبان قليلة الدسم أو الخالية من الدسم، كالحليب، الزبادي والجبن

وتتشارك الأنظمة الغذائية بعض الأطعمة التي يجب تقليلها أو الامتناع عنها مثل:

- الأطعمة المقلية والأطعمة ذات الدهون المشبعة والمتحولة.
- الأطعمة الغنية بالملح
- الحلويات مثل الكعك، الفطائر المحلاة، الشوكولاتة، السكاكر والأيس كريم.
- المشروبات التي تحتوي على سكريات مضافة، كالعصائر ومشروبات الصودا ومشروبات الطاقة.



ولا تقل الرياضة أهميةً عن النظام الغذائي لتحكم أفضل بمستوى السكر. ولذلك، تنصح الجمعية العالمية للسكري بما يعادل 150 دقيقة أسبوعياً من الرياضة ذات المجهود البدني المتوسط. وبناءً على جدولك ومما تفضله من رياضة، يمكنك تخصيص 50 دقيقة لثلاث مراتٍ أسبوعياً، أو تخصيص 25 دقيقة لستة أيامٍ أسبوعياً، أو تخصيص 30 دقيقة لخمس أيامٍ أسبوعياً، مع مراقبة مستوى السكر قبل ممارسة الرياضة. وإن قل مستوى السكر عن 100 مللي جرام/ديسلتر، تناول جرعة من الكربوهيدرات كالفواكه المجففة.

وفي الختام، لا يوجد نظام غذائي موحد لجميع مصابي السكري، ولكن، بعض تشابه بعض النصائح الغذائية لتقليل الوزن، والتي تركز على انتقاء الكربوهيدرات الصحية، تقليل الملح في الطعام، تقليل حصص اللحوم الحمراء والمصنعة، والمشروبات المحلاة، وزيادة حصص الفواكه والخضروات والدهون النافعة (كزيت الزيتون والمكسرات) والوجبات الخفيفة (التي تحتوي على نسبة عالية من البروتين والألياف ونسب أقل من السكر). وتعد أفضل الأنظمة الغذائية البسيطة والسهلة هي الأنظمة الصحية التي تساعد مصابي السكري على تقليل الوزن والتقيد بها مع مرور الوقت. ولا تنس دائماً استشارة طبيبك قبل البدء بأي نظام غذائي جديد.

دكتوراه أسيل فؤاد فهد الصالح

أستاذ مشارك - قسم طب الأسرة والمجتمع
جامعة الخليج العربي

ويعد توقيت الوجبات من أهم العوامل لتحكم جيد في مستوى السكر لمصابي السكري، وذلك لتجنب حالات الإرتفاع أو الهبوط الشديد في مستوى السكر. ونظراً لكثرة الأطعمة في المناسبات الإجتماعية المختلفة، يجب على مصابي السكري تناول الأطعمة بعناية شديدة، واتباع النصائح التالية:

- تناول الطعام في أوقات وجباتك المعتادة للحفاظ على مستوى السكر
- في حال رغبتك لتناول قطعة من الشوكولاتة أو الكعك، قلل من حصة الكربوهيدرات في وجبتك الرئيسية (كالأرز أو الخبز)
- تناول حصصاً أقل مما تفضله من الأطعمة وأضف إليه البروتين والخضروات الخضراء.
- تناول طعامك ببطء، حيث يستغرق ذهنك 20 دقيقة لاستيعاب شبعك.
- تناول جرعات كافية من الماء لتقليل شهيتك للطعام
- واطب على الحركة والرياضة

إصابتك بالسمنة علاوة على السكري، تضاعف من مخاطر مضاعفات السكري، وقد تؤثر سلباً على تحكمك بمستوى السكر في الدم. في حين أن إنقاص الوزن (بضعة كيلوغرامات) واتباع أسلوب تغذية صحي، سيساعدك حتماً على شعورك بالراحة، إضافةً إلى تعزيز التحكم بمستوى السكر في الدم.

تعد حمية السعرات الحرارية القليلة من أهم الأنظمة الغذائية التي تساعد على تقليل الوزن، وذلك لاستهلاك الشخص المتبع لهذه الحمية بين 1000 إلى 1500 سعرة حرارية يومياً (بناءً على احتياجاته). ومع ذلك، فمن الضروري المحافظة على حصة مناسبة للكربوهيدرات، والتي سيساعدك على تحديدها الطاقم الطبي المختص أو أخصائي التغذية.

