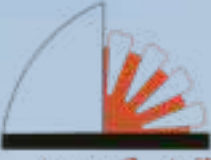


نوفمبر ٢٠٢١



جمعية السكري البحرينية  
Bahrain Diabetes Society

DIABETES **cLife**  
إنها حياتك مع السكري

# جمعية السكري البحرينية

نشرة سنوية تصدرها  
جمعية السكري البحرينية العدد ٣

📱 bah\_diab\_society

🌐 bdsbahrain.org

📍 P.O Box 29080, Manama

AstraZeneca

MIA-10BH



## كلمة الإفتتاح

معالي الفريق طبيب الشيخ  
محمد بن عبد الله آل خليفة  
رئيس المجلس الأعلى للصحة  
رئيس مجلس إدارة جمعية السكري البحرينية

يسعدنا أن نرحب بكم جميعاً في العدد الثالث لمجلة السكري التي تصدرها سنوياً جمعية السكري البحرينية، وإذ نتشرف برئاسة مجلس إدارة الجمعية منذ تأسيسها في سنة ١٩٨٩ وبفضل من الله وتضافر جهود المخلصين من أعضاء الجمعية فقد حققت الجمعية نجاحات كبيرة في ميادين العمل الخيري التنموي من خلال القيام بواجبها الوطني نحو مرضى السكري للوقاية منه والحد من مضاعفاته خاصة وقد تبنت الجمعية العديد من البرامج والمبادرات المتميزة بفضل تعاون وتكاتف الجميع ومن خلال الشراكة المجتمعية مع المؤسسات الحكومية والأهلية وتم تحقيق العديد من الإنجازات بالرغم من الظروف الاستثنائية الصعبة التي يشهدها العالم والمملكة على حد سواء بفعل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩).

فقد تم مواصلة برامج التوعية والتثقيف والتأهيل من خلال تنظيم الندوات وورش العمل مثل ورشة السكري وصيام رمضان والمشاركة في المؤتمرات الخاصة بالسكري وإعداد البحوث العلمية وتنظيم ماراثونات المشي وبرنامج تحدي المشي والذي استمر خلال جائحة كورونا (كوفيد-١٩). حيث أن ذلك لم يُثني الجمعية عن مواصلة البرنامج وذلك عبر استخدام تقنية التواصل عن بُعد بالمشي الافتراضي الأول من نوعه وإقامة مهرجانات الإحتفال باليوم العالمي للسكري.

ولم تغفل الجمعية عن مواصلة برامجها للأطفال المصابين بالسكري من خلال مخيم شروق والنشاط الصيفي وملتقى أبطال السكري وأولياء الأمور.

بالإضافة إلى مواصلة المشاريع الإنسانية في توفير مضخات الأنسولين وأجهزة فحص السكري المتطورة للأطفال وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي للمرضى وذويهم حديثي الإصابة، كل ذلك جعل جمعية السكري تحظى بمكانة رفيعة سواء على المستوى الوطني وكذلك على المستوى الإقليمي والعالمي ومن خلال مشاركة أعضائها بصورة فعّالة في جمعيات السكري بالإقليم والاتحاد الدولي للسكري ورفع اسم مملكة البحرين عالمياً.

اننا نعيش ظروفاً استثنائية منذ ظهور جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) منذ نهاية ٢٠١٩ وحتى الآن، حيث اتخذت دول العالم كافة ومملكة البحرين العديد من الإجراءات الوقائية والاحترازية للحد من انتشار الوباء والتصدي له.

وكانت جمعية السكري البحرينية في مقدمة الجمعيات الوطنية التي إستجابت للمتغيرات التي يشهدها العالم في ظل جائحة كورونا (كوفيد-١٩) فيما يتعلق بالخدمات المقدمة وعملت على تطوير آليات العمل والخطط والبرامج.

والحمد لله بتكاتف جهود أعضاء مجلس الإدارة الحالي فقد إستطاعت الجمعية تنفيذ العديد من البرامج المتميزة في ظل هذه الجائحة بكل جدارة وإتقان.

ولا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والتقدير لأصحاب الأيادي الخيرة من أبناء هذا الوطن العزيز أفراداً ومؤسسات لمواصلتهم تقديم الدعم للجمعية، كما أتقدم بالشكر إلى أعضاء مجلس الإدارة ورؤساء اللجان العاملة وجميع أعضاء ومنتسبي الجمعية الذين لم يتوانوا عن خدمة الجمعية.

وأسأل المولى العلي القدير أن يكلل جهودنا بمزيد من التوفيق  
والسداد وأن يعيننا على تحمل الأمانة في ظل قيادتنا الرشيدة.

جمعية السكري البحرينية  
Bahrain Diabetes Society



## البروفيسور دلال أحمد الرميحي

إستشاري أمراض الغدد الصماء والسكري  
عضوة مجلس إدارة الجمعية البحرينية للسكري  
رئيسة اللجنة العلمية ورئيسة تحرير النشرة



### قراؤنا الأعزاء،

يشرفني ويسعدني أن أقدم لكم العدد الثالث من النشرة السنوية الصادرة عن جمعية السكري البحرينية. وقد عمل أعضاء اللجنة العلمية وأعضاء الجمعية المتميزون على إعداد مقالات في هذا العدد لمشاركتكم خبراتهم لمساعدتكم على التعايش بصورة صحية مع السكري أو للوقاية من السكري إذا كان لديكم الاستعداد.

ونحتفل أيضاً بعام من الفعاليات والأنشطة الناجحة في جمعية السكري البحرينية ونطلعكم من خلال هذه النشرة على الأنشطة المتنوعة التي تشمل حملات التوعية المجتمعية والأنشطة الخيرية لمساعدة المصابين بالسكري بالإضافة للعديد من الأنشطة العلمية والمؤتمرات والمزيد.

نأمل أن تنال مقالات النشرة على رضاكم وإستحسانكم ونرجوا أن تكونوا شركاؤنا في أن تصل هذه النشرة الرقمية لأكبر شريحة في المجتمع لتصل لجميع الأفراد الذين قد يستفيدون من المعلومات القيمة التي جمعناها لكم بعناية. و إذا كنتم ترغبون في التواصل مع فريق التحرير، يرجى إرسال بريد إلكتروني إلينا على العنوان التالي

[sciencebahraindiabetes@gmail.com](mailto:sciencebahraindiabetes@gmail.com)



### أسرة التحرير

رئيس التحرير: د. دلال الرميحي

د. نورة العتيبي

د. عليا حسام الدين

الإشراف العام: د. مريم الهاجري

## د. مريم الهاجري

نائب رئيس جمعية السكري البحرينية



رعاية مرضى السكري...  
إن لم يكن الآن... فمتى؟؟؟

لا يخفى على الجميع أن مملكة البحرين تولي اهتماماً كبيراً بقضية داء السكري كواحدة من أهم قضايا الصحة العامة التي تؤثر تأثيراً بالغاً على صحة الأفراد والمجتمعات، وما يترتب عليها من عواقب ضخمة في القطاعين الصحي والتنموي. وقد كشفت نتائج المسح الصحي الذي أجرته مملكة البحرين بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية في عام ٢٠١٨ - ٢٠١٩ بأن نسبة الإصابة بداء السكري تصل إلى ١٥ ٪ من السكان البالغين مقارنة بمعدل انتشار مرض السكري في جميع أنحاء العالم الذي يقدر بنسبة ٨,٥٪.

إن إنتشار داء السكري في مملكة البحرين والأخذ بالإزداد يجعل منه مشكلة وطنية على المستوى الفردي والحكومي والمجتمعي.

ولا شك ان هذه الزيادة لها انعكاسات على جميع المستويات فهي تؤثر على الأفراد المصابين بالسكري وعائلاتهم كما تنعكس على المؤسسات لما تسببه من إنقطاع عن العمل وضعفاً في الإنتاج وعلى المستوى الحكومي بسبب تكاليف علاج مرضى السكري ومضاعفاته خصوصاً على القلب والكلى والعيون والقدمين.

ويتعرض البحرينيين للعديد من عوامل الخطر السلوكية المسببة لمرض السكري خاصة النظام الغذائي غير الصحي وقلة النشاط البدني وينتج عن ذلك معدلات عالية من الإصابة بالسكري.

وتشير التوقعات إلى ارتفاع نسبة المصابين بداء السكري إلى نحو ربع سكان المنطقة في دول مجلس التعاون الخليجي بحلول ٢٠٣٠.

ولذلك فإن الأهداف الاستراتيجية للخطة الوطنية لمكافحة داء السكري تسعى جاهدة للحد من إنتشار مرض السكري والتقليل من الآثار الصحية والاقتصادية الناجمة عنه، بتنفيذ المبادرات الوقائية والعلاجية وتوفير الخدمات الصحية المقدمة، والتي تندرج تحت هذه الخطة، حيث توفر وزارة الصحة والمستشفيات والمراكز والعيادات المعنية بمكافحة وعلاج السكري البرامج الوقائية التي تُعنى بنشر الوعي الصحي بطرق الوقاية من داء السكري، وتنفذ حملات التوعية المجتمعية التي تُشجع على تبني نمط حياة صحي وممارسة النشاط البدني والعادات الغذائية الصحية وتقوم أيضاً بتوفير برامج الإكتشاف المبكر لتشخيص المرض في مراحله المبكرة وقبل حدوث المضاعفات، وكذلك توفير الخدمات العلاجية المتطورة والشاملة لجميع مرضى السكري في جميع المراكز الصحية والعيادات التخصصية بالقطاع الصحي بالمملكة، والتي تطبق أحدث ما توصل إليه الطب الحديث في العناية بمرضى السكري بمختلف أنواعه ومراحله للحد من آثاره ومضاعفاته على يد فرق طبية مؤهلة ومتخصصة ووفق أدلة إرشادية علاجية علمية محدثة.

إن تأثير مرض السكري ومضاعفاته على صحة الإنسان واضح غير أن هذا التأثير لا يمثل سوى جانباً واحداً من المشكلة. فمرض السكري ومضاعفاته يؤدي إلى إرتفاع تكاليف الرعاية الصحية فضلاً عن الخسائر في الإنتاج. فالوفاة المبكرة لأي إنسان تعني فقد ناتج العمل الذي سيؤديه في سنوات العمل الباقية بالإضافة إلى ذلك فإن المصاب بالسكري ومضاعفاته ما يكون أكثر عرضه للتعب لمدة أيام عن العمل أو الحضور ومزاولة العمل بقدرة إنتاجية منخفضة. ويمثل مرض السكري أحد التحديات الصحية والتنموية في البحرين، لذا فإن مكافحة هذا المرض والحد من مضاعفاته سوف تُقلل الأعباء الصحية والاقتصادية.

وقد تم إعداد دراسة الجدوى الاقتصادية للإستثمار في الوقاية من الأمراض غير السارية ومكافحتها في مملكة البحرين بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية والتي جاءت لتؤكد أهمية إتخاذ وتنفيذ عدد من الإجراءات المُجدية إقتصادياً، التي تهدف إلى الوقاية من هذه الأمراض ومنها السكري والإرتقاء بجودة الحياة، كما تؤدي إلى تقليل الأعباء الاقتصادية والصحية، مما يساهم في التنمية الإجتماعية والإقتصادية بالمملكة والتي تشمل سياسات للحد من إنتشار عوامل الخطر السلوكية المرتبطة بداء السكري والأمراض المزمنة غير المعدية مثل قلة النشاط البدني وتحسين النظام الغذائي ومكافحة التبغ.

إن مملكة البحرين ماضية قدماً في تطوير جودة الخدمات وتوفير الرعاية المقدمة وتمكين المرضى من مهارات التعايش مع المرض ومواجهة تحدياته من خلال التأكيد على أهمية ممارسة مهارات العناية الذاتية والدور الإيجابي الذي يمكن أن يقوم به الشخص المصاب بالسكري وأسرته للتعايش مع المرض بشكل أفضل وتجنب المضاعفات ورفع جودة حياة المرضى بإذن الله. أملين الوصول بالخدمات الصحية إلى أفضل ما يمكن أن تكون عليه بتوجيه ورؤية القيادة الحكيمة لهذا البلد الغالي، بما يعبر عن الرؤى السديدة التي إنعكست بشكل إيجابي ومثمر على الإرتقاء بصحة وسلامة المواطنين والمقيمين على هذه الأرض الطيبة، وبتكاتف جهود جميع القطاعات الحكومية والأهلية والخاصة.



International  
Diabetes Federation  
Middle East and North Africa



جمعية السكري البحرينية هي عضو في الإتحاد الدولي للسكري (IDF) والذي يعمل كمظلة رسمية تضم أكثر من ٢٣٠ جمعية وطنية لمرض السكري في ١٧٠ دولة ومنطقة. ويُمثل الإتحاد إهتمام العدد المتزايد من مرضى السكري والأشخاص المعرضين للخطر. والجدير بالذكر أن هذا الاتحاد الدولي يقود مجتمع السكري العالمي منذ عام ١٩٥٠.



تم تصميم الدائرة الزرقاء كرمز للأمل والوحدة لدى الأشخاص حول العالم من المصابين بمرض السكري أو المهتمين برعاية مرضى السكري.

يعتبر الإتحاد الدولي للسكري مصدراً موثقاً للمعلومات والمصادر العلمية المفيدة للمرضى و العاملين في المجال الصحي ويمكنك الوصول إليه عبر الإنترنت من خلال [idf.org](http://idf.org)



عملت اللجنة العلمية بجمعية السكري البحرينية على إعداد إرشادات لعلاج سكري الحمل على مستوى إقليم الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. بالإمكان الإطلاع عليها عبر QR code:

## المواضيع

- ٨ العودة الآمنة إلى المدرسة (بروفيسور هيا الخياط)
- ١٠ الأسبوع الأول لطفلي السكرية في المنزل (لميس داوود المقهوي)
- ١٢ سكري الحمل- لماذا نهتم؟ (البروفيسور دلال أحمد الرميحي)
- ١٤ الرضاعة الطبيعية مع مرض السكري (الدكتورة أمل الغانم)
- ١٦ السكري والقلق والإكتئاب (د. حمده النشمي)
- ١٨ السكري وصحة الفم والأسنان (د. تغريد عمران أجور)
- ٢٠ إستخدام الخلايا الجذعية لعلاج داء السكري هل هو حلم أم حقيقة؟ (الدكتور اسعد الدفتر)
- ٢٢ جراحات داء السكري (سلطان بن فهد التمياط)
- ٢٤ الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها مريض السكري (د. ناريمان لطفي)
- ٢٦ كبار السن و مرض السكري (د. نجوى عبدالله أبوظالب)
- ٢٨ ضرورة فحص القدم السكرية (إيمان الجهمي)
- ٣٠ هل فيني غرغرينا القدم؟ هل سينتهي بي المطاف على عكاز؟ (د. عبدالله اسماعيل محمد)
- ٣٢ متعة العمل التطوعي في جمعية السكري البحرينية (الأستاذ حيدر رفيعي)
- ٣٤ حياتي مع السكري (م. محمد سعد الشهلي)
- ٣٦ دور الجمعية في التصدي لفيروس كورونا
- ٣٨ فعاليات الجمعية
- ٦٤ رسالة توعية من أستراليا

## أعضاء مجلس ادارة الجمعية

### أعضاء اللجنة العلمية

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| د. ديانا الشهابي   | د. دلال الرميحي   |
| د. فاطمة صادق      | د. رابعة الهاجري  |
| د. هالة سند        | د. هيا الخياط     |
| د. ناريمان لطفي    | د. أسعد الدفتر    |
| د. رباب عبد الوهاب | د. ناجي علم الدين |
| د. جواهر الصقر     | د. أمل الغانم     |
| د. عبد الرحمن دعيح | د. خديجة العلا    |
| د. ليلي المدني     | د. مني عريقات     |
| د. نورة العتيبي    | د. حامد العريض    |
| د. عليا حسام الدين | د. غفران جاسم     |
| محمد يوسف خليفة    | د. سلمان الزباني  |