وفقاً لما ذكرته جمعية السكري الأمريكية، تختلف حصة الكربوهيدرات لكل مصابٍ بالسكري ولا توجد حصة موحدة للجميع.

ومن أحد الطرق الفعالة لتقليل الوزن، الصيام المتقطع، حيث يتم تحديد كمية الأطعمة على فترات مختلفة ومحددة، كطريقة 16/8. وأثبتت الدراسات بالتأثير الإيجابي لمتبعي هذه الحمية من مصابي النوع الثاني من السكري على معدل سكر الصيام، وحساسية الإنسولين إضافةً إلى تقليل الوزن. ومع ذلك، فقد لا تناسب حمية الصيام المتقطع جميع مصابي السكري، وذلك لاحتمالية زيادة حالات الارتفاع أو الانخفاض الحاد في مستوى السكر. وذلك، ينصح باستشارة طبيبك المختص أو أخصائي التغذية قبل البدء بهذه الحمية، لتحديد خطة الوجبات ولمعرفة مدى ملائمة الصيام المقتطع لحالتك الصحية.

رعاية الأطفال المصابين بالسكري

1. ما هي أهداف العناية بمرض السكري؟

الهدف هو الحفاظ على مستوى السكر في الدم قريباً من المستوى الطبيعي قدر الإمكان والحفاظ على نسبة السكر التراكمي أو HbA1c ضمن النطاق المستهدف الموصى به دون نقص السكر في الدم بشكل متكرر وذلك لتأخير المضاعفات أو منعها. يعد التعليم والتعاون بين الأسرة والطبيب المعالج حجر الأساس في علاج مرض السكري لدى الأطفال والوصول إلى التحكم الأمثل في نسبة الجلوكوز. يجب أن تكون الأسرة على دراية تامة بقراءات السكر الطبيعية في الدم، وكيفية إدارة زيادة ونقص السكر في الدم، والأهم هو كيفية تجنب هذه الأحداث. بالإضافة إلى الحساب السليم للكربوهيدرات وطرق حقن الأنسولين أو الوعي بالمضخة ونمط الحياة الصحي والنظام الغذائي. والهدف الرئيسي للعناية بمرض السكري لدى الأطفال هو تجنب المضاعفات قدر الإمكان. حيث يمكن أن يؤدي عدم التحكم في نسبة السكر في الدم إلى اعتلال الشبكية واعتلال الكلية والاعتلال العصبي، بالإضافة إلى مشاكل الشريان التاجي وارتفاع ضغط الدم وفرط شحيمات الدم بعد سنوات. هدفنا الأساسي هو الحفاظ على حياة طبيعية وحياة صحية للأطفال المصابين بالسكري.

2. هل يجب علينا فحص الأشقاء للتأكد من إصابتهم بمرض السكري؟

مرض السكري من النوع الأول هو أحد أمراض المناعة الذاتية التي يمكن أن تحدث مع أمراض المناعة الذاتية الأخرى، ونادراً ما يكون له استعداد وراثي. عادة، لا يتم فحص الأشقاء إلا إذا ظهرت عليهم أعراض أو لديهم تاريخ عائلي قوي لمرض السكري الوراثي المحتمل. يمكن أن يؤدي وجود أخ أو أحد الوالدين مصاب بالسكري إلى زيادة الخطر العام من 0.3% إلى حوالي 3% إلى 5%.

3. هل يمكن تجنب مرض السكري من النوع الأول؟

مرض السكري من النوع الأول كما هو موضح هو مرض مناعي ذاتي يؤدي إلى تدمير خلايا بيتا في البنكرياس المسؤولة عن إفراز الأنسولين. سيؤدي تدمير هذه الخلايا إلى نقص حاد في الأنسولين، لا يمكن تجنبه من خلال تعديل نمط الحياة كما هو الحال في مرض السكري من النوع الثاني.

4. ما هي نصيحتك للوالدين؟

نصيحتي للوالدين هي دعم أطفالهم إلى أقصى حد، ومساعدتهم على التألق اجتماعياً وأكاديمياً لأن مرض السكري لا يشكل عائقاً أبداً، والمشاركة في مجموعات أو جمعيات الدعم. تمكين الأطفال يتحقق من خلال تعليمهم ومتابعة التحديثات في دراسات وتقنيات مرض السكري حيث تتطور صناعة التكنولوجيا بسرعة كبيرة في مجال رعاية مرضى السكري. ومن هذا المنطلق نشكر جمعية السكري البحرينية على دورها الرائد والهام في احتواء أطفال السكري وذويهم بالتعليم وتعزيز الثقة بأنفسهم عبر برامجهم النوعية المميزة.