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

د. مريم الهاجري  
نائب رئيس مجلس الإدارة

د. رابعة الهاجري  
الأمين المالي

د. كوثر العيد  
د. دلال الرميحي  
د. سامية القطان  
د. نجوى عبدالله  
الأستاذ مهدي أحمد  
الأستاذ ضيف البنا  
د. جعفر الوردي  
الأستاذ حيدر رفيعي

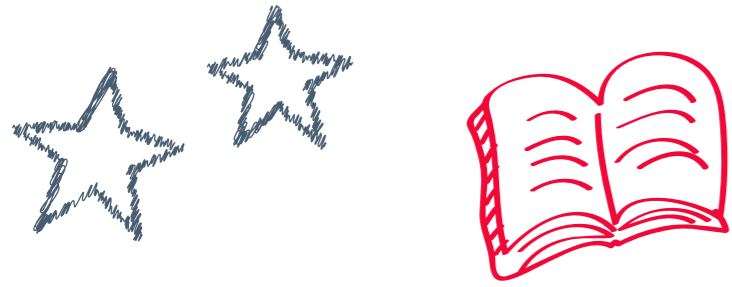
السكرتارية  
الأستاذ رياض عيسى  
سارة زينل



لمزيد من المعلومات حول أخبار و أنشطة  
الجمعية تابعونا عبر حساب الإنستجرام

 bah\_diab\_society

إنضم للجمعية وُمد لنا يد المساعدة.  
لمعرفة المزيد تواصل معنا عبر الإنستجرام



## بروفيسور هيا الخياط



### العودة الآمنة إلى المدرسة

يُعد اتباع التدابير الوقائية ضد كورونا في المدرسة إلزامياً. ووفقاً للدراسات التي تم إصدارها مؤخراً من قبل المركز الأمريكي لمكافحة الأمراض (CDC)، فإن المدارس التي لم يكن لديها إلزامية لبس الكمامات على سبيل المثال في بداية العام الدراسي أبلغت عن عدد حالات تفشي كورونا وتفشيها كان أكثر بكثير من المدارس التي لديها إلزامية لبس الكمامات. ولمنع تفشي كورونا في المدارس، يوصي المركز الأمريكي لمكافحة الأمراض (CDC) بتطبيق إستراتيجيات الوقاية بما في ذلك التطعيم، وإلزامية لبس الكمامات، وإختبارات الفحص الدورية، والتباعد الجسدي.



تمت الموافقة على التطعيمات ضد COVID-19 من قبل إدارة الغذاء والدواء الأمريكية للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 15 عاماً ونأمل أن تتم الموافقة عليها قريباً للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و 11 عاماً.

أعلنت شركتا Pfizer و BioNTech عن تقديم البيانات إلى إدارة الغذاء والدواء لهذه الفئة العمرية ومن المتوقع أن يتم توفير اللقاح للمعلمين والطلاب الذين تبلغ أعمارهم 12 عاماً فما فوق حيث يتم توفير اللقاحات من قبل حكومة البحرين.

حالياً، يُعد الإنخفاض العام الملحوظ في عدد الحالات، والتدابير الوقائية التي تتبعها المدارس وحالة تلقيح المعلمين والإداريين والطلاب في مملكة البحرين علامات إيجابية مشجعة للغاية.



في الختام، فإن السماح للأطفال المصابين بالسكري بالعودة إلى المدرسة آمن بشكل معقول في هذه المرحلة. ومع ذلك، يُنصح الآباء بمراقبة الحالة الصحية لأطفالهم وأن يكونوا على دراية بأي تفشي لـ COVID-19 في مدارسهم. علاوة على ذلك، يجب أن يدرك الآباء أن مرض السكري من النوع 1 وحده لا يُعتبر سبباً طبيياً لتأخير عودة الأطفال إلى المدرسة.



يتساءل العديد من أولياء أمور الأطفال المصابين بالسكري عما إذا كانت عودة أطفالهم إلى المدارس ستكون آمنة أثناء جائحة كورونا. ومن المهم لأولياء الأمور أن يوازنوا بين المخاطر والفوائد التي قد تنطبق على أطفالهم.

من بين الفوائد الواضحة للتعلم وجهاً لوجه هو تحقيق التدخل التربوي والتفاعل المباشر بين الطلاب والمعلمين. علاوة على ذلك، لا توفر المدارس الدعم التعليمي والاجتماعي للطلاب فحسب، بل توفر أيضاً رعاية الأطفال، والتي بدونها لن يتمكن العديد من أولياء الأمور من العودة إلى العمل.

على الرغم من أن المركز الأمريكي لمكافحة الأمراض (CDC) قد أفاد بأن الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 1 قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات خطيرة من كوفيد-19، إلا أن البيانات الطبية تُشير إلى أن الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 1 والذين يحتفظون بمستوى A1c في النطاق المستهدف تعتبر خطورة المضاعفات لديهم أقل من المرضى الذين يعانون من ارتفاع مستوى معدل السكر.



وفي حين أن الأطفال المصابين بداء السكري من النوع 1 يعانون من أمراض المناعة الذاتية، إلا أنهم لا يعانون من نقص المناعة. هذه حقيقة لا يعرفها الكثير من الآباء. من ناحية أخرى، يمكن لأي مرض فيروسي أن يزيد من خطر الإصابة بارتفاع الأحماض الكيتونية لدى مرضى السكري إذا لم يعالجوا مرض السكري بعناية. لذلك، يجب مراقبة نسبة الجلوكوز والكيتونات في الدم وإتباع إرشادات إدارة اليوم المرضي. يُنصح الآباء بالاتصال بمقدم الرعاية الأولية لأطفالهم وطلب العناية الطبية العاجلة إذا كان طفلهم يعاني من صعوبة في التنفس أو يعاني من أعراض حادة. يُنصح الآباء أيضاً بالاتصال بمقدم رعاية مرضى السكري لأطفالهم إذا كان طفلهم يعاني من إنخفاض أو ارتفاع مستويات الجلوكوز مع الكيتونات.



## لميس داوود المقهوي

والدة الطفلة السكرية لمي فاضل  
مشرفة تمرير بمراكز الرعاية الصحية الأولية وعضوة في  
جمعية السكري البحرينية



## الأسبوع الأول لطفلتي السكرية في المنزل

في صيف عام ٢٠١٩، تحديداً في يونيو ٢٠١٩، بدأت أعراض الإصابة بمرض السكري تظهر على طفلي الصغيرة لمي، فإزدادت عدد مرات الذهاب إلى الحمام، والحاجة لشرب الماء بكثرة، التعب الشديد، هذا بالإضافة إلى نزول ملحوظ في الوزن. ذهبنا إلى المستشفى وكان القلق والخوف يدق أجراس قلبي خوفاً على طفلي الصغيرة التي كانت تبلغ من العمر ٩ أعوام. وبعد إجراء الفحوصات اللازمة تم تشخيص إبنتي بالإصابة بمرض السكري، واحتاجت حالتها الصحية المكوث لمدة إسبوع في المستشفى، لعلاجها ومراقبة حالتها الصحية، هذا إلى جانب تهيئتنا للتعامل مع الوضع الصحي الجديد.

عُدنا إلى المنزل، كنت قلقة جداً، كيف سنتأقلم مع الوضع الجديد؟ حساب الكربوهيدرات!! لا أعلم كيف بإمكانني القيام به؟ لا أعلم كيف ستمضي الحياة. شعرت في لحظة وكأن العالم توقف عند إصابة إبنتي بالمرض، كنت قلقة، خائفة، مرتبكة. وفجأة توقفت عن التفكير لبرهة. أولاً، رحمة رب العالمين واسعة جداً، ويقيني بأن طفلي في حفظ الرحمن عز وجل أراحني كثيراً. ثانياً، طفلي تشكيتي من مرض وله علاج ولله الحمد. إذ لا داعي لخوفي الزائد ووساوسي التي لا أصل لها.



إبتدأ الإستعداد للإسبوع الأول لطفلي السكرية، فبدأنا نهتم بالطعام الصحي، نراقب مستوى السكري باستمرار، نراقب أعراض إرتفاع وهبوط السكر، نتواصل بشكل مستمر مع ممرضة عيادة السكري للأطفال، وتمت تهيئة أفراد العائلة جميعاً للتعامل مع كل هذه الأمور. و بدأ لنا أنه أمر طبيعي، فطفلي مميزة ولاشئ يعيقها عن ممارسة حياتها الطبيعية، فكانت تمارس هواياتها المفضلة، كركوب الدراجة والسباحة والرسم.

وقمنا كذلك بتهيئتها للمدرسة وكيف تتصرف مع السكري في المدرسة. حينها أيقنت أنه لم يكن هناك ما يقلقني مادُمنا نتبع الخطوات والأسلوب الصحيح للتعامل مع السكري، من نمط حياة صحي، ومراقبة لمستوى السكري ومعرفتنا لعلامات الهبوط والإرتفاع لمستوى السكري في الدم وكيفية التصرف في هذه الحالات.



و لن انسى دور جمعية السكري البحرينية وكيف ساهمت في تعزيز الثقة بالنفس لدى طفلي. بداية من مخيم شروق الرائع، وبرامجه التوعوية والترفيهية المتنوعة التي ساهمت في تشجيع طفلي وجميع الاطفال السكريين الذي شاركوا في ذلك المخيم الرائع، وكيف صقلت شخصيتهم وعززت لديهم حب الحياة والثقة بالنفس و أن لاشئ مستحيل على الطفل السكري، ومنذ ذلك الحين وإبنتي ليست مصابة بمرض السكري، بل هي بطلة وصديقة للسكري وتعمل على المحافظة على ذلك الصديق.

إخوتي و أخواتي.. أولياء الأمور الأعزاء، و كل من يرعى بطل سكري، أنت لا تحتاج للخوف وطفلك لا يحتاج للحرمان لعلاجها، بل يجب أن تتحلى بالثقة واليقين، بأن طفلك مميز وقوي، و كل ما يحتاجه هو الإهتمام والوعي بالنظام الغذائي الصحي، المستوى الطبيعي والمطلوب لمستوى السكري في الدم، معرفة أعراض الإرتفاع والهبوط لمستوى السكري في الدم، وكيفية علاجها في المنزل وخارجه مع تجهيز حقيبة جميلة صغيرة تحتوي على جهاز فحص السكري ومستلزماته، قنينة ماء، بسكويت وفاكهة، ووجبة صحية، هذا بالإضافة إلى المتابعة المستمرة مع ممرضة السكري والطبيب المختص.



أخيراً وليس آخراً، أمنياتي للأبطال السكريين بالصحة والعافية. ولا تنسوا أن أطفالكم أقوى جداً فلا تخافوا عليهم بل إستمروا بتشجيعهم وحثهم على النجاح والتفوق والتميز.



## البروفيسور دلال أحمد الرميحي

إستشاري الغدد الصماء والسكري  
مستشفى الملك حمد الجامعي  
أستاذ مشارك بالكلية الملكية للجراحين بأيرلندا



### سكري الحمل - لماذا نهتم؟

يعتبر سكري الحمل من أكثر المشاكل الصحية شيوعاً أثناء الحمل وهو بطبيعة الحال نوع مؤقت من السكري ينتهي بانتهاء فترة الحمل. لكن هناك بعض السيدات لديهن السكري من قبل الحمل ولكنهن على غير علم بذلك ولا يتم إكتشاف السكري لديهن إلا أثناء إجراء الفحوصات الطبية خلال الحمل وبالتالي يستمر السكري معهن حتى بعد الولادة.



ومن الضروري جداً العناية بمستوى السكر في الدم خلال فترة الحمل وذلك للحصول على أفضل النتائج الصحية للأم وللطفل. حيث أن ارتفاع معدلات السكر أثناء الحمل تزيد من فرص ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل وزيادة وزن الطفل عن الطبيعي مما يستلزم الولادة القيصرية أو يتعرض الطفل أثناء الولادة الطبيعية لعسر الولادة أو خلع الكتف بالإضافة إلى الزيادة في احتمال هبوط السكري لدى المولود بعد الولادة أو إختلال مستوى الكالسيوم وزيادة فرص البوصفار أو اليرقان وحتى زيادة احتمال الولادة المبكرة أو فقدان الحمل.

### معدل السكر المنشود أثناء الحمل كالتالي:



بعد صيام ٨ ساعات: ٣,٩-٥,٢ ممول أو ٧٠-٩٥ ملجم

ساعتين بعد تناول الطعام: ٥,٦-٦,٧ ممول  
أو ١٠٠-١٢٠ ملجم (ويتم إحتساب الوقت من بداية تناول الوجبة)



والخطة العلاجية لسكري الحمل تبدأ بالتوعية والتثقيف بضرورة الإلتزام بالأغذية الصحية من حيث تحديد كمية الكربوهيدرات أو النشويات مع إختيار أجودها مثل الخبز الأسمر والأرز الأسمر بدلاً من الأبيض وتجنب المشروبات والأطعمة المحلاة بالسكر مع الإلتزام بممارسة الرياضة والنشاط البدني بما يتوافق والحالة الصحية للحامل. وفي حال الإلتزام لإسبوعين بتغذية سليمة ورياضة ورغم ذلك تستمر الأرقام بتجاوز الهدف المنشود يقوم الفريق الطبي بوصف الأدوية للسيدة الحامل.

وأكثر الأدوية أماناً أثناء الحمل هو الإنسولين حيث لا يصل إلى المشيمة وله جرعات وأنواع متعددة تمكن الفريق الطبي من

مساعدة الحامل على النجاح في السيطرة على معدلات السكر بالدم. أما الإختيار الآخر فهو أقراص الميتفورمين أو الجلوكوفاج وهو وإن كان أسهل في تناوله إلا أنه لا يخلو من بعض الأعراض الجانبية مثل المغص أو الإسهال في بداية الإستخدام كما أنه يعبر المشيمة ويصل إلى الطفل. ونتائج الدراسات على المواليد الذين تعرضوا للجلوكوفاج أثناء الحمل مطمئنة ولكنها دراسات قصيرة المدى ولا نعرف إلى الآن الآثار بعيدة المدى للتعرض له.

والسيدات اللاتي يتم تشخيصهن بسكري الحمل هن أكثر عرضة للإصابة بالنوع الثاني من السكري مستقبلاً، حيث تصل نسبة احتمالية إصابتهم بالسكري خلال العشرة سنوات التالية إلى ٥٠٪ وبإمكانهن وقاية أنفسهن من السكري بإتباع نظام الحياة الصحية والحفاظ على الوزن المثالي مع التشجيع على الرضاعة الطبيعية.

## كيف تؤثر الرضاعة الطبيعية على علاج مرض السكري ومستويات السكر في الدم؟



لقد ثبت أن الأمهات المرضعات المصابات بالنوع الأول والثاني لمرض السكري لديهم وظائف جسدية أفضل وأكثر استجابة للإنسولين، حيث يستخدم الجسم الإنسولين بشكل أكثر كفاءة. إذا احتاجت الأمهات إلى الإنسولين لعلاج مرض السكري، فقد تقلل الرضاعة الطبيعية جرعتها بسبب وظيفة التمثيل الغذائي الأكثر كفاءة، على سبيل المثال أظهرت دراسة واحدة على اللواتي يرضعن أن جرعة الإنسولين قد قلت بنسبة 21% مقارنة بجرعة ما قبل الحمل (الأمهات بالسكري من النوع الأول)

### هل أدويةك آمنة لطفلك؟



**الإنسولين:** ثبت أنه آمن أثناء الرضاعة الطبيعية

**الميتفورمين:** تظهر الأبحاث أنه يمكن إستعماله أيضاً بأقل تأثير على الطفل

**السلفونيل يوريا:** تصل إلى حليب الثدي إلى حد ما، لذلك قد يكون هناك خطر من انخفاض مستوى الجلوكوز في دم الطفل

العقاقير الجديدة الأخرى المضادة للسكري لمرض السكري من النوع 2: لا يُنصح بها إذ يجب تقييم سلامتها أثناء الرضاعة الطبيعية

**الأدوية الخافضة للكوليسترول**  
لا ينبغي أن تُستخدم أثناء الرضاعة



**أدوية ضغط الدم**  
بعض أدوية ضغط الدم تُعتبر آمنة.



تذكري أن تناقشي كل أدويةك مع طبيبك



## الرضاعة الطبيعية مع مرض السكري:

### الفوائد والتوصيات

الرضاعة الطبيعية عملية بسيطة وطبيعية. حتى إذا كنت مصابة بداء السكري، يجب أن تخطي للرضاعة الطبيعية لمدة ستة أشهر على الأقل

**الدكتورة أمل الغانم**  
إستشارية طب العائلة  
ماجستير في علاج السكري

### الفوائد لطفلك

الأطفال الذين يرضعون من الثدي أقل عرضة للإصابة بما يلي:

- 1- داء السكري من النوعين الأول والثاني.
- 2- زيادة الوزن أو السمنة في وقت لاحق في الحياة.

هم أيضاً أقل احتمالاً للإصابة بـ



التهابات الأذن



أمراض الجهاز التنفسي



الإكزيما



الربو

### فوائد لك

#### تجد الأمهات المرضعات أن

- تميل النساء إلى إنقاص الوزن المكتسب أثناء الحمل بسرعة أكبر من الأمهات اللواتي لا يرضعن.
- يتقلص الرحم إلى الحجم الطبيعي بسرعة أكبر.
- هناك خطر أقل للإصابة بسرطان الثدي قبل انقطاع الطمث وبعض أشكال سرطان المبيض.
- قد يحتاجون إلى جرعة أقل من الأنسولين



## إذاً ما العلاقة بين ذلك والسكري؟



في الواقع عندما يتعرض الجسم للتوتر، يزداد نشاط الغدد الكظرية وتفرز هرمونين (الأدرينالين والنورأدرينالين). في حين أن الدور الرئيسي لهذه الهرمونات هو منع إنخفاض ضغط الدم، فإن الأدرينالين مادة مهمة لتنظيم الجلوكوز في الدم، فرفع سكر الدم مهم في المواقف العصبية، حيث يعمل الجسم على تهيئة نفسه للكثير من النشاط البدني والذهني. يساعد إفراز الأدرينالين في تحقيق ذلك، كما يضمن إلى جانب زيادة ضغط الدم، توفير الأكسجين والجلوكوز لجميع أجزاء الجسم وفي حالة وجود السكري قد يسهم التوتر في زيادة سكر الدم لعدة أيام أو أسابيع أو شهور.

لذلك فإن مريض السكري الذي يُصاب بحالة نفسية سيئة ويدخل في نوبات القلق والإكتئاب وكثير من الأحيان الإنطواء وقلّة الشغف يجب عليه أن يدرك بأن هذه الأعراض مؤقتة وتحتاج إلى قوة إرادة وتقبّل والعمل على علاج الأسباب ومواصلة العلاج لأن السكري والتوتر والقلق وجهين لعملة واحدة.

وبالأخص مريض السكري يجب عليه بالإضافة إلى الإلتزام بنمط الحياة الصحية وممارسة الرياضة والأكل الصحي والإلتزام بالعلاج الذي يُقرّه له الطبيب المتخصص في هذه الأمراض، السعي الدائم لتقليل التوتر والضغط النفسي ويكون من خلال تعلم كيفية الإسترخاء خلال اللحظات العصبية بممارسة تمارين التنفس العميق، وممارسة الرياضة بشكل مستمر ومنتظم، والإبتعاد عن أي مؤثرات من الممكن أن تسبب له إزعاج وتوتر وقلق، وينعكس ذلك على سير حياته ونفسيته.

كما لابد من الإشارة أن عدم إلتزام مريض السكري بالعلاج والحمية والرياضة يعرضهم لمضاعفات تؤثر على كل أعضاء الجسم، فأول خطوات العلاج النفسي هي تقبّل المرض والتعامل معه بفكر مختلف حتى يتقبل فكرة العلاج ولا يكون هناك ردة فعل أو عزوف أو خوف من الإبر والعلاج وينعكس ذلك على نفسيته فيجب ان يعرف المسببات ويتعامل مع هذا المرض بذكاء، لذلك علينا ان نبدأ في التثقيف والإطلاع على آثار المرض وكيف يحدث وماهي أبرز أعراضه. ونبدأ عادة بتدريبه على قياس السكر بالدم وأخذ حقن الإنسولين مع التأكيد على فهم مايفعله ولماذا حتى تقل رهبته من الأمر. والتعرف على أعراض إنخفاض وإرتفاع سكر الدم. والأهم من ذلك أن يتعلم كيف يتعامل ويتعايش مع المرض ويسعى لضبط ذلك من خلال الحمية الغذائية وممارسة الرياضة.

كما أود التطرّق في مقالي هذا إلى فئة الاطفال الذين يصابون بداء السكر «غالباً ما يكون النوع الأول» في أعمار مبكرة، فلا يمكن تجاهل حقيقة أن الأطفال يجدون صعوبة أكبر في تقبّل إستخدام الإبر المتكرر وذلك لإرتباط الإبرة بالشعور ببعض الألم، فالأطفال المصابون بداء



السكري أكثر عرضه للإصابة بالشعور باليأس والتخلي عن الإلتزام بالعلاج مما يعرضهم الى الإصابة بإرتفاع السكر وما يصاحبه من مضاعفات متكررة مثل الحموضة الكيتونية التي تتطلب الإدخال المتكرر للمستشفى لتلقي العلاج الدائم مما يؤثر سلباً على نمط حياة هؤلاء الاطفال ويعرضهم للإصابة المبكرة بمضاعفات مرض السكري، لذا لابد من إستشارة الطبيب النفسي في مثل هذه الحالات لتلقي التشخيص والعلاج السلوكي أو الدوائي في حالة إن لزم الأمر.

## د. حمده النشمي

أخصائية الطب النفسي  
مستشفى الملك حمد الجامعي



## السكري والقلق والإكتئاب

هل هناك علاقة بين مرض السكري والإكتئاب والقلق؟  
وكيف أتعامل نفسياً عندما يخبرني الطبيب أنني مصاب بالسكري؟

مثل هذه الأسئلة وحولها تصلني كثيراً بحكم تخصصي ولذلك أردت أن أبدأ في هذه التساؤلات لأوضح هذه العلاقة وكيف يستطيع مريض السكري تجنب حدوث ذلك ويتجاوزه نفسياً.

خاصة وأنه هناك ٣ أنماط سلوكية في تعامل المصابين مع موضوع السكري: النمط الأول يلتزم بالتعليمات ويتعايش مع مرض السكري ويمارس الرياضة ويواظب على الأكل الصحي.

والثاني يكون مُهملًا في الإلتزام بعلاجه مما يؤثر عليه بشكل سلبي مع الوقت. أما الثالث وهو محور حديثنا اليوم هو من يعيش صدمة نفسية أول ما يتلقى الخبر وتتابه أعراض الإكتئاب من إحباط وتكاسل وتقاعس وخيبات أمل وآلام جسدية وإحساس بالوهن وفقدان الشغف.

ولابد في البداية أن نستعرض بشكل موجز بأن داء السكري هو مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج الإنسولين (هرمون ينظم مستوى السكر في الدم) بكمية كافية أو عندما يعجز جسم الإنسان عن الإستخدام الفعال للإنسولين الذي ينتج من أجل إمتصاص الجلوكوز من قبل خلايا الجسم، الشيء الذي يجعل الجلوكوز يتراكم في الدم فيؤدي إلى زيادة تركيز نسبة السكر في الدم. على المدى الطويل يمكن أن يؤدي ارتفاع نسبة السكر في الدم إلى حدوث أضرار وخيمة في العديد من أجهزة الجسم ولا سيما القلب والشرايين والعينين والكلي والأعصاب، وتساهم ايضا بعض الأطعمة والأمراض وقلّة التمارين في رفع مستويات السكر في الدم. غير أن هناك عامل آخر يمكن أن يزيد من مستويات السكر في الدم وهو التوتر والضغط النفسي.. وهذا ما اردت أن أشير إليه في هذا المقال.

فالقلق هو حالة نفسية وفسولوجية تتركب من تضافر عناصر إدراكية وجسدية وسلوكية لخلق شعور غير سار يرتبط عادةً بعدم الإرتياح والخوف أو التردد وأشكال القلق عديدة ومختلفة فهناك العديد من الأعراض النفسية التي تتشكّل منها أيضا مشاعر الخوف أو الفزع، وصعوبة التركيز، والشعور بالتوتر أو العصبية، وتوقع الأسوأ، والتهيج، والأرق، وترقب وإنتظار العلامات والأحداث أو الخطر، والشعور بفرغ العقل.



## إرشادات عامة للمحافظة على صحة الفم والأسنان لدى مريض السكري:

- التحكم بمستوى السكر بالدم (وهذا هو العامل الأهم).
- تنظيف الأسنان مرتين في اليوم على الأقل بفرشاة ومعجون الأسنان، وإستخدام خيط الأسنان او جهاز الخيط المائي مرة واحدة يوميًا على الأقل.
- الإمتناع تماماً عن التدخين بكافة أنواعه وأشكاله.
- الوقاية من جفاف الفم الناتج عن الإصابة بالسكري، وذلك بضبط مستوى السكر وشرب الماء بالقدر الكافي بجرعات معتدلة أثناء اليوم وإستخدام العلك الخالي من السكر أو بعض الأدوية المساعدة على ترطيب الفم.
- الحرص على زيارة طبيب الأسنان كل ستة أشهر على الأقل للفحص والمتابعة.
- يجب إخبار طبيب الأسنان بأن الشخص مصاب بداء السكري.

## إرشادات عند زيارة طبيب الأسنان:

- يُفضّل جعل المواعيد في الفترة الصباحية، حيث يكون هرمون الكورتيزول مرتفعاً مما يقلل من احتمالية الإصابة بنوبة إنخفاض السكر بالدم (هرمون الكورتيزول والذي يُفرز من الغدة فوق الكلوية يعمل على رفع معدل السكر بالدم).
- تجنب الإجهاد والإرهاق قبل موعد عيادة الأسنان.
- يُنصح المرضى الذين يستخدمون الإنسولين بتجنّب أخذ موعد عيادة الأسنان في فترة قمة عمل الإنسولين؛ لتجنب نوبة إنخفاض السكر.
- قد يلجأ طبيب الأسنان إلى تأجيل موعد عمل الإجراءات الجراحية إذا لم يكن سكر الدم منضبطاً، إلا إذا كانت الحالة طارئة.
- يجب التأكد من تناول المريض لوجبته وأخذه لأدويته كالمعتاد.
- إذا كانت الإجراءات التي سيتم عملها بعيادة الأسنان تتطلب من المريض عدم الأكل بعدها لفترة معينة، فيجب التنسيق مسبقاً مع طبيب السكري لضبط جرعة الأدوية ووقت تناول الطعام.
- في حال الشعور بأعراض إنخفاض السكر (إرتباك/ رعشة/ تعرّق/ زيادة نبضات القلب ...) أثناء العلاج فيجب إبلاغ طبيب الأسنان مباشرة.
- يستطيع طبيب الأسنان القيام بمعظم الإجراءات العلاجية في عيادة الأسنان لأغلب المرضى ذوي السكر المنضبط كغيرهم من الأصحاء، بما فيها زراعة الأسنان.



## د. تغريد عمران أجور

رئيس الخدمات الصحية للفم والأسنان  
إستشاري طب أسنان



## السكري وصحة الفم والأسنان

يؤثر داء السكري في جميع أجزاء الجسم بما في ذلك الفم والأسنان، حيث أظهرت الدراسات إزدياد معدل الإصابة بأمراض اللثة لدى مرضى السكري، مما جعل أمراض الفم والأسنان تدخل ضمن المضاعفات التي يمكن أن تصيبهم (مثل إعتلال النظر والكلية والأعصاب وغيرها). كما قد يؤدي إلتهاب اللثة الشديد إلى إرتفاع مستوى السكر في الدم مثل الإلتهابات الأخرى، وهذا بدوره يزيد صعوبة السيطرة على داء السكري. وبطريقة عكسية فإن معالجة أمراض اللثة تؤدي إلى تحسّن في ضبط مستوى السكر في الدم.



## تأثير داء السكري في الفم والأسنان:

إن إرتفاع نسبة السكر في الدم يزيد احتمالية الإصابة بالمشاكل التالية:

- تسوس الأسنان
- إلتهاب اللثة

والذي قد يتطور من الإلتهاب البسيط إلى المتقدم عندما لا يتم علاجه، وقد يصل إلى مرحلة يتسبب فيها بفقدان الأسنان.

## المشاكل الأخرى التي قد يسببها داء السكري للفم:

- داء القلاع: وهو عدوى فطرية تُصيب أنسجة الفم.
- جفاف الفم: الذي قد يُسبب بعض الآلام أو قرح الفم، كما يُسهم في تسوس الأسنان وصعوبة الكلام والمضغ وتفاقم الإلتهابات الفطرية.
- ضعف حاسة التذوق.
- تأخر الشفاء والإلتئام بعد خلع الأسنان.



## إستخدام الخلايا الجذعية لعلاج داء السكري هل هو حلم أم حقيقة ؟

وهل هناك لقاح ضد الإصابة بمرض السكري الخطير؟

هناك نوعان من داء السكري وهما النوع الأول والذي يتميز بقصور في عمل البنكرياس يؤدي الى الفشل الكامل وعدم القدرة على إفراز الإنسولين خلال فترة سريعة. والنوع الثاني وهو الناتج من زيادة الوزن والسمنة التي تؤدي لمقاومة الإنسولين وبالتالي يكون إنتاج الإنسولين الذاتي غير كافي لإحتياجات الجسم ويحدث تدريجياً على مدى شهور إلى سنوات.

وعلاج النوع الأول من السكري هو عن طريق إستخدام الإنسولين مع الحاجة الى إستعمال الحقن بشكل متكرر قد تصل الى ٦ مرات يومياً بإستخدام أقلام الإنسولين أو مضخة الإنسولين. أما النوع الثاني من داء السكري فيمكن علاجه إما بإستعمال الأدوية عن طريق الفم أو على شكل حقن والتي تكون إما الإنسولين أو منشطات الإنسولين في حالات أخرى .



ويظل الحلم أن يكون هناك شفاء من السكري حيث يرتاح المصابين من إستخدام أي إنسولين. وقد قام فريق بريطاني وبعد تجارب دامت لمدة سنة بإكتشاف مادة على شكل عقار كاح للمناعة يمنع تدمير خلايا البنكرياس وهذا العقار عبارة عن أجسام مضادة تستهدف خلايا معينة من هذا الجهاز المناعي مسؤولة عن تدمير خلايا البنكرياس. وكانت التجربة على ٢٤ مريض بالسكر تتراوح أعمارهم بين السابعة والسابعة والعشرون وكانت النتائج جيدة بعد سنة فقط حيث أن عشرة من الأثنا عشر مريض الذين إستعملوا العقار الجديد لم يعودوا بحاجة للإنسولين.



**الدكتور اسعد الدفتر**

إستشاري الأمراض الباطنية  
عضو جمعية الغدد ببريطانيا وزميل الكلية الملكية  
البريطانية في لندن  
شهادة التخصص في الغدد الصماء والسكري - المملكة المتحدة

كما تم تطبيق نفس الفكرة بما يُسمى لقاح داء السكري والذي يعمل على منع التدمير الذاتي لخلايا البنكرياس في بحوث تمت في بريطانيا. ومازالت النتائج مبدئية ولا ننصح بها.