الدكتورة فاطمة القانع

إستشاري الغدد الصماء وسكر الأطفال

الدكتورة فاطمة القانع



أهمية الأحذية المناسبة لمرضى السكري

إن التعايش مع مرض السكري يأتي مصحوبًا بمجموعة من التحديات، وأحد الجوانب التي غالبًا ما يتم التغاضي عنها هو العناية بالقدم. لضمان الصحة المثلى، يجب على الأفراد المصابين بالسكري إيلاء اهتمام وثيق لاختياراتهم للأحذية. إن اختيار الأحذية المناسبة لا يعزز الراحة فحسب، بل يلعب أيضًا دورًا حاسمًا في منع المضاعفات المحتملة التي يمكن أن تنشأ عن المشكلات المتعلقة بالقدم. في هذه المقالة، سوف نستكشف الإعتبارات الأساسية عندما يتعلق الأمر باختيار الحذاء المناسب لمرضى السكري.

لماذا يجب على مرضى السكري اختيار أحذيتهم بعناية؟

الأشخاص المصابون بداء السكري معرضون لمضاعفات القدم المختلفة بسبب انخفاض الدورة الدموية وتلف الأعصاب. يمكن أن تؤدي هذه الحالات إلى انخفاض الإحساس، مما يجعل من الصعب اكتشاف الإصابات أو مناطق الضغط المرتفع في القدمين. قد تستغرق الجروح وقتًا أطول للشفاء ويمكن أن تتطور إلى التهابات أو تقرحات خطيرة. يمكن للأحذية المناسبة، إلى جانب إجراءات العناية بالقدم المناسبة أن تقلل هذه المخاطر بشكل كبير.

ما نوع الأحذية الموصى بها لمرضى السكري؟ من الناحية المثالية، يجب على مرضى السكري إعطاء الأولوية للراحة والدعم والسلامة عند اختيار الأحذية. وفيما يلي بعض الميزات الرئيسية التي يجب مراعاتها

- مساحة عريضة لأصابع القدم: يجب أن توفر الأحذية مساحة واسعة في منطقة أصابع القدم لمنع الازدحام والاحتكاك بالجلد، مما قد يؤدي إلى ظهور بثور أو مسامير القدم أو القرحة.
- مواد الصنع الناعمة والقابلة للتنفس: اختر الأحذية المصنوعة من مواد قابلة للتنفس مثل الجلد أو المواد التي تسمح بتدوير الهواء وتقليل الرطوبة، مما يقلل من خطر العدوى الفطرية.
- تصميم سلس: ابحث عن الأحذية ذات الحد الأدنى من الخياطة من الداخل لمنع الإحتكاك والتهيج الذي قد يسبب عدم الراحة أو القروح.
- النعال المبطنة: الأحذية ذات النعال المبطنة توفر امتصاصًا للصدمات، مما يقلل الضغط على القدمين ويقلل من خطر الإصابة بتقرحات القدم.
- القوس الداعم: يمكن أن يساعد الحذاء ذو القوس الداعم في توزيع الوزن بالتساوي وتخفيف نقاط الضغط، مما يقلل من احتمالية الإصابة بتشوهات القدم.



- الترطيب ولكن كن حذرًا: ضع مرطبًا للحفاظ على رطوبة البشرة، لكن تجنب وضعه بين أصابع القدم لمنع الرطوبة الزائدة والالتهابات الفطرية المحتملة
- تقليص الأظافر بعناية: قم بقص أظافر القدم بشكل مستقيم، وتجنب الزوايا الحادة أو قصها بشكل قصير جدًا لتقليل خطر ظهور أظافر نام تحت الجلد

في الختام، الأحذية المناسبة هي جزء لا يتجزأ من العناية بالقدم السكري. يمكن أن توفر الأحذية المناسبة الراحة والدعم والحماية، مما يقلل من خطر حدوث مضاعفات في القدم بين الأفراد المصابين بالسكري. باتباع هذه الإرشادات، يمكن لمرضى السكري اتخاذ خطوات استباقية نحو الحفاظ على صحة القدم المثالية والصحة العامة.