وأن العلاج النهائي لهذا المرض يكون بعملية زرع خلايا البنكرياس المأخوذة من أحد المتبرعين المتوفين وزرعها في الكبد حيث يمدّها بالدم والتغذية اللازمة. وكان ريتشارد لين وعمره ٦١ سنة هو أول من يجري هذه العملية حيث تحرر من حقن الإنسولين بعد ٣٥ عام من إستعماله المتكرر ولسنين عديدة وكان فرحاً لدرجة أنه كان يقرص نفسه ليعرف هل هو في حلم أو علم.

أما بالنسبة للخلايا الجذعية وإستخدامها في علاج داء السكري فقد بذل العلماء جهوداً مضيئة في محاولة إستخدام الخلايا الأولية المأخوذة من الأجنة وأن تتم برمجتها بحيث تتحول الى ما نحتاجه من أنسجة مفقودة مثل خلايا بيتا التي تُفرز الإنسولين ولكن هناك تخوف من أن تتحول هذه الخلايا الى سرطان ولا يتم السيطرة على إنقسامها. قام فريق أمريكي بإجراء بحوث على ذبابة الفاكهة ووجدوا أن الخلايا التي تفرز الإنسولين تشبه الخلايا العصبية فقام مجموعة من العلماء بإضافة مواد كيميائية متنوعة الى الخلايا غير مكتملة النضوج بالمخ وزرعها في تجويف الكلية لدى الفئران وسرعان ما كانت النتائج سريعة بحدوث استجابة هذه الخلايا لإرتفاع السكر بإفراز مادة الإنسولين على الرغم من عدم تحولها إلى شكل خلايا البنكرياس. وقد إستمرت التجربة لمدة شهر بنجاح يؤدي للتفاؤل وقد تكون علاج في المستقبل إذا ثبت أمانها على المدى البعيد.

لقد كان العالم دوج ميلتون من الرواد في البحث عن علاج للسكري حيث عانى ابنه من السكري من النوع الأول وهو في عمر ٦ أشهر مما غير حياة هذا العالم وجعله يسعى لإيجاد علاج نهائي للسكري من خلال كبح المناعة التي تهاجم خلايا بيتا بالبروتينات والخلايا الخاصة بالدفاع عن أي إلتهاب جرثومي يهاجم الجسم. كما قامت مختبرات سيما بتطورات علمية باهرة نسبياً في هذا المجال بخلق خلايا جذعية أكثر كمية ونوعية من البحوث الاخرى التي أكملتها شركة فيرتكس لتقوم بالبداية ببحث يشمل ١٧ مريض ويسمى العلاج ( في اكس ٨٨٠ ) ويمثل العلاج بإستعمال خلايا جذعية متوقع منها ان تتحول إلى خلايا منتجة للإنسولين لتساعد على علاج السكري بشكل ملحوظ.



## جراحات داء السكري

لم يتبادر إلى ذهن الدكتور **إدوار ميسون** عندما قام بإجراء أول عملية تصغير للمعدة وتجاوز الإثني عشر وجزء من الأمعاء (التحويل) في عام ١٩٦٧ أنه سيمنح الكثير من مرضى السكري الفرصة للتخلص من هذا الداء البغيض.

لقد حدث ذلك بمحض الصدفة فقد كانت العملية الجراحية التي إبتكرها الجراح الأمريكي الشهير تهدف إلى الحد من قدرة هؤلاء المرضى على تناول الطعام بكميات كبيرة وبالتالي فقدان الوزن تدريجياً، إلا أنه وبعد المتابعة لحالات مرضاه كانت المفاجأة السعيدة أن العديد من المصابين بداء السكري وإرتفاع ضغط الدم قد تخلصوا من تلك الأمراض، فأصبح التفسير المنطقي أن الشفاء من داء السكري والعديد من الأمراض المصاحبة للبدانة مرهون بفقد الوزن.



أصبح هذا الإعتقاد سائداً لدى الكثير من الأطباء المهتمين في علاج البدانة منذ ذلك الوقت وحتى عام ٢٠٠٤م، حين قام الجراح الإيطالي **فرانسيسكو روبينيو** بدراسة مطولة أثبتت أن الشفاء من داء السكري بعد عمليات التحويل التي يتم فيها تجاوز الإثني عشر غير مرتبط بفقد الوزن وأن الشفاء من السكري بإذن الله يحدث أيام قليلة بعد الجراحة قبل أن يفقد هؤلاء المرضى الوزن .



**سلطان بن فهد التميّاط**  
طبيب مهتم في الشأن الصحي والإنساني

وإذا كان أطباء أمراض الغدد الصماء والسكري قد ترددوا طويلاً قبل أن يقترحوا لمرضاهم الخيار الجراحي كأحد الحلول الممكنة لعلاج هذا المرض، إلا أنهم وبعد دعوتنا لهم مشاركتنا مؤتمراتنا السنوية ثم متابعتهم للحالات التي قام الأطباء الجراحين بإجرائها، ومن ثم الإطلاع على نتائجها، قد توصلوا إلى قناعة هذه المرة أن جراحات التحويل وتجاوز الإثني عشر ليست فقط إحدى الخيارات المتاحة لعلاج السكري بل إنها الخيار الأفضل، حيث تصل نسبة التعافي بها لمرضى السكري (النوع الثاني) قرابة ٩٠٪ من المصابين مع تحسن كبير للبقية.

ويمكن في هذا السياق أن نشير إلى أمر هام جداً وقد يصبح التحدي الأول للأجهزة والمؤسسات الصحية في دول مجلس التعاون وهو أن نسبة الإصابة بداء السكري في منطقتنا تصل إلى ٢٨٪ من عدد السكان وترتفع هذه النسبة لأكثر من ٥٥٪ من عدد السكان لمن تجاوزت أعمارهم سن الستون عاماً.

يشكل سكري الكبار أو النوع الثاني أكثر من ٩٠٪ من عدد المصابين بينما تقل نسبة الإصابة بسكري الأطفال أو النوع الأول عن ١٠٪ من العدد الإجمالي للمصابين. كما أنه من الملاحظ أن ٩٠٪ من المصابين بالنوع الثاني (سكري الكبار) لديهم زيادة في الوزن أو بدانة، وتشكل هذه الأرقام العالية تحدياً كبيراً لدى مقدمي الخدمة الصحية في منطقتنا.

لقد تم عرض تقرير طبي قبل عدة أشهر على إحدى القنوات التلفزيونية يروي تجربتنا في جراحات البدانة على مدى الخمسة عشر عاماً الماضية، وعن إرتباط عمليات التحويل التي نجريها بالشفاء من داء السكري، وهالني الكم الهائل من التساؤلات والإتصالات عن حقيقة هذا الأمر، كانت أكثر الأسئلة (إلحاحاً) تأتي من المصابين بالنوع الأول (سكري الأطفال) أو ذويهم، وهو الذي لا يُرجأ الشفاء منه في هذا النوع من العمليات بل أن الذي يحدث هو التخلص فقط من الوزن الزائد لمن لديهم بدانة مفرطة وهذا نادر الحدوث في النوع الأول الذي يتمتع أكثر المصابين به بوزن مثالي.

الذي دعاني للكتابة في هذا الشأن، هو الحاجة الماسة لإيجاد قنوات من التواصل بين القطاعات الصحية المعنية بصحة المواطن والأطباء العاملين في التخصصات الطبية التي تشهد تطوراً هائلاً وإنجازات ملموسة، علاقة تحترم تجربة هؤلاء الأطباء وتساعدهم على نشر تلك التجربة وتطويرها لخدمة المرضى، مثل دعم الأبحاث والدراسات الطبية وإقامة الندوات والمؤتمرات الطبية، كما يتطلب أيضاً طمأنة كواردها الطبية بقدرتها على التعامل مع متغيرات العصر السريعة والمتلاحقة ولكي يتم هذا الأمر، فالحاجة ماسة إلى التواصل مع كواردها الطبية ومع المجتمع بشكل أفضل مما هو الآن.





## الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها مريض السكري



يتبادر إلى الذهن دائماً ما إذا كان مريض السكري يحتاج إلى الفيتامينات والمعادن كمكملات غذائية؟ وإذا كان فما هي هذه الفيتامينات والمعادن المهمة له؟ الفيتامينات والمعادن هي مواد غير عضوية أي لا تمد الجسم بالطاقة ويحتاجها الجسم بكميات قليلة ولكنها ضرورية جداً لعمل أعضاء الجسم.

**ولعل أفضل طريقة للحصول عليها هي من خلال النظام الغذائي المتوازن والذي يحتوي على كل العناصر الغذائية الرئيسية والتي تشمل:**

- 1- النشويات ومن مصادرها الأرز والخبز والبطاطس.
- 2- البروتينات ومن مصادرها الأسماك واللحوم والدجاج والبيض والحليب ومنتجاته.
- 3- الدهون ويجب أن تكون من الدهون الجيدة ومن مصادرها زيت الزيتون وزيت جوز الهند والأفوكادو.
- 4- الخضراوات والفواكة ويُفضّل أن تكون طازجة غير معلبة أو مجمدة.

**بصورة عامة تنقسم الفيتامينات إلى مجموعتين:**

1- الفيتامينات التي تذوب بالماء وعددها تسعة: منها فيتامينات ب وعددها ثمانية وتسمى مجموعة ب (B - complex) بالإضافة إلى فيتامين سي (C). وحيث أنها تُخزّن في الجسم لمدة طويلة يكون مريض السكري أكثر عرضة للإصابة بنقصها خاصة في حالات كثرة التبول المتلازم مع عدم إنتظام سكر الدم.

2- الفيتامينات التي تذوب في الدهون وهي أربعة: A, D, E, K. رغم أن الجسم يستطيع تخزينها لمدة أطول في حالة توفرها في النظام الغذائي يتعرض مريض السكري للإصابة بنقصها بسبب تجنّب المريض تناول الدهون خوفاً من السمنة أو إرتفاع كوليسترول الدم.

## أما المعادن فتنقسم إلى قسمين حسب الكمية التي يحتاجها الجسم يومياً:

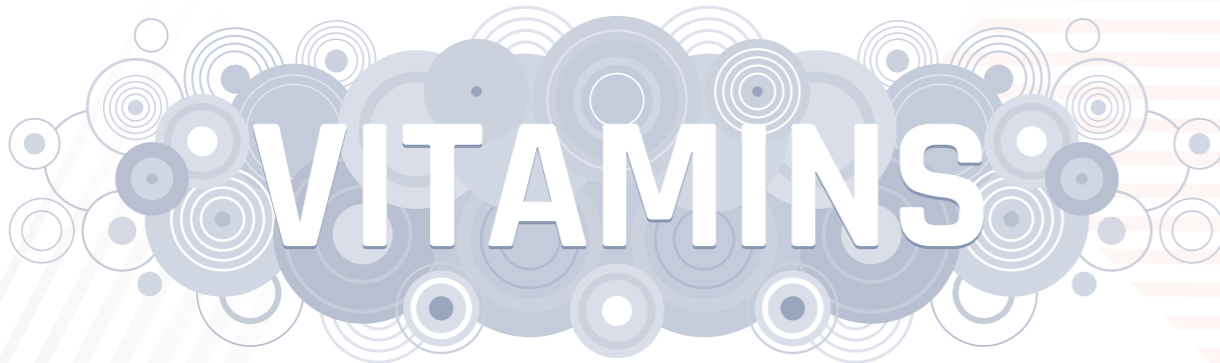
1- المعادن الكبرى (الأولية) مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم.  
2- المعادن الصغرى (الثانوية) مثل الحديد والزنك والسليسيوم والكروم.  
وهذه المعادن هي من أكثر المعادن التي يزيد إستهلاكها عند مريض السكري حيث يحتاج متابعة مستوياتها في الدم بانتظام.

قد لا تتوفر الكمية الكافية من الكالسيوم والبوتاسيوم في حبة الفيتامين الشاملة (Multivitamin) حينها يحتاج المريض تناول الكالسيوم كحبة بمفردها أما البوتاسيوم فيفضل الحصول عليه عند الحاجة من خلال الأغذية الغنية به مثل الموز والأفوكادو والبرتقال.

تلعب هذه الفيتامينات والمعادن دوراً مهماً في تنظيم وظائف كافة أعضاء الجسم بالإضافة إلى التفاعلات العضوية داخل الخلايا مثل تنظيم إفراز ونشاط هرمون الإنسولين المسؤول عن تنظيم سكر الدم ورفع المناعة وصحة وسلامة العظام والعضلات والجهاز العصبي والجهاز الهضمي وصحة القلب والشرايين وسلامة العين والبصر بالإضافة إلى أهميتها للوقاية من مضاعفات مرض السكري مثل مضاعفات العينين والكلية. وعليه يحتاج مريض السكري إلى الفيتامينات والمعادن بشكل يومي وتزداد حاجته إليها في حالة عدم إنتظام معدل سكر الدم لديه.

وتتوفر حالياً أنواع كثيرة من الحبوب الشاملة للفيتامينات والمعادن التي قد تغطي حاجة مريض السكري ولكن يبقى على المريض المتابعة مع الأخصائي للحصول على الأنواع المناسبة والجرعة الكافية.

ويُفضّل دائماً أن يأخذ مريض السكري حبة الفيتامين مع الطعام حتى يسهل إمتصاصها في أول ساعات النهار.



## مقدمات مرض السكري (مرحلة ما قبل مرض السكري)

هي مرحلة إنتقالية من شخص طبيعي إلى شخص تظهر عليه أعراض مرض السكري و هذه المرحلة مهمة جداً إذ يمكن فيها الوقاية من مرض السكري والحماية من مضاعفاته إذ يمر كبار السن بأعراض مثل ( ضعف البصر والرؤية - التعب وضعف الجسم - العطش - الجوع المستمر - تنمل في الأطراف - سلس البول - إضطرابات ذهنية ) ويتجاهل كبار السن هذه الأعراض ويظنون انها مجرد تقدم في العمر وقد تكون من علامات بداية مرض السكري عندهم لذلك يجب أخذ رأي الطبيب وفحص نسبة السكر التراكمي في الدم وكذلك بعد الأكل بساعتين حتي يكون الإكتشاف مبكراً وسهولة العلاج ومقاومة المضاعفات.

وفي أغلب الأحوال تتحسن هذه المرحلة بإستراتيجية طبية منتظمة وإتباع أنماط صحية سليمة ( التغذية المناسبة لكبار السن والنشاط البدني والذهني المناسب لهم و النوم السليم والحياة الإجتماعية ) والإنتظام في فحص مستوي السكر في الدم .

المضاعفات التي تظهر علي مرض السكري عند كبار السن تعتمد علي عدد سنوات الإصابة وعدم الانتباه وكذلك مقاومة الجسم والأمراض المصاحبة من إرتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب و أمراض الكلي وقصور في شبكية العين وكذلك اضطرابات ذهنية ( الزهايمر ) والإكتئاب والكسور وهشاشة العظام.

العلاج عند كبار السن يعتمد علي الأقراص الخاصة ويُفضّل الإبتعاد عن الأدوية القوية حتي لا يتعرض كبار السن لحالات الهبوط في مستوي السكر في الدم وقد يحتاج المريض إلى العلاج بإبر الإنسولين ويُفضّل المتابعة من الأهل ومقدمي الرعاية الصحية والتأكد من نظام الأكل مع الدواء.