لمزيد من المعلومات حول العناية بالقدم والتوصيات المحددة المصممة خصيصًا لتلبية احتياجاتك، استشر طبيب الأقدام أو أخصائي الرعاية الصحية المتخصص في العناية بالقدم السكري وتذكر أن كل قدم تختلف عن الأخرى، ولا يوجد حذاء واحد مثالي يناسب الجميع.

د. نور جناحي
أخصائية طب الاقدام
مستشفى العوالي

كيف يمكننا أن نعرف أننا اخترنا الأحذية المناسبة؟

- الأحذية المناسبة ضرورية للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري. فيما يلي بعض الإرشادات لضمان الملاءمة الصحيحة:
- الحجم مهم: قم بقياس قدميك بواسطة متخصص في الأحذية لتحديد حجم حذائك الصحيح. تذكر أن حجم القدم قد يتغير بمرور الوقت بسبب عوامل مثل التورم أو التشوهات.
- جرب قبل الشراء: جرب دائمًا الأحذية قبل شرائها، ويفضل أن يكون ذلك في نهاية اليوم عندما تميل القدمين إلى التورم قليلاً. تجول للتحقق من وجود أي نقاط مزعجة أو احتكاك
- مساحة كبيرة للراحة: يجب أن يكون هناك مساحة كافية بين نهاية الحذاء وأطول إصبع قدمك (عرض الإبهام تقريبًا) لتجنب الضغط على أصابع القدم.
- ملاءمة آمنة: يجب أن تثبت الأحذية الكعب في مكانه بشكل آمن دون أن تكون ضيقة جدًا أو تسبب احتكاكًا بالجلد.

كم مرة يجب على مرضى السكري الحصول على تقييم للقدم من قبل أخصائي الرعاية الصحية؟

تعد تقييمات القدم المنتظمة التي يجريها متخصصو الرعاية الصحية أمرًا بالغ الأهمية لإدارة صحة القدم لدى الأفراد المصابين بالسكري. يختلف التكرار الموصى به بناءً على الاحتياجات الفردية، ولكن يوصى عمومًا بإجراء تقييم شامل للقدم مرة واحدة على الأقل سنويًا. ومع ذلك، فإن أولئك الذين يعانون من تشوهات في القدم، أو اعتلال عصبي، أو مشاكل في الدورة الدموية قد يحتاجون إلى تقييمات أكثر تكرارًا. استشر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لتحديد الجدول الزمني المناسب لحالتك المحددة.

هل هناك أي توصيات أخيرة؟ لضمان صحة مثالية للقدم، يجب على مرضى السكري اتباع هذه التوصيات الإضافية:

- الحفاظ على نظافة القدمين: اغسل القدمين يوميًا بالماء الفاتر والصابون المعتدل، مع التأكد من تجفيفها جيدًا، خاصة بين أصابع القدم
- افحص القدمين بانتظام: افحص قدميك يوميًا بحثًا عن أي تغييرات في اللون أو التورم أو الجروح أو البثور أو القروح. اطلب العناية الطبية على الفور إذا لاحظت أي علامات أو أعراض مثيرة للقلق

حصرياً:

حوار خاص مع برنامج للذكاء الصناعي



تم استخدام تطبيق

للحوار باستخدام الذكاء الصناعي

وتم توثيقه هنا دون تغيير.

من المدهش أن يحاور الإنسان

التقنية والعجب في الإجابات التي

قد تعطينا نظرة عما يخبئه المستقبل

للسكري في عصر هذه النهضة التقنية.

قراءة ممتعة للحوار...

الصحافي: مرحباً بك وشكراً لهذه المقابلة. نحن متحمسون لمناقشة مستقبل رعاية مرضى السكري مع التقدم في الذكاء الاصطناعي (AI). كيف تتوقع أن يغير الذكاء الاصطناعي العناية بمرضى السكري في العقد القادم؟

Chat GPT: شكراً لاستضافتي. يتمتع الذكاء الاصطناعي بالقدرة على إحداث ثورة في رعاية مرضى السكري بعدة طرق. أحد المجالات المهمة التي يمكن للذكاء الاصطناعي أن يحدث فيها فرقاً هو الاكتشاف والتشخيص المبكر. ومن خلال تحليل كميات هائلة من البيانات، يمكن لخوارزميات الذكاء الاصطناعي تحديد الأنماط وعوامل الخطر، وبالتالي تمكين التدخل المبكر والوقاية.

الصحافي: هذا رائع! هل يمكنك تقديم أمثلة على كيفية مساعدة الذكاء الاصطناعي في الكشف المبكر والوقاية؟

Chat GPT: بالتأكيد! يستطيع الذكاء الاصطناعي تحليل السجلات الصحية الإلكترونية، والبيانات الجينية، ومعلومات نمط الحياة، وحتى بيانات الأجهزة القابلة للارتداء لتحديد الأفراد المعرضين للخطر والذين قد يصابون بمرض السكري. يمكن لخوارزميات التعلم الآلي تحديد التغييرات الطفيفة في البيانات الشخصية التي قد تشير إلى مرحلة ما قبل مرض السكري أو المراحل المبكرة من المرض. وهذا يسمح للأطباء بالتدخل من خلال التدخلات الشخصية، مثل تعديلات نمط الحياة أو الأدوية، لمنع أو تأخير ظهور مرض السكري.

الصحافي: هذا يبشر بالخير فعلاً. كيف يمكن للذكاء الاصطناعي أن يساعد الأفراد المصابين بالسكري على العناية بحالتهم بشكل أكثر فعالية بشكل يومي؟

Chat GPT: يمكن أن يلعب الذكاء الاصطناعي دوراً رئيساً في الطب الشخصي وتحسين العلاج. من خلال تحليل البيانات في الوقت الفعلي من أجهزة مراقبة الجلوكوز المستمرة، ومضخات الأنسولين، وغيرها من الأجهزة القابلة للارتداء، يمكن لخوارزميات الذكاء الاصطناعي تقديم توصيات مخصصة لجرعات الأنسولين، والخيارات الغذائية، والنشاط البدني. وهذا يمكن أن يساعد الأفراد على التحكم بشكل أفضل في نسبة السكر في الدم وتقليل خطر حدوث مضاعفات.

الصحافي: هذا رائع! مع وفرة الكثير من البيانات، كيف يمكن للذكاء الاصطناعي مساعدة المتخصصين في الرعاية الصحية في إدارة هذه المعلومات وتفسيرها بشكل فعال؟

Chat GPT: يمكن لخوارزميات الذكاء الاصطناعي تحليل وتفسير مجموعات البيانات الكبيرة بشكل أسرع وأكثر دقة من البشر. ويمكنهم تحديد الاتجاهات والتنبؤ بتقلبات نسبة السكر في الدم وتقديم رؤى في الوقت الفعلي لمتخصصي الرعاية الصحية. يمكن للأنظمة دعم القرار المدعومة بالذكاء الاصطناعي أن تساعد الأطباء على اتخاذ قرارات علاجية مستنيرة، وتخصيص خطط العلاج الفردية، وضبط أنظمة الدواء في الوقت الفعلي بناءً على الاحتياجات الشخصية للمريض.

الصحافي: من الواضح أن الذكاء الاصطناعي لديه القدرة على إحداث تحول في رعاية مرضى السكري. هل هناك أي تحديات أو مخاوف تحتاج إلى معالجة؟

Chat GPT: بالتأكيد. وفي حين يوفر الذكاء الاصطناعي فرصاً هائلة، يتعين علينا أيضاً أن نتصدى للمخاوف المتعلقة بالخصوصية والأمن المحيطة بجمع وتحليل البيانات الصحية الخاصة. كما أننا بحاجة إلى تدابير قوية لحماية البيانات لضمان سرية المريض. بالإضافة إلى ذلك، من الضروري التحقق من صحة خوارزميات الذكاء الاصطناعي والتأكد من دقتها وموثوقيتها قبل تنفيذها في الممارسة الطبية الروتينية.

الصحافي: شكراً لك على طرح هذه المخاوف، Chat GPT. سؤال أخير، ما هي آمالك لمستقبل رعاية مرضى السكري مع دمج الذكاء الاصطناعي؟

Chat GPT: آمل أن يتيح الذكاء الاصطناعي إدارة أكثر دقة وشخصية واستباقية لمرض السكري. ومن خلال الكشف المبكر واستراتيجيات الوقاية والتوجيه في الوقت الحقيقي، يمكننا تحسين نوعية حياة المرضى بشكل كبير وتقليل عبء المضاعفات المرتبطة بمرض السكري. إن إمكانيات الذكاء الاصطناعي لإحداث تحول في رعاية مرضى السكري هائلة، وأنا حريص على رؤية التطورات والأثر الإيجابي الذي سيحققه في العقد القادم.