وتتميز مملكتنا الحبيبة مملكة البحرين بالإهتمام بكبار السن ( بركة الدار ) حيث خصت لهم الوحدة الطبية المتنقلة التي تصل الي بيوتهم وتشمل الطاقم الطبي الذي يقوم بالفحص الإكلينيكي وسحب الدم الدوري والفوري وعمل فحص القدم وشبكية العين وتشمل أيضاً الأخصائية الإجتماعية وأخصائية التغذية والطبيب النفسي وكذلك الرعاية في المراكز الصحية للرعاية الاولية وكذلك التوعية الصحية في مختلف القنوات الإعلامية من جرائد وإذاعة وتليفزيون.



د. نجوى عبدالله أبوطالب



## كبار السن و مرض السكري

يتميز كبار السن بخصوصيتهم عن الفئات العمرية الاخرى لإختلاف اداء وظائف الاعضاء التي تبدأ بالضعف التدريجي

- لابد من التفريق بين التغيرات التي تحدث في وظائف الاعضاء مع كبر السن وبين التي تحدث لهذه الأعضاء بسبب السكري.
- إزدادت أعداد المسنين في العقود الأخيرة بسبب التقدم في الرعاية الصحية والإجتماعية.
- يعتبر مرض السكري من أكثر الأمراض إنتشاراً بين كبار السن وبحلول ٢٠٣٠ سيزداد عدد المصابين بداء السكري في سن الستين بنسبة ٣٦٪ و بعد سن السبعين بنسبة ٢٠٪ حسب توقعات منظمة الصحة العالمية.
- قد يظهر مرض السكري عند كبار السن في صورة إتهاب بسيط متكرر (في الأسنان أو اللوز أو البول ) سلس البول أو في صورة إضطرابات ذهنية أو ضعف الذاكرة أو الإكتئاب.





### ضرورة فحص القدم السكرية

إن مرض السكري و عدم التحكم الجيد بنسبة السكري قد يؤدي الى مشاكل في القدمين حيث يسبب مجموعة من الإعتلالات العصبية والشريانية والمفصلية، أو بصورة أوضح يؤدي إلى تلف في الأعصاب والأوعية الدموية التي تغذي القدمين عند بعض المرضى مثل فقدان الإحساس في القدمين وصعوبة وصول الدورة الدموية إلى القدم. إن هذه التغيرات قد تتطور ببطء ولا يلاحظها المريض أحياناً.

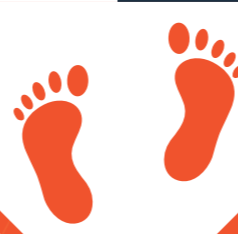


تعتبر القدم السكرية إحدى أبرز مضاعفات مرض السكري، حيث من الممكن أن يصل علاجها إلى البتر. إن أكثر من ٨٥٪ من حالات البتر الناتجة عن مرض السكري و القدم السكرية يمكن تجنبها، الأمر الذي يوجب على مرضى السكري معرفة تلك المضاعفات وأسبابها لتجنب وقوعها. لذلك تبقى الوقاية والإكتشاف المبكر لتلك المشكلة الأفضل. لهذا السبب من الضروري قيام المرضى المصابين بالسكري بفحص قدميهم بشكل يومي بأنفسهم و بشكل دوري عند الطبيب المختص و ذلك لتفادي مشاكل القدم السكرية.

### عند ملاحظة أي مما يلي يرجى زيارة الطبيب المختص بالأقدام السكرية

- تقرحات أو تشققات أو تكوّن فقاعات في الجلد.
- ألم في قدميك.
- إلتهاب أو إنتفاخ في قدميك.
- حرارة أو إحمرار في قدميك.
- تشوّه أو تغيير في شكل القدمين أو الأصابع.
- تغيير لون الجلد.

نقدم لك في هذه المقالة بعض النصائح البسيطة والضرورية للمحافظة على قدميك، لتكون قادرًا على العناية بقدميك في منزلك.



**١- فحص وغسل قدميك يوميًا:** يجب أن تغسل قدميك يوميًا بماء دافئ وصابون. يجب عليك التأكد من درجة حرارة الماء بواسطة مرفقك قبل الإستخدام. تأكد من تجفيف قدميك بعناية، وخاصة بين الاصابع.

**٢- الأظافر:** تقليم الأظافر بانتظام و بشكل مستقيم مع تجنب قطع جوانب أظافرك. إستخدم مبرد الأظافر لتجنب الحواف الحادة. يرجى المتابعة مع أخصائي العناية بالقدم لتقليم الأظافر في الحالات التالية: ضعف النظر، عدم إستطاعة الوصول إلى القدمين أو عند وجود تغيرات في شكل الأظافر مثل التغيرات في اللون أو السُمك.

**٣- حافظ على الترطيب اليومي للقدمين:** رطب قدميك يوميًا، مع تجنب الترطيب بين الأصابع.

**٤- تجنب المشي حافي القدمين حتى داخل المنزل:** إذا كنت تمشي حافياً فإنك تزيد من تعرض قدميك للخطر عن طريق إصابات غير متوقعة في أطراف أصابع قدميك أو المشي على أشياء حادة.

**٥- إفحص حذائك:** تحقق من الأحذية قبل ارتدائها للتأكد من عدم وجود عوالق مثل قطعة زجاج أو أحجار أو أي مواد صلبة صغيرة داخل حذائك.

**٦- إختيار الأحذية المناسبة:** إختار القياس المناسب و المريح للقدم الذي يوفر حماية و تهوية جيدة و يمكن الإستعانة بأخصائي العناية بالقدم للمساعدة في إختيار الحذاء المناسب لقدميك. تذكر دائماً عند وجود جروح في الجلد، يجب أن تُعقم وتُغطى المنطقة المصابة على الفور بضمادة مُعقمة وتحقق منها بشكل يومي. لا تحاول عصر الفقاعة إذا وُجدت. إذا لم تتحسن في خلال أيام قليلة ولاحظت علامات مثل (التورم أو الإحمرار أو الألم) يجب مراجعة الطبيب المعالج فوراً.

### معلومات مفيدة يجب معرفتها للوقاية من القدم السكرية

- نسبة السكر التراكمي 7%
- ضغط الدم < 120/80 mmHg
- الكوليسترول LDL < 100 mg/dL
- فيتامين د > 50 ng/mL
- ممارسة الرياضة (المحافظة على الوزن).
- العناية بالقدمين.
- عدم التدخين.
- لبس الحذاء المناسب.



## هل فيني غرغرينا القدم؟ هل سينتهي بي المطاف على عكاز؟

هناك العديد من المخاوف لدى مرضى السكري و منها الغرغرينا. ولكن من المهم التركيز على طرق الوقاية من هذه المضاعفات في القدم والتي تحمي صحة الفرد وإنتاجيته في المجتمع.



فنحن كأطباء غالباً نحب كلمة الفحص المبكر ، فالفحص المبكر دائماً يجنبنا التعامل مع المصاعب و المضاعفات فيما بعد، وقديماً قيل الوقاية خير من العلاج . فكيف يمكنني وقاية نفسي من مضاعفات القدم السكرية بالتحديد؟

و للإجابة على هذا السؤال علينا أن نعرف أن مرض السكر يجمع في علاجه الكثير من التخصصات المختلفة في الطب لكونه مرض يتعدى الحدود الفيسيولوجية للعضو الواحد ويتخطاها إلى مختلف أعضاء الجسم، فيبدأ بارتفاع مستويات السكر في الدم ومن بعدها يتسلل لباقي الأعضاء. وحين نتكلم عن القدم السكرية فهناك عدة أجهزة أو أنسجة تتأثر في القدم بفعل السكر تبدأ بالجلد والأنسجة الضامة تحته وصولاً للعضلات ومن ثم الأوعية الدموية فالأعصاب الطرفية بمختلف أنواعها.



**د. عبدالله اسماعيل محمد**

أخصائي الجراحة العامة و المهتم بالعناية بالجروح والأقدام السكرية  
محاضر بقسم الجراحة العامة في كلية الطب والعلوم الطبية بجامعة الخليج العربي

قبل أن يتغلغل السكر إلى الأطراف، يمكنك وقف هذا الهجوم بالتعاون مع طبيب الغدد الصماء والسكري للتحكم بمستويات السكر في الدم ووقف هذا الهجوم على مختلف الأعضاء وبالذات القدم.

وفي نفس الوقت هناك ما يمكنك فعله بمساعدة أخصائي التغذية من تبني نمط غذاء صحي مناسب لمرض السكري، ولا ننسى أهمية وقف أي نمط من أنماط التدخين لكونه الذراع اليمنى للسكري في هجومه على مختلف الأعضاء وبالذات الأطراف. وللتخلي عن عادة سيئة مثل هذه، لا يمكن فقط التخلص منها بل يجب إحلالها بأخرى مفيدة، وهل يوجد أفضل من الرياضة للعموم ولمريض السكري بالذات. (الفكرة من كتاب قوة العادات ومبنيّة على أبحاث)

وقبل أن يقودك السكري مُرغماً لعيادة الأوعية الدموية أو الأقدام السكرية هناك ما يُعرف بالفحص المبكر للأقدام السكرية الذي يتم عمله في حوالي دقيقة واحدة فقط ويتم من خلاله تصنيف مرضى السكري من حيث خطورة تعرضهم لأي من مضاعفات القدم السكرية أو تقرّحات القدم، والتي قد تكون سطحية في البداية ولكن بالإهمال وعدم الحصول على العلاج المناسب من المختص قد تنتهي بالبتير.

وهنا وجب التنويه بالمشروع الرائد الذي أطلقه **مستشفى الملك حمد** بقيادة كوكبة من المهتمين بالسكري والأقدام السكرية سهّلت الوصول للرعاية الصحية المناسبة للأقدام السكرية بالرغم من تحدي وباء الكورونا وذلك بتطوير برنامج يُمكن مريض السكري من فحص أقدامه بنفسه في المنزل أو بمساعدة قريب، ومقارنتها بعدد من الرسومات التوضيحية المختلفة للمضاعفات المتوقعة. ومن خلال تعبئة النموذج الإلكتروني يقوم البرنامج بتصنيف حالة المريض وتوجيهه للمختص المناسب لحالته.

**ماذا تنتظر؟**

يمكنك الوصول للنموذج الإلكتروني من خلال الرابط:

<http://ntb.boc.org.bh/ords/f?p=102:99:15612843206766:AAAV:NO:RP:CODE>

أو من خلال





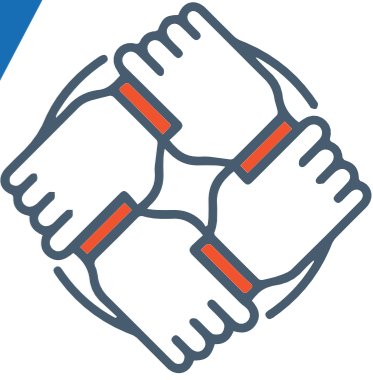
عند الإنضمام للجمعية، لاحظت أن الغالبية العظمى من الأعضاء إما يعانون من مرض السكري، أو يعيشون مع شخص مصاب بداء السكري، أو يعملون في مجال الرعاية الصحية. ولم أكن أنتمي إلى أي من هذه الفئات (في ذلك الوقت على الأقل)، ولذا تساءلت عما إذا كانت مساهماتي مهمة. في البداية كنت قد عرضت خدماتي كمصور، وأقوم بوضع علامات على الأحداث المختلفة والحملات الصحية لإلتقاط صور للأعضاء، والإحتفاظ بأرشيف فوتوغرافي للجمعية. بعد فترة وجيزة، كنت أحضر تقريباً كل فعاليات الجمعية دون إستثناء، مع التأكد من توثيق كل خطوة للجمعية وأعضاؤها بهدف نشر الوعي عن مرض السكري. ولقد كان جدول الأعمال مزدحماً، لكنني كنت سعيداً جداً بالمواظبة على الحضور. لقد وجدت طريقة للمساهمة في قضية جميلة وهامة. أنا بطبعي شخصية اجتماعية وأستمتع جداً بمقابلة أشخاص جدد وتجربة بيئات جديدة، لذلك لم تكن هناك أبداً أي لحظة مملة. الأعضاء أيضاً لم يدخروا أي جهد في الإجابة على أي أسئلة تطرأ على ذهني، والبقاء صادقين تجاه رسالتهم التعليمية والموجهة للجميع.

بمرور الوقت، أصبحت على دراية بكيفية إستخدام جهاز قياس السكر، وكيفية قياس مستويات السكر في الدم، وخيارات نمط الحياة الصحية وكيفية الإلتزام بها. أصبحت الآن قادراً على تثقيف الآخرين حول هذا الموضوع (ضع في إعتبارك، مع ذلك، أن التعلم لا يتوقف أبداً)، ويمكنني تطبيق ما تعلمته في الحياة الواقعية. كما أصبحت منخرطاً بشكل متزايد في عمل الجمعية وتنظيمها وأصبحت في النهاية عضواً في مجلس الإدارة. كانت المسؤولية أكبر، ولم أكن أصغر سناً، لذا تساءلت مرة أخرى إلى أي مدى ستذهب مساهماتي. وكان هذا عندما فكرت طويلاً وبشدة فيما يعنيه العمل التطوعي بالنسبة لي وكان ذلك أيضاً عندما أدركت ما يعنيه لمن حولي. لم يكن الأمر متعلقاً بي وبمساهماتي، بل كان عن أولئك الذين كنت أحاول مساعدتهم في مساهماتي. كان الأمر يتعلق بالأعضاء الذين يؤمنون بعمل بعضهم البعض، وكان يتعلق بالفرق الذي أحدثناه معاً في حياة الآخرين وحياة بعضنا البعض، بغض النظر عن حجم الأثر.

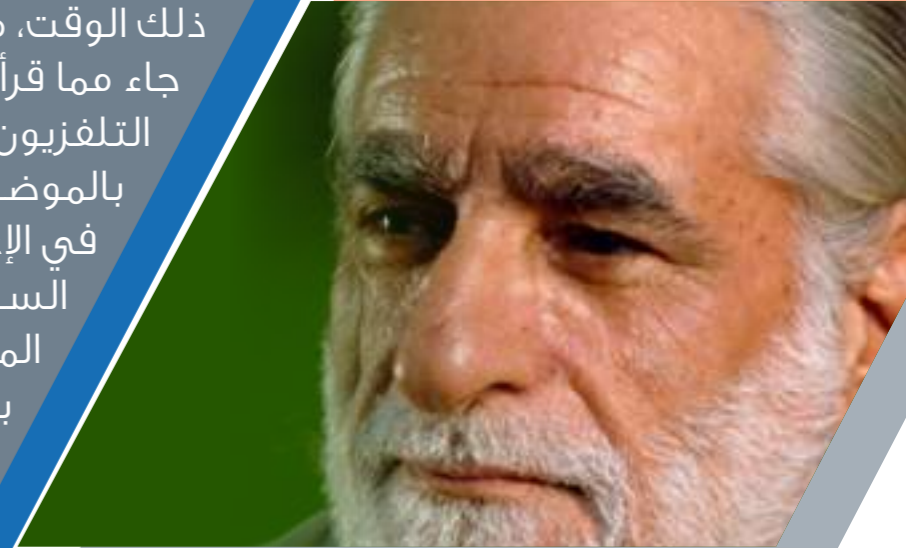
من خلال كتابتي لهذه المقالة إتضح لي ما ليس بالشيء الجديد بأي حال من الأحوال، ولكنه كان تذكيراً لطيفاً لماذا إخترت القيام بذلك. فتلك الشرارة من السعادة التي تراها في عيون الناس عندما تمنحهم وقتاً من اليوم للإستماع ونسيان معاناتهم مع مرض السكري، أو عندما يستوعبهم شخص ما بصدق عندما يكون لديهم أسئلة، أو عندما يدركون أن مرض السكري لا ينبغي أن يمنعهم من تجربة تجارب جديدة، هي أكثر من كاف لي للإستمرار في العطاء في العمل التطوعي.

## متعة العمل التطوعي في جمعية السكري البحرينية

عندما طُلب مني كتابة هذه المقالة، كنت أفكر في إعدادها بعبارة تحفيزية موجودة في كل مكان في الأدب وما وراءه على أمل إلهام الآخرين بالشغف للعمل التطوعي. لم تنجح الخطة بالشكل الذي كنت أتمناه، وكانت النتيجة مملة للغاية بحيث لم أجدها تترك إنطباعاتاً مميزة. ثم تذكرت أنني راوي للقصص، فأنا أنقل معظم الأشياء من خلال سلسلة من الحكايات وفي كثير من الأحيان يتم التخلي عنها، ولكن من خلال تجاربي الخاصة سأحاول (بطموح) إلتقاط صورة للقيمة الحقيقية للعمل التطوعي.



تعرفت على جمعية البحرين للسكري لأول مرة في يوليو ٢٠٠٨، بعد أن رافقت صديقي العزيز الفنان عباس الموسوي في لقاء مع أعضاء مجلس إدارة الجمعية. أجرينا مناقشة مطوّلة في ذلك اليوم حول كيفية تنظيم ورشة عمل فنية للأطفال الذين يعانون من داء السكري من النوع الأول. يجب أن أعتز أني في ذلك الوقت، ما كنت أعرفه عن مرض السكري جاء مما قرأته في المجلات أو ما شاهدته على التلفزيون. ويمكنني القول، إن معرفتي بالموضوع كانت دون المستوى، مع الأخذ في الإعتبار مدى إنتشار هذا الداء بين السكان، لذلك كنت مهتماً لمعرفة المزيد. كانت الجمعية ترحب تماماً بأي شخص يرغب في تثقيف نفسه حول مرض السكري، وهكذا بدأت رحلتي كعضو في الجمعية.



رسالتي في الختام هي أن العمل التطوعي يدور حول كونك لطيفاً وأن تبذل قصارى جهدك لتحسين ما تستطيع من حولك، وربما في مكان ما في المستقبل، ستجد تقديراً جديداً لما يعنيه لك وللمن حولك.

الأستاذ حيدر رفيعي  
رئيس لجنة العضوية - جمعية السكري البحرينية

## التقبُّل

ليس سهلاً أبداً أن يكتشف المرء إصابته بالسكري وقد يشعر أحياناً بالتعب والإنزعاج ويتمنى الهروب من حياته المختلفة، إلا أن التعامل الناضج مع طبيعة حالته والقناعة بأن السكري ليس مرض، بل هو حالة تحتاج إلى تغيير الممارسات الحياتية للوصول إلى التكيف الصحيح للجسم في التعامل مع الأطعمة بمختلف أنواعها مع وجود بعض التنازلات، وسيشعر المريض بالراحة وبأنه أقوى وأقدر على القيام بما يريد وعلى التأقلم مع العادات الصحية الجديدة.

## زيارة الطبيب



ومن خلال تجربتي مع السكري تأكدت بأنه يُصبح أمراً طبيعياً إذا تعاملت معه الإنسان بشكل يومي، فالأدوية تُصبح عادة، وممارسة الرياضة تُصبح جزءاً من الروتين، والبحث عن أطعمة قليلة أو منعدمة من النشويات يُصبح أمراً تلقائياً، والبحث في مواقع الصحة عن الأطعمة التي تُخفف السكر في الدم يصبح هاجساً دائماً، وعندها سيكون كل شيء على ما يرام.

وقد أصبح لديّ مستوى من الوعي للتعامل مع المتغيرات في جسمي، وذلك من جرّاء المحافظة على الزيارات الدورية والمنتظمة للطبيب المختص كل ٣ شهور منذ بداية إصابتي بالسكري، حيث أنه من المسلمات لدى المجتمع بأن الإنسان في مقتبل عمره يتمتع بصحة جيدة، وهذه الإصابة جعلتني أحافظ على ممارسة الرياضة بانتظام والانتباه إلى نوعية المواد الغذائية والإطلاع على محتوياتها بالتفاصيل لإنتقاء الأفضل لصحتي، كما أنني أصبحت قادراً على التعامل مع الضغوطات النفسية الناتجة من الظروف الحياتية مع إزدياد وتيرة الأعمال والحيلولة دون تأثيرها على صحتي.

من المهم التقيّد بما يصفه الطبيب من أدوية وعلاجات تناسب كل حالة على حدة، والذي يأتي بالتوازي مع الحركة البدنية المنتظمة وتنظيم الوجبات الغذائية، كما أن الأجهزة الحديثة والتكنولوجيا جعلت الأمر أكثر يسراً وسهولة في حساب المستوى اليومي للسكر.

## السكري ثقافة

وأهم تجربة خرجت منها مع السكري هي معرفة الإنسان لطبيعة حالته، فتجربتي معه جعلتني أقوم بمراجعة العديد من الأمور في شتى مناحي الحياة، «فالسُّكر ثقافة»، لذلك نحتاج إلى المثقف الصحي لتوعية المصابين بأهمية إختيار الأغذية والتعامل السليم مع المشاعر والعمل والمجتمع، والذي سيساعد في بناء هالة إيجابية حول الأشخاص المصابين ويأخذ بأيديهم لتنتعش نفسياتهم، وتُشرق حياتهم بجعلهم أكثر وعياً، وبالوعي ستُصبح العافية ريفقتنا للأبد.

DIABETES

## م. محمد سعد السهلي

الحالة الإجتماعية: متزوج وأب لثلاث بنات  
الوظيفة: مدير عام أمانة العاصمة



## حياتي مع السكري

في البداية أود ان أتقدم لكل القائمين على هذا الإصدار وإلى جمعية السكري البحرينية بخالص الشكر على الدعوة للمشاركة في المجلة.

إن مرض السكري من أكثر الأمراض شيوعاً في مجتمعنا البحريني والخليجي ككل، ولكن على الرغم من هذا الإنتشار يظل من أصعب الأمراض في الفهم والتعامل. وذلك يرجع لعدة عوامل منها وراثية والأخرى ثقافية. أطمح من خلال عرض بعض الملامح عن تجربتي مع هذا المرض في توضيح بعض الغموض المرتبط به وتشجيع المرضى المتشخصين حديثاً إلى النظر له بإيجابية وتفاؤل، لأنه مع الصعوبات المرتبطة به هناك الكثير من الإيجابيات الخاصة بالمتابعة المستمرة للحالة الصحية للمريض وتجنب الكثير من المخاطر الصحية الأخرى الغير مرتبطة بالمرض بشكل مباشر.

## بدايتي

في عمر ١٩ عاماً أصابتنني بعض الأعراض غير الاعتيادية، فأسرعت لإجراء فحص طبي شامل، وقد تم تشخيصي بالسكري، وأصبت بصدمة جعلتني أشعر بالضيق في بداية الأمر كوني ما أزال طالب في الجامعة إلا أن آثارها تلاشت مع الوقت.

ولم أشعر بأن إصابتي بالسكري قد قيّدت حياتي، وواصلتها بتحقيق طموحاتي وتخرجت من الجامعة وحصلت على درجة الماجستير، حيث أنني مررت بمراحل مختلفة لأصل إلى شعور الرضا والتعايش وهي تفهّم طبيعة المرض، والتقبُّل، والوعي المبني على المعرفة بخصوصية حالتي المرضية، ثم المواظبة على أخذ الأدوية وإجراء الفحوصات اللازمة.

## البحث المستمر

كنت كثير البحث من مصادر التعلُّم المحدودة المتاحة آنذاك والإطلاع المستمر على كل ما يتعلق بالسكري، وأقرأ كل ما تطاله يداي في هذا الشأن، وأمتلك فضول في معرفة التفاصيل الطبية المؤدية إلى الإصابة بالسكري مما كوّن لديّ حصيلة معلومات جعلتني قادراً على التعامل السليم مع إصابتي وتجنب المسببات المؤدية إلى تفاقم حالتي، بل إنه فضول مكنتني من نقل هذه المعلومات إلى الآخرين من أصحاب الإصابات الحديثة ومساعدتهم في مواجهة الحياة بشكل أفضل.



تلقي رئيس مجلس إدارة جمعية السكري البحرينية معالي  
الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة وبعض أعضاء  
المجلس للقاح كوفيد ١٩



دور الجمعية في التصدي لفيروس كورونا

تطعيم أبطال السكري ضد فيروس كوفيد ١٩



مبادرة المشي المجتمعي الافتراضي أون لاين عبر زووم مع جمعية السكري البحرينية وتحت رعاية كريمة من لدن معالي الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة بالتعاون مع وحدة تعزيز الصحة بشركة نפט البحرين ووزارة الصحة.



## فعاليات جمعية السكري البحرينية تزامناً مع اليوم العالمي للسكري ٢٠٢٠

تحت شعار «الممرضون يصنعون الفرق»

المنصة	التفاصيل	المهمة
عبر تطبيق زووم	<p>ماراثون افتراضي تم نقله عبر البث المباشر على منصة زووم في يوم السبت ٢٨ نوفمبر الساعة الرابعة عصراً بمشاركة قرابة ١٦٠ مشارك من داخل وخارج مملكة البحرين</p> <p>لمشاهدة تسجيل الفعالية: <a href="https://youtu.be/LB-38DEufcs">https://youtu.be/LB-38DEufcs</a></p>	الماراثون الافتراضي



الجهة الداعمة	التفاصيل	المهمة
شركة نوفونورديسك الإشراف العام د، دلال الرميحي	<p><b>الفيديو (١)</b> فيديو يقدم من خلاله ممرضى السكري رسائل متتالية تعبر عن دورهم في العناية بمرضى السكري وهم في أماكن عملهم</p> <p><b>الفيديو (٢)</b> فيديو يقدم من خلاله مرضى السكري من أطفال وبالغين وردة لمرضى السكري مع كلمات شكر تعبر عن تقديرهم للدور الذي يقومون به</p> <p><b>الفيديو (٣)</b> نصائح مقدمة من طواقم التمريض</p> <p><b>الفيديو (٤)</b> ملخص المشي الافتراضي</p>	تم إنتاج فيديوهات لتسليط الضوء على دور التمريض في السكري

## فعاليات جمعية السكري البحرينية تزامناً مع اليوم العالمي للسكري ٢٠٢٠

تحت شعار «المرضون يصنعون الفارق»

المنصة	التفاصيل	المهمة
عبر الإنستجرام المقابلات من تقديم الدكتورة كوثر العيد	مقابلات دورية عبر منصة الإنستجرام لايف لطرح عدة مواضيع حول الخدمات الصحية التي يساهم من خلالها المرضون بالعناية بمرضى السكري	مقابلات «الإنستا لايف»



## فعاليات جمعية السكري البحرينية تزامناً مع اليوم العالمي للسكري ٢٠٢٠

تحت شعار «المرضون يصنعون الفارق»

تزامناً مع الاحتفال باليوم العالمي للسكري تحت شعار «المرضون يصنعون الفارق» نظم فريق السايكلونز بالتعاون مع جمعية السكري البحرينية ووحدة تعزيز الصحة ببابكو فعالية قيادة الدراجات الهوائية بهدف نشر الوعي المجتمعي للوقاية من مرض السكري ، وقد تم توزيع التي شيرتات على الفريق .

المهمة	التفاصيل	الجهة الداعمة
إضاءة الأنوار الزرقاء على مباني المملكة	تسليط الضوء على أهمية السكري في مملكة البحرين	العديد من المباني الرئيسية والمؤسسات والفنادق



## تدشين أحدث مضخات ميدترونيك في الخليج بدءاً من مملكة البحرين

تحت رعاية كريمة من معالي الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبد الله آل خليفة رئيس المجلس الأعلى للصحة ورئيس مجلس إدارة جمعية السكري البحرينية أقامت جمعية السكري البحرينية بالتعاون مع شركة ميدترونيك حفل تدشين أحدث مضخاتها في المنطقة والتي تقرر إطلاقها في مملكة البحرين بدءاً لإنطلاقها فيما بعد في دول الخليج العربي وهذا ضمن فعاليات جمعية السكري البحرينية للإحتفاء باليوم العالمي للسكري.

و تأتي أهمية استخدام التقنيات الحديثة مثل مضخات الإنسولين التي تقوم بال ضخ المستمر للإنسولين مع سهولة أخذ الجرعات اللازمة من الكاربوهيدرات لتصحيح إرتفاع السكر مع خاصية التوقف التلقائي عند الهبوط وقبل الهبوط للحفاظ على معدلات منتظمة لأطول مدة ممكنة. والمضخة الحديثة تخول مستخدميها من إستخدام تطبيق على الهواتف المحمولة من الإطلاع على المعلومات الموجودة بالمضخة مثل مستوى السكر وكمية الإنسولين المستخدمة وكذلك تخول المضخة الجديدة أن يكون هناك أكثر من شخص يتابع مستوى السكر عن بُعد عن طريق تطبيق على الهواتف المحمولة فمثلاً يمكن لأولياء الأمور إستخدام هذه التقنية في تتبع مستوى السكر لدى ابنائهم مستخدمي المضخات أثناء تواجدهم في المدرسة. وتم تطوير الشكل الخارجي للمضخة لزيادة سهولة الوصول للمعلومات والبيانات وتسهيل إستخدامها عبر شاشات واضحة تعرض البيانات ب صور ملونة وبمبسطة. وهذه المضخة الحديثة هي أقرب ما توصلت له التكنولوجيا الحديثة في ميدترونيك في سعيها للتوصل "لبنكرياس صناعي" متكامل حيث تتعامل المضخة تلقائياً مع إرتفاع السكر وهبوطه وأيضاً تقوم بتوجيه تنبيهات للمستخدم ومن يتتبع المستخدم مثل الطبيب أو الممرض أو ولي الأمر بحيث يكون للمستخدم شركاء يعينونه في الرقابة على السكري والسيطرة عليه.

وحضر الفعالية سعادة الدكتورة مريم الهاجري الوكيل المساعد للصحة العامة ونائب رئيس جمعية السكري البحرينية والدكتور جمعة الجفيري المدير العام لشركة يونيفرسال للأجهزة الطبية والسيد عرفان اللبابيدي من إدارة ميدترونيك والسيد غسان نابلسي مسؤول التدريب والتسويق في ميدترونيك مع عدد من أعضاء مجلس إدارة جمعية السكري البحرينية و مجموعة من إستشاريي الغدد الصماء والسكري وممرضي السكري وأخصائيي التغذية من مملكة البحرين.



## فعاليات جمعية السكري البحرينية تزامناً مع اليوم العالمي للسكري ٢٠٢٠

تحت شعار «الممرضون يصنعون الفرق»

المهمة	التفاصيل	الجهة الداعمة
الترويج لمحاضرات للتعريف بأهمية دور التمريض	يتم حضورها "اون لاين" من الطواقم التمريضية والأطباء والعاملين في القطاع الصحي لتوعيتهم بأهمية دور التمريض في العناية بمرضى السكري	الاتحاد الدولي للسكري

### الرابط للمحاضرات:

<https://www.idfdiabeteschool.org/Short-Course/diabetes-educator/en>

The screenshot shows the website for the IDF Diabetes School. The main heading is "The Role of Diabetes Educator" with a duration of 30:00 minutes and the language set to English. It features a 4.8/5 star rating and is noted as being 100% online certified. The course objective is to help healthcare professionals effectively support people with diabetes and prevent complications. The course is free and available until 31st October 2020. Benefits for members include CEU credits, a certificate of completion, and a certificate of recognition. The course duration is 30 minutes, and it includes an assessment and award. The assessment is a multiple-choice test with 10 questions, and the award is a certificate of completion.