الصحافي: شكراً جزيلاً لك على مشاركة أفكارك، Chat GPT. نحن نقدر حقاً وقتك وخبرتك في مناقشة مستقبل رعاية مرضى السكري باستخدام الذكاء الاصطناعي.

Chat GPT: لقد كان من دواعي سروري. أشكركم على إستضافتي.



القسم 3:

أنشطة جمعية السكري البحرينية

تدشين الكتاب العلمي الإلكتروني المتكامل حول صحة المرأة في الحمل

العدد 12386 الثلاثاء 7 مارس 2023 الموافق 15 شعبان 1444

محمد بن عبدالله يفتتح أعمال مؤتمر
المرأة والطفل بمشاركة واسعة



أطلقت جمعية البحرين لمرض السكري إصدار النسخة الإلكترونية لكتاب السكري
والحمل خلال "مؤتمر المرأة والأطفال" الذي نظمه مستشفى الملكي في مارس ٢٠٢٣.



جمعية السكري البحرينية
تُعرب عن فخرها بفوزها
بجائزة سمو الأميرة سبيكة

جمعية السكري البحرينية تحصل على جائزة سمو الأميرة سبيكة لتقدم المرأة البحرينية.

تدشين الكتاب العلمي الإلكتروني المتكامل حول صحة المرأة في الحمل

محمد بن عبدالله يفتتح أعمال مؤتمر المرأة والطفل بمشاركة واسعة



افتتح الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة رئيس المجلس الأعلى للصحة، أعمال مؤتمر المرأة والطفل في قاعة المؤتمرات بفندق الخليج بحضور الدكتور وليد بن خليفة المانع وكيل وزارة الصحة وعدد من الشخصيات في القطاع الطبي وسط مشاركة واسعة من القطاع الطبي في المؤتمر الذي ينظمه المستشفى الملكي التخصصي بالتعاون مع جمعية السكري البحرينية وديموكيشن بلاس.

وألقي الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة كلمة بهذه المناسبة، أكد فيها الرعاية الفائقة التي يحظى بها القطاع الطبي من لدن حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة، ملك البلاد المعظم حفظه الله ورعاه بالتعاون الفعال والشراكة القوية في القطاع الصحي بين المؤسسات الحكومية والخاصة والتي من شأنها أن تزداد قوة في ظل انتقال التغطية الصحية إلى نظام الضمان الصحي الوطني الذي يحفز التنافسية ويرفع سقف الجودة في تقديم كافة الخدمات الصحية بما يتماشى

بالتعاون الفعال والشراكة القوية في القطاع الصحي بين المؤسسات الحكومية والخاصة والتي من شأنها أن تزداد قوة في ظل انتقال التغطية الصحية إلى نظام الضمان الصحي الوطني الذي يحفز التنافسية ويرفع سقف الجودة في تقديم كافة الخدمات الصحية بما يتماشى

أفراد المجتمع وخصوصاً لضمان سلامة أفراد المجتمع والأجيال القادمة. وتابع: «تتسع جمعية السكري البحرينية منذ تأسيسها في 1989 لزيادة الوعي بين العاملين في القطاع الصحي فيما يخص داء السكري، ومن دواعي الفخر أن تشارك جمعية

الصحي المهم، حيث إن المؤتمر يشهد مشاركة واسعة من إقليم الشرق الأوسط وشمال أفريقيا من الخبراء الذين حضروا لإثراء البرنامج العلمي لهذا المؤتمر. كما شهد الافتتاح كلمة من الدكتور كمال راجح رئيس المؤتمر، قال فيها: «إن مؤتمر المرأة والطفل، مثال يحتذى به

أطلقت الجمعية البحرينية لمرض السكري إصدار النسخة الإلكترونية لكتاب السكري
والحمل خلال "مؤتمر المرأة والأطفال" الذي نظمه مستشفى الملكي في مارس ٢٠٢٣.