الجهة الداعمة	التفاصيل	المهمة
شركة أسترازينيكا	نشرة دورية تتضمن مقالات للتوعية من إعداد اللجنة العلمية بجمعية السكري البحرينية	النشرة السنوية لجمعية السكري البحرينية

## فعالية مدرسة عبدالرحمن كانو تزامناً مع الاحتفال باليوم العالمي للسكري



جريدة الوطن اليوم صفحة الصحة أبطالها أعضاء مجلس إدارة جمعية السكري البحرينية ومنتسبيها تزامناً مع الإحتفال باليوم العالمي للسكري تحت شعار الممرضون يصنعون الفارق.



## فعاليات جمعية السكري البحرينية تزامناً مع اليوم العالمي للسكري ٢٠٢٠

تحت شعار «الممرضون يصنعون الفرق»

الجهة المتعاونة	المواضيع	المتحدثون	التاريخ	ندوات التوعوية للمجتمع	
مستشفى الملك حمد الجامعي	تعريف مرض السكري-الوقاية والعلاج التغذية الصحية لمرضى السكري التعامل مع الإرتفاع والهبوط التعايش مع السكري القدم السكرية - الوقاية والفحوصات	د. دلال الرميحي أ. أريج السعد أ. فاطمة سلطان . حبيبة جاسم أ. إيمان الجهمي	٢٤ نوفمبر ٢٠٢٠	دورة حياتك والسكري	٨
مركز ستانفورد الطبي	مضاعفات السكري والوقاية منها الأذن السكري الفحوصات اللازمة لمرضى السكري	د. رابحة سلمان د. سامح رجب د. غفران جاسم	٢٤ نوفمبر ٢٠٢٠	حقائق ومعلومات حول مرض السكري	٩
بابكو - مستشفى العوالي قسم تعزيز الصحة	السكري في مملكة البحرين السكري-الوقاية والعلاج	أ.منى العصفور د. دلال الرميحي	٢٥ نوفمبر ٢٠٢٠	معلومات عامة عن مرض السكري في البحرين	١٠
الجمعية البحرينية للطب الرياضي	أهمية الرياضة لمرضى السكري التعامل مع الهبوط لدى مرضى السكري الوقاية من القدم السكرية	د. ناجي علم الدين د. أمل الغانم د. نور جناحي	٢٦ نوفمبر ٢٠٢٠	السكري والنشاط البدني	١١
شركة يونيفرسال للأدوات الطبية	مواصفات أحدث مضخات ميدترونك الأدلة العلمية الخاصة باستخدام مضخات الإنسولين	أ.لينا رياحي بروفسور جوران بتروسكي	٢٩ نوفمبر ٢٠٢٠	ندوة لإطلاق أحدث مضخات ميدترونك في مملكة البحرين	١٢
جامعة AMA	السكري - الوقاية والعلاج دور التمريض للعناية بمرضى السكري	د. رابحة الهاجري أ. فتحية رجب	٢٩ نوفمبر ٢٠٢٠	معلومات وحقائق حول السكري	١٣
جمعية الكلمة الطبية	التعايش مع السكري	د. رابحة الهاجري	٣٠ نوفمبر ٢٠٢٠	السكري وصحة كبار المواطنين	١٤
نادي عبدالرحمن كانو للوالدين	نصائح لأسلوب الحياة الصحي التعايش مع السكري	د. كوثر العيد د. رابحة الهاجري	٣ ديسمبر ٢٠٢٠	الرعاية الصحية لمرضى السكري	١٥

الجهة المتعاونة	المواضيع	المتحدثون	التاريخ	ندوات التوعوية للمجتمع	
جمعية السكري البحرينية المستشفى الملكي للنساء والأطفال	أنماط الحياة الصحية السمنة وسرطان الثدي	د. كوثر العيد د. مريم الجنيدي	٩ نوفمبر ٢٠٢٠	السكري وأنماط الحياة الصحية	١
مدرسة الشبيخة موزة الشاملة للبنات	معلومات عامة حول الوقاية من السكري وأسس العلاج	د. دلال الرميحي	١٥ نوفمبر ٢٠٢٠	حقائق ومعلومات حول مرض السكري	٢
جمعية الهلال الأحمر البحرينية	معلومات عامة حول السكري التغذية السليمة لمرضى السكري العناية والوقاية من القدم السكرية	د. دلال الرميحي أ. أريج السعد أ. لميس المقهوي	١٨ نوفمبر ٢٠٢٠	معلومات حول مرض السكري	٣
جمعية المؤسسات الصحية الخاصة	العناية بمضاعفات السكري في العين أهمية النوم الصحيح لمرضى السكري الوقاية من السكري	د. حسن العريض د. عبدالرحمن الغريب د. رابحة الهاجري	١٩ نوفمبر ٢٠٢٠	مكافحة السكري والحد من مضاعفاته	٤
جامعة البحرين	الفحوصات الهامة لمرضى السكري الوقاية من السكري	د. رابحة الهاجري د. أسعد الدفتر	٢٢ نوفمبر ٢٠٢٠	معلومات حول مرض السكري	٥
الجمعية الخيرية لقرية دمستان	مرض السكري - الوقاية والعلاج العناية التمريضية لمرضى السكري	د. نجاه شبيب أ. فتحية رجب	٢٣ نوفمبر ٢٠٢٠	حقائق ومعلومات عن مرض السكري	٦
وزارة التربية والتعليم مستشفى قوة الدفاع الكلية الملكية للجراحين بايرلندا	العناية بأطفال السكري في المدرسة أثر السكري على الصحة النفسية دور الوحدة المتنقلة للسكري بالمدارس	د. هيا الخياط أ. أسماء الخان طلبة كلية التمريض	٢٤ نوفمبر ٢٠٢٠	العناية بأطفال السكري في المدارس	٧

فيما يلي روابط الندوات التوعوية لأفراد المجتمع عبر  
قناة جمعية السكري البحرينية

١. السكري و أنماط الحياة الصحية: د. كوثر العيد ود. مريم الجنيد:  
<https://youtu.be/-tiVrR4oYlo>

٢. ورشة عمل دور التمريض بالعناية بمرضى السكري استناداً للأدلة الطبية: د. خديجة المتروك:  
<https://youtu.be/5cwwDzjEIC4>

٣. محاضرة للجمهور حول عدد من المواضيع الهامة لمرضى السكري د. حسن العريض- د.  
عبدالرحمن الغريب- د. رابعة الهاجري:  
<https://youtu.be/TVUSAo27dEg>

٤. ندوة توعوية بالتعاون مع الجمعية الخيرية بدمستان: د. نجات شبيب وأ. فتحية رجب:  
<https://www.youtube.com/watch?v=bwzV-i94n7M>

٥. ندوة معلومات وحقائق حول السكري: د. رابعة سلمان- د. سامح رجب - د. غفران جاسم:  
[https://www.youtube.com/watch?v=fCcZw-5N\\_Ec](https://www.youtube.com/watch?v=fCcZw-5N_Ec)

٦. ندوة مع الجمعية البحرينية للطب الرياضي: د. ناجي علم الدين - د. أمل الغانم - د. نور جناحي:  
<https://youtu.be/ADG1ELYzglA>

٧. ندوة بالتعاون مع نادي عبدالرحمن كانو حول السكري: د. كوثر العيد ود. رابعة الهاجري:  
<https://youtu.be/oiTM-h3b9lo>

٨. محاضرة من الطفلتين مريم عصام وفاطمة ضيف البنا حول السكري:  
<https://youtu.be/yEx-pSaXqyM>

فعاليات جمعية السكري البحرينية تزامناً  
مع اليوم العالمي للسكري ٢٠٢٠

تحت شعار «المرضون يصنعون الفارق»

الجهة المتعاونة	المواضيع	المتحدثون	التاريخ	ندوات التوعوية للمجتمع	
جمعية ألواني	السكري - الوقاية والعلاج التغذية الصحية لمرضى السكري دورالتمريض للوقاية من القدم السكرية	د. رابعة الهاجري أ. أريج السعد أ. مهدي أحمد	٣ ديسمبر ٢٠٢٠	الرعاية الصحية لمرضى السكري	١٦
نادي روتاري سيف البحرين	دور جمعية السكري البحرينية في الوقاية من مرض السكري	د. مريم الهاجري	٨ ديسمبر ٢٠٢٠	الوقاية من مرض السكري	١٧
مركز الجزيرة الثقافي	كيف تنظم حياتك مع السكري	د. رابعة الهاجري	٨ ديسمبر ٢٠٢٠	التعايش مع مرض السكري	١٨
الجمعية البحرينية للطب الرياضي	التعايش مع مرض السكري الوقاية من القدم السكرية	د. رابعة الهاجري د. نور جناحي	٩ ديسمبر ٢٠٢٠	معلومات حول مرض السكري	١٩
الجهة المتعاونة	الفئة المستهدفة	المتحدثون	التاريخ	ندوات للعاملين في القطاع الصحي	
الكلية الملكية للجراحين بايرلندا	طواقم التمريض	د. خديجة المتروك	١٦ نوفمبر ٢٠٢٠	دور التمريض بالعناية بمرضى السكري استناداً للأدلة الطبية	١
وزارة الصحة - الرعاية الأولية د. عبير الصوير	الأطباء العاملون في عيادات السكري المركزية	عدد من المتحدثين في طب العائلة والسكري والتغذية	١٦ نوفمبر ٢٠٢٠	ورشة عمل بآخر التطورات في علاج السكري	٢
مستشفى الملك حمد الجامعي	الطاقم الطبي بمستشفى الملك حمد الجامعي	د. دلال الرميحي	٢٦ نوفمبر ٢٠٢٠	ندوة حول دور التمريض بالرعاية الصحية لمرضى السكري	٣

## التبرع بمجسات قياس السكر



تم إستلام تبرع من فاعل خير لدعم أطفال السكري للحصول على مجسات لقياس السكر. حيث تقدم أحد المتبرعين مع أفراد عائلته الكريمة بمبلغ تم توجيهه لدعم تكلفة المجسات لستة أطفال. حيث أن إستخدام هذه التقنية لقياس السكري تُسهل تتبع مستوى السكر وتُحسن من قدرة الطفل وأهله على السيطرة على السكري بنجاح. وتم تسليم المجسات عبر حفل تم نقله عبر وسائل التواصل المرئي بتاريخ ١٨ يناير ٢٠٢١.




وعبر أولياء الأمور عن شكرهم لجمعية السكري البحرينية وللمتبرع السخي على هذه المبادرة الطيبة التي من شأنها تحسين جودة الحياة وصحة أبنائهم المصابين بالسكري. ومازالت هذه الحملة قائمة لمن يود أن يتبنى تكلفة مجسات السكري حيث تبلغ التكلفة السنوية للطفل الواحد ٦٠٠ دينار بحريني.

## التعاون مع الكلمة الطيبة وتسليم المضخات

تم توقيع مذكرة تعاون مشترك بين معالي الفريق الطبيب الشيخ محمد بن عبد الله آل خليفة رئيس المجلس الأعلى للصحة ورئيس مجلس إدارة جمعية السكري البحرينية مع السيد حسن محمد بوهزاع رئيس جمعية الكلمة الطيبة بتاريخ ٢٥ فبراير ٢٠٢٠ وذلك للتعاون في مجال المشاريع الخيرية عبر إطلاق مشروع تراحم لتوفير مضخات الإنسولين للأطفال المصابين بمرض السكري. وبدأت حملة إعلامية عبر وسائل التواصل الاجتماعي تم من خلالها توفير مضختي إنسولين وتسليمهما للأطفال عبر حفل تم نقله عبر وسائل التواصل المرئي بتاريخ ٢٢ سبتمبر ٢٠٢٠. وعبر أولياء الأمور عن شكرهم لجمعية السكري البحرينية والكلمة الطيبة على هذه المبادرة الطيبة التي من شأنها تحسين جودة الحياة وصحة أبنائهم المصابين بالسكري. ومازالت هذه الحملة قائمة منذ فبراير ٢٠٢٠ وبإمكان الجميع المساهمة عبر الحساب الخاص بالمشروع عن طريق مسح الرمز التالي:



للمساهمة في المشروع  
عبر خدمة بنفت بي 

## حفلة القرقاعون ٢٠٢١

أقامت جمعية السكري البحرينية بالتعاون مع شركة نفط البحرين «بابكو» حفل ليلة القرقاعون للأطفال المصابين بالسكري عن بُعد عبر منصة زووم وذلك تحت رعاية رئيس المجلس الأعلى للصحة ورئيس مجلس إدارة جمعية السكري البحرينية الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبد الله آل خليفة. وأشار الشيخ محمد بن عبد الله إلى أنه من منطلق المسؤولية والشراكة المجتمعية فإن الجمعية تتقدم بالشكر لشركة نفط البحرين «بابكو» على الدعم والتعاون الدائم مع الجمعية، وما يقدمونه من أعمال جلييلة وخدمات إنسانية وخيرية؛ والتي تهدف إلى رفع الوعي الصحي وتعزيز الصحة العامة وتساهم بشكل كبير في خدمة ورعاية مرضى السكري خاصة.

وأوضح أن هذه الفعالية السنوية تأتي من منطلق أهداف ورؤى جمعية السكري البحرينية، لافتاً إلى أن الجمعية تبنت العديد من المبادرات الإنسانية المتميزة بهدف تقديم الدعم المعنوي والاجتماعي للأطفال المصابين بالسكري ليتمكنوا من السيطرة والتعايش بأمان مع مرض السكري، مثل مخيم شروق والنشاط الصيفي والوحدة المتنقلة للسكري لتوعية الأطفال ومبادرة دعم الأطفال ومساندة أولياء الأمور حديثي الإصابة.

وقدم الشيخ محمد بن عبد الله الشكر إلى شركة نفط البحرين «بابكو» ورئيسها ومسؤوليها وإلى جميع المشاركين في هذا الحفل واللجنة المنظمة.

فيما ألقى نواف الغانم كلمة نيابة عن شركة «بابكو» قدّم من خلالها الشكر إلى جمعية السكري البحرينية نظير خدماتها الجلييلة والإنسانية التي تقدمها لمرضى السكري عامة ولأطفال السكري خاصة. وأكد التزام الشركة بدعم الجمعية في إطار الشراكة المجتمعية وجهود الشركة في ترسيخ مفهوم الشراكة المجتمعية ومؤازرة الجهود الرامية لدعم المبادرات الصحية التي تصب في صالح الأسرة البحرينية وتحقق للأفراد الوقاية من الأمراض والصحة والسلامة.

وتخلّل الحفل برنامج حافل مليئاً بالمفاجآت والمرح من خلال مسابقة لأجمل زي وأجمل رسم وفقرة الفريسة إلى جانب مسابقات ترفيهية وتقديم هدايا للأطفال المشاركين.



## الملتقى الصيفي أون لاين

تحت رعاية الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبد الله آل خليفة، تم إطلاق «ملتقى أبطال السكري» من خلال أنشطة لجنة مخيم شروق ولجنة أولياء الأمور في أنشطتها التوعوية الهادفة لزرع الثقة بالنفس لدى أطفال السكري وتوعيتهم بأسس التحكم الجيد بالسكري عن طريق التعليم الذي يتم طرحه بأسلوب مُغلف باللعب والتسلية. وتم تقديم البرنامج عبر محطة زووم ل ٥٨ طفلاً من حديثي التشخيص بالسكري من النوع الأول من الذين تم تشخيصهم في عامي ٢٠٢٠ و ٢٠٢١. وتم عقد الجلسات التعليمية على مجموعتين على مدى ثلاث جلسات. وكان محتوى الجلسة الأولى التعارف وتعلم طرق وأماكن حقن الإنسولين بينما ركزت الجلسة الثانية على حساب الكربوهيدرات وطرق التعامل السليم مع إرتفاع وهبوط السكر وركزت الجلسة الثالثة على التفكير الإيجابي وسرد قصة معبرة للكاتب ندى الفردان وهي كاتبة قصص وأم لطفل سكري حيث وجهت الكاتبة رسالة هادفة من خلال قصة «بحيرة الطيارين المميزين» التي تحث أبطال السكري لتحقيق أحلامهم. وتخلل البرامج فقرات من المسابقات واللعب والتسلية. وتم تخصيص الجلسة الرابعة لأولياء الأمور حيث تم طرح تجارب ناجحة للتعايش مع السكري. وتم إعداد البرنامج بقيادة الدكتورة سامية القطان وبإشراف الدكتورة مريم الهاجري. وتم الحصول على تبرع مالي من فاعلة خير لدعم الهدايا المقدمة للأطفال كما تم الحصول على دعم مالي من شركة نوفونورديسك وتبرع بمشتريات من محلات الأنوار. وتم توجيه استبيان لتقييم الملتقى قبل وبعد المشاركة تبين من خلاله أن الأطفال المشاركين لم يتسنى لأكثر من ٨٠٪ منهم الإلتقاء بأقربانهم السكريين. كما أن ثقة الأطفال بأنفسهم وتقبلهم للسكري زادت من بعد المشاركة بالبرنامج. وتوالت عبارات الشكر والتقدير من أولياء الأمور الذين شجعوا على الإستمرار في هذه البرامج المُعززة لثقة الأطفال وتمكينهم من التعايش مع السكري بنجاح.