مد الإنسانية توزع 3 مضخات أونسلين للأطفال السكري بتبرع كريم من بنك سيكو و فاعلي الخير

دعم جمعية السكري البحرينية بالتعاون مع جمعية الكلمة الطبية لجمع التبرعات وتوفير مضخات الانسولين للأطفال السكريين المحتاجين صحياً حسب توصيات أطبائهم المعالجين

مريم الهاجري: دور كبير للعائلة في الوقاية من السكري

أنواع عديدة من السكري تصاحبها أمراض أخرى بينها سكري الشباب الوراثي

مرضى الغدة الدرقية والمفاصل معرضون للإصابة بسكري النوع الثاني

ضرورة فحص نسبة السكر في الدم بصورة منتظمة في المنزل

أكثر من 100 مليون شخص في العالم يعانون من مرض السكري، وهو مرض مزمن يصيب ملايين الأشخاص حول العالم. مرض السكري من النوع الثاني هو الأكثر شيوعاً، ويحدث عندما لا ينتج الجسم كمية كافية من الأنسولين، أو عندما لا يستجيب الجسم بشكل صحيح للأنسولين. هذا يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم، مما قد يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة إذا لم يتم التحكم فيه.

دور العائلة في الوقاية من السكري: يمكن للعائلة أن تلعب دوراً مهماً في الوقاية من مرض السكري من النوع الثاني. من خلال اتباع نمط حياة صحي، مثل تناول نظام غذائي متوازن، ممارسة الرياضة بانتظام، والحفاظ على وزن صحي، يمكن تقليل خطر الإصابة بالمرض. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للعائلة أن تدعم المريض في إدارة مرضه، من خلال مراقبة مستويات السكر في الدم بانتظام، وتذكيره بمواعيد الأدوية، وتوفير الدعم النفسي والعاطفي.

أهمية الفحص المنتظم: يجب فحص نسبة السكر في الدم بانتظام، خاصة للأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي من مرض السكري، أو أولئك الذين يعانون من زيادة الوزن، أو ارتفاع ضغط الدم، أو ارتفاع الكوليسترول. الفحص المنتظم يساعد في الكشف عن المرض مبكراً، مما يسمح بالتدخل المبكر وإدارة المرض بشكل فعال.

الدعم العائلي: يمكن للعائلة أن توفر الدعم اللازم للمريض، من خلال فهم احتياجاته، وتوفير بيئة داعمة، وتشجيعه على اتباع نمط حياة صحي. هذا الدعم يمكن أن يكون عاملاً حاسماً في نجاح خطة العلاج.

التغطية الإعلامية بالجرائد المحلية لزيادة الوعي ودعم مرضى السكري



جمعية السكري البحرينية
Bahrain Diabetes Society



فعاليات جمعية السكري البحرينية من اكتوبر 2022 الى سبتمبر 2023

تقرير مسابقة تحدي المشي من 1 الى 30 سبتمبر

عدد المسجلين الاجمالي : 160

عدد من كان يشارك (فعال) في المسابقة : 112

الاجمالي من 1 الى 160 في خلال شهر من مسابقة تحدي المشي 30 يوم

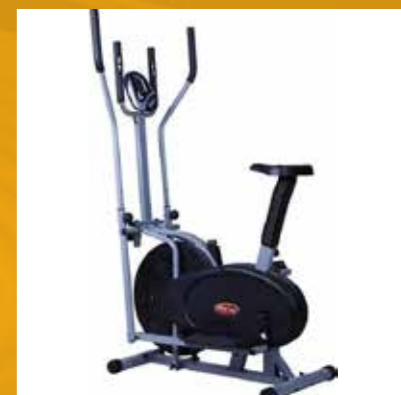
عدد من اكمل 30 يوم ب 10 الاف خطوة : 11

عدد من اكمل 20 الى 29 يوم ب 10 الاف خطوة : 34

عدد من اكمل اقل من 20 يوم

ب 10 الاف خطوة : 67

جوائز النسخة الخامسة





توقيع اتفاقية تعاون مع شركة سيرفير لتوعية المجتمع



تستمر وحدة التوعية المتنقلة بزيادة الوعي بين كبار السن حول مرض السكري ومضاعفاته طوال العام



الغبقة الرمضانية



تستمر وحدة التوعية المتنقلة بزيادة الوعي بين كبار السن حول مرض السكري ومضاعفاته طوال العام



تم إجراء دورة التحقق من الحقائق حول مرض السكري لمقدمي الرعاية الصحية في سبتمبر 2023



التعاون مع المستشفيات الحكومية



تم إجراء دورة التحقق من الحقائق حول مرض السكري لمقدمي الرعاية الصحية في سبتمبر 2023



دعم اطفال السكري في الانشطة والفعاليات