**فريق العمل:** د. مريم الهاجري، د. سامية القطان، د. نجوى عبد الله، د. دلال الرميحي، د. كوثر العيد، أ. سامي العمادي، د. جاسم المهندي، د. رابعة الهاجري، أ. فتحي رجب، أ. رقية ابراهيم، أ. لميس المقهوي، أ. مهدي أحمد، أ. إيمان الجهمي، أ. أريج السعد، أ. عدنان التوبلاني، أ. سارة زينل، أ. رياض عبد الله



## تكريم الأبطال السكريين للملتقى الصيفي الثاني

لمشاهدة الفيديو:

[https://www.instagram.com/tv/CVQx4a0Mzl2/?utm\\_medium=share\\_sheet](https://www.instagram.com/tv/CVQx4a0Mzl2/?utm_medium=share_sheet)



## قصة بحيرة الطيارين المميزين

مع الكاتبة: ندى أحمد فردان



## أكاديمية البحرين للسمنة

تم تدشين «أكاديمية البحرين للسمنة» تحت رعاية كريمة من معالي الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة رئيس المجلس الأعلى للصحة ورئيس مجلس إدارة جمعية السكري البحرينية ويهدف برنامج الأكاديمية لتشغيل قاعدة من الأطباء والعاملين في القطاع الصحي على أعلى درجات الكفاءة للعناية بمرضى السمنة من حيث الوقاية والتشخيص والعلاج في مملكة البحرين. مما شأنه تكوين بيئة طبية مهيأة لتقديم الدعم والخدمات الصحية التي يحتاجها المصابون بزيادة الوزن والسمنة. والمرحلة الأولى من البرنامج تتمثل في مؤتمر أكاديمية السمنة خلال يومي الجمعة والسبت والذي عُقد كمؤتمر يشمل الحضور الشخصي والإفتراضي للمتحدثين والحضور وتم من خلاله تقديم محاضرات قيمة على مدى ١٤ ساعة تدريب معتمدة قُدِّمها خبراء في علوم السمنة من مملكة البحرين والكويت وعمان والمملكة العربية السعودية وبريطانيا والولايات المتحدة الأمريكية. وبعدها ينتقل المشاركون في أكاديمية السمنة للمرحلة الثانية من البرنامج والتي تشمل حضور دورات أون لاین لتعزيز معرفتهم بكل ما يخص السمنة عبر دورات معتمدة من الفيدرالية الدولية للسمنة. ومن ثم ينتقل المتدربون للمرحلة الثالثة من البرنامج التي تم تنظيمها كعيادات متخصصة للسمنة في مستشفى الملك حمد الجامعي وسيتم عن طريقها تعريف المشاركين بالطرق المثلى لتقييم مرضى السمنة والطرق الفعالة لمساعدتهم على تخطي العقبات التي تحول دون وصولهم لأوزان صحية بطرق تواصل محفزة تبتعد عن السلبية أو الوصمة. وبعد إتمام المراحل الثلاثة والتقييم للمشاركين يتم حصولهم على شهادة إتمام هذه الدورة الشاملة والمكثفة. والجدير بالذكر أن مؤتمر أكاديمية البحرين للسمنة يعتبر أول مؤتمر طبي يتم إنعقاده بالحضور الشخصي من بعد جائحة كورونا وتم أخذ جميع الإحترازاا الصحية بالتماشي مع إرشادات الإشارة الضوئية مع الحرص على حضور عدد محدد من المتحدثين والحضور بشكل شخصي بينما تم نقل المؤتمر عبر منصات الاتصال المرئي إلى أكثر من ١٢٥ مشارك من داخل وخارج مملكة البحرين.



## كتاب السمنة في البحرين

تم إطلاق كتاب «السمنة في مملكة البحرين» الذي تم إعداده باللغتين العربية والانجليزية من مجموعة من خبراء السمنة والصحة في مملكة البحرين من جميع المستشفيات الحكومية ممثلة في مجمّع السلمانية الطبي ومستشفى قوة دفاع البحرين ومستشفى الملك حمد الجامعي بالتعاون مع جامعة البحرين وجامعة الخليج العربي والكلية الملكية للجراحين بأيرلندا عبر دعوة كريمة من جمعية السكري البحرينية والمجلس الأعلى للصحة. ويتضمن الكتاب الذي تم إعداده بأسلوب علمي مبسط آخر الإحصاءات الوطنية لواقع السمنة في البحرين مع عرض للتحديات التي يجب تجاوزها للتصدي للزيادة المضطردة للسمنة لدى الأطفال والبالغين. كما يُسلط الكتاب الضوء على البرامج الوطنية المتاحة والخدمات الصحية التي توفرها مملكة البحرين لمرضى السمنة. ويهدف الكتاب لطرح أهمية السمنة كأحد أولويات الصحة لدى جميع صنّاع القرار من مختلف الجهات الحكومية والأهلية ومؤسسات المجتمع المدني. حيث أن التصدي للسمنة لن يكون ممكناً إلا بتضافر جميع الجهود وذلك حرصاً على سلامة الأفراد والمجتمع والإقتصاد الوطني. وتم إطلاق الكتاب رسمياً في مارس ٢٠٢١ عبر حفل إفتراضي برعاية كريمة من معالي الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة بحضور سفير الدنمارك لدى السعودية والكويت والبحرين وعمان واليمن السيد / أولي موسبي والدكتور / أكين أكسيكلي المدير العام ونائب الرئيس لشركة نوفونورديسك الراعي لدعم الكتاب وذلك تزامناً مع اليوم العالمي للسمنة وهو متوفر كنسخة إلكترونية مجانية عبر موقع جمعية السكري البحرينية.



## موقع حقيقة السمنة

شاركت جمعية السكري البحرينية في موقع إلكتروني أطلقتها شركة نوفونورديسك لنشر المعرفة حول الحقائق العلمية المرتبطة بالسمنة وتمت مراجعة المحتوى من أعضاء مجلس إدارة جمعية السكري البحرينية منهم الدكتورة دلال الرميحي والدكتورة رابعة الهاجري والدكتورة كوثر العيد. وبإمكانكم الاستفادة من المواد التوعوية وحساب كتلة الجسم عبر الموقع الإلكتروني

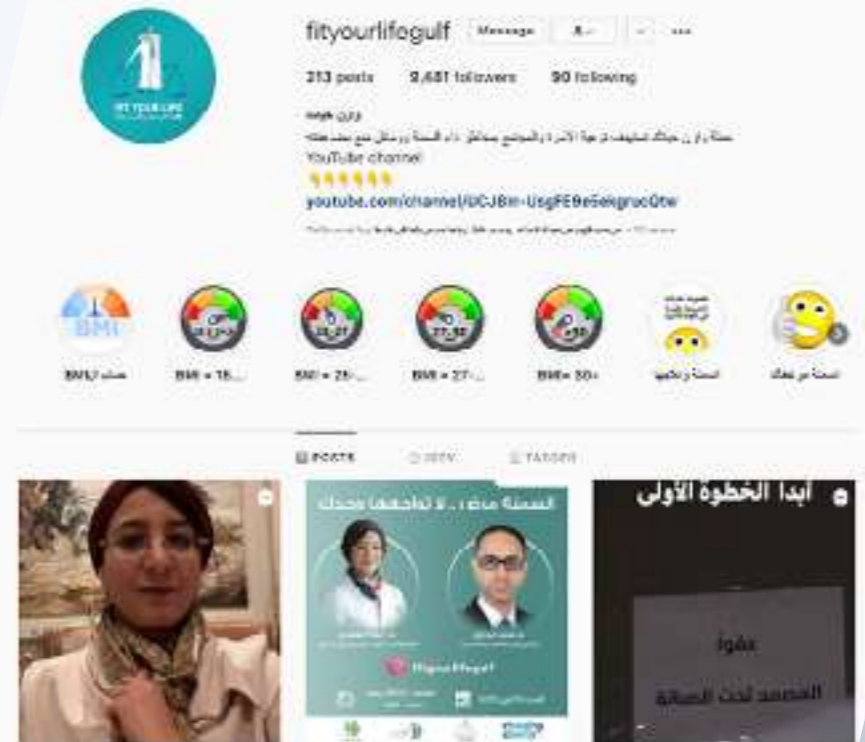
<https://www.truthaboutweight.global/bh/ar.html>



## حملة وازن حياتك

شاركت جمعية السكري البحرينية في حملة إلكترونية توعوية موجهة لجميع فئات المجتمع تهدف لرفع الوعي بمخاطر السمنة وطرق الوقاية والعلاج منها بأسلوب سهل وشيق للجميع. حملة وازن حياتك مستمرة عبر الإنستجرام وقد ساهم في إعداد الفيديوهات التوعوية عدد من أعضاء مجلس إدارة جمعية السكري البحرينية منهم الدكتورة رابعة الهاجري والدكتورة كوثر العيد والدكتورة دلال الرميحي. وبإمكانكم الاستفادة من المواد التوعوية عبر حساب الحملة على تطبيق الإنستجرام

 [@fityourlifegulf](https://www.instagram.com/fityourlifegulf)





# GCC DIABETES ACADEMY



Tuesday 9th March 2021  
20:00 - 21:45 Saudi time

SHAPING THE FUTURE OF CARDIORENAL METABOLIC PATIENT MANAGEMENT

CLICK HERE TO JOIN THE MEETING



**Prof. Stefano Del Prato**  
President of EASD  
Professor of Endocrinology and Metabolism  
at the School of Medicine,  
University of Pisa,  
Chief of the Section of Diabetes  
University Hospital of Pisa, Italy



**Dr. Fatheya Al Awadi**  
MSC Diabetes and Endocrine,  
FRCP, FACE, ECNU  
President of Emirates Diabetes Society  
Consultant Endocrinologist  
Head of Endocrine Department  
Dubai Hospital



**Dr. Dalal Alromaihi**  
Consultant Endocrinologist  
King Hamad University Hospital  
Board member of Bahrain  
Diabetes Society  
BDS Scientific Committee Chair

مشاركة جمعية السكري البحرينية في  
المحاضرة التوعوية على هامش

مؤتمر السكري والسمنة فبراير ٢٠٢٠



التعريف بجمعية السكري البحرينية في لايف إنستجرام بنك  
البحرين الوطني (نقصتنا) مايو ٢٠٢٠



## اعتنِ بقلبك

يمكن أن تساعد هذه التغييرات في نمط الحياة في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، وكذلك من شأنها مساعدتك على إدارة مرض السكري<sup>1</sup>

### الحفاظ على وزن صحي

- إذا كنت تعاني من زيادة الوزن، فإن فقدان حتى كمية متواضعة من الوزن من شأنه تخفيض نسبة الدهون الثلاثية والسكر في الدم<sup>2</sup>



### إجراء تحليل الهيموجلوبين السكر بانتظام

- لقياس متوسط نسبة السكر في الدم خلال شهرين إلى ثلاثة أشهر<sup>1</sup>



### السيطرة على التوتر والانفعالات

- يمكن أن يتسبب التوتر والانفعال في ارتفاع ضغط الدم<sup>1</sup>



### اتباع نظام غذائي صحي

- تناول المزيد من الفواكه والخضروات الطازجة والبروتينات الخالية من الدهون والحبوب الكاملة<sup>1</sup>
- تجنب تناول الدهون<sup>1</sup>



### كن نشيطاً

- النشاط البدني يجعل جسمك أكثر حساسية للأنسولين، مما يساعد في إدارة مرض السكري<sup>1</sup>



### الحفاظ على مستوى ضغط الدم

- أقل من 90/140 مم زئبقي<sup>1</sup>



### الإقلاع عن التدخين

- أو عدم التدخين من الأساس<sup>1</sup>



## مرض السكري

هناك أعضاء تتأثر بمرض السكري

ولكننا لا نراها  
# ما بعد السكري

هل تعلم أن مرض السكري يؤثر على قلبك وكليتيك؟  
قم بالتحدث إلى طبيبك المعالج لمعرفة كيفية العناية بهم.



في جميع الأحوال، قم بالتحدث إلى طبيبك المعالج، الذي يمكنه مساعدتك و وضع خطة علاج مرض السكري المناسبة لك ولنمط حياتك.

\* يقوم تحليل الهيموجلوبين السكري بقياس متوسط مستوى السكر في الدم خلال الأشهر الثلاثة الماضية، ومستوى الهيموجلوبين السكري الطبيعي أقل من 5.7%، ومستوى الهيموجلوبين السكري الذي يتراوح بين 5.7% إلى 6.4% يشير إلى مقدمات الإصابة بمرض السكري، بينما المستوى البالغ 6.5% أو أكثر يؤكد الإصابة إلى مرض السكري<sup>1,2</sup>

#### References:

1. Centers for Disease Control and Prevention. (2019). Make the Diabetes and Kidney Disease Connection | Prevention & Risk Management | Chronic Kidney Disease Initiative | CDC. [online] Available at: <https://www.cdc.gov/kidneydisease/prevention-risk/make-the-connection.html> [Accessed 18 March 2021].
2. Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Prevention & Risk Management | Chronic Kidney Disease Initiative | CDC. [online] Available at: <https://www.cdc.gov/kidneydisease/prevention-risk.html> [Accessed 18 March 2021].

للإبلاغ عن الوقائع السلبية وأو شكاوى جودة المنتج:  
الموقع الإلكتروني: <https://contactazmedical.astrazeneca.com>  
البريد الإلكتروني: [Patientsafety-azgulf@astrazeneca.com](mailto:Patientsafety-azgulf@astrazeneca.com)  
للتواصل بشركة أسترازينيكا (ش.م.م) - الخط الأرضي: +97143624888

للاستفسارات حول المعلومات الطبية:  
الموقع الإلكتروني: <https://contactazmedical.astrazeneca.com>  
البريد الإلكتروني: [gulf-medicalinfo@astrazeneca.com](mailto:gulf-medicalinfo@astrazeneca.com)  
للتواصل بشركة أسترازينيكا إف زد (ش.م.م) - الخط الأرضي: +97143624888

روتاري المنامة



بنك البحرين الوطني



الأهلية للتأمين



شركة بتروكيماويات  
البحرين



جمعية الكلمة الطيبة



مؤسسة المبرة الخليفة



AstraZeneca



مجموعة الخليج  
للتأمين



شركة نفط  
البحرين

نوفونورديسك



شركاؤنا  
Our Partners

شركاؤنا  
Our Partners

مبرة الزباني



ميدترونك



محمد جلال  
وأولاده



1 MORE  
WATT

1 MORE WATT

KANOO  
FAMILY

كانو

مجموعة ترافكو



شركة أبوت

