



جمعية السكري البحرينية  
Bahrain Diabetes Society

نوفمبر 2022

DIABETES **dLife**  
IT'S YOUR DIABETES LIFE!



نشرة سنوية تصدرها  
جمعية السكري البحرينية. العدد (4)

ص. ب. 29080، المنامة [bah\\_diab\\_society](https://www.instagram.com/bah_diab_society) @

MIA-10BH

# المحتويات

04	كلمة معالي الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبد الله آل خليفة رئيس المجلس الأعلى للصحة
06	الدكتورة. مريم الهاجري
07	بروفيسور. دلال الرميحي
08	<b>الباب الأول: البرامج المجتمعية</b>
12	• مشروع التبوع لمضخات الانسولين
14	• تحدي المشي
16	• جمعية السكري البحرينية
21	<b>الباب الثاني: العناية بمرضى السكري</b>
22	• مضخات الانسولين – الدور المحوري لولي الأمر في نجاح العلاج
26	• السكري والمرأة
28	• دراسة علمية حول تناول التمر
30	• التطعيمات لمرضى السكري: ماذا تعرف عنها؟
32	• لا تستهين بأهمية حساب الكربوهيدرات
34	• هل يمكننا تأخير ظهور داء السكري من النوع الأول؟
36	• كن واثقاً بالله أولاً وآخراً
39	<b>الباب الثالث: دور التمريض في رعاية السكري</b>
40	• أهمية التثقيف الصحي لتمكين مرضى السكري
42	• أماكن حقن الانسولين
46	• قياس السكر – أخطاء شائعة
49	<b>الباب الرابع: الشباب والسكري</b>
50	• فريق الشباب
52	• لا تخجل من أمر اختاره الله لك
54	• الرياضة والسكري
56	شكراً لشركائنا في النجاح



جمعية السكري البحرينية التي انطلقت من 1989 ميلادية تسعى باستمرار لتقديم خدماتها للتكامل مع جميع الخدمات التي توفرها مملكة البحرين في القطاع الصحي، ومن أهم أدوار الجمعية توعية أفراد المجتمع بمخاطر السكري وطرق الوقاية منه وتفاذي مضاعفاته من جهة مثل برامج الاحتفال باليوم العالمي للسكري وبرنامج تحدي المشي.

ومن جهة أخرى نعمل من خلال الجمعية على رفع كفاءة العاملين في القطاع الصحي من خلال الندوات والمؤتمرات المتعددة محلياً ودولياً بالإضافة لبرنامج أكاديمية السمنة الذي يهدف كذلك للحد من السمنة وتبعاتها التي تشمل مرض السكري.

وتمضي الجمعية بخطوات ثابتة نحو تحقيق أهدافها الاستراتيجية المرتكزة على تعزيز الوعي المجتمعي وتقديم برامجها بمساواة لجميع فئات المجتمع مع التركيز على فئة الشباب والمرأة، ونثمن غالباً اختيار الجمعية ضمن فئة مؤسسات المجتمع المدني في الدورة السابعة لجائزة صاحبة السمو الملكي الأميرة سبيكة بنت إبراهيم آل خليفة لتقدم المرأة البحرينية.

انه لمن دواعي الفخر والاعتزاز ان تستمر جمعية السكري البحرينية باصدار نشرتها التوعوية السنوية للعام الرابع على التوالي لتسليط الضوء على أهمية داء السكري والحرص على الوقاية منه وتقديم العلاج المناسب للتعايش مع السكري بنجاح في مختلف المراحل العمرية وتفاذي مضاعفاته.

أدام الله على الجميع نعمة الصحة والعافية في مملكتنا الغالية تحت ظل القيادة الرشيدة.



كلمة معالي الفريق طبيب الشيخ  
محمد بن عبدالله آل خليفة

رئيس المجلس الأعلى للصحة / رئيس مجلس إدارة جمعية السكري البحرينية

## الوصول إلى رعاية مرض السكري ان لم يكن الآن .. فمتى؟

السكري هو مرض مزمن يدوم مدى الحياة ويتطلب مراقبة دقيقة ومستمرة من حيث العلاج والغذاء المتوازن وممارسة الرياضة.

وتشير التقديرات الى إصابة 537 مليون شخص بالغ بالسكري على الصعيد العالمي, كما تدل الإحصاءات على زيادة في عوامل الخطر المرتبطة بزيادة الوزن والسمنة وعلى مدى العقد الماضي اتسعت رقعة انتشار مرض السكري اتساعاً كبيراً في جميع البلدان.

ومرض السكري هو سبب رئيسي من أسباب الإصابة بالعمى و الفشل الكلوي والنوبات القلبية والسكتات الدماغية وبتتر الأطراف السفلية, ويمكن بإتباع نظام غذائي صحي مع النشاط البدني والامتناع عن التدخين الوقاية من السكري من النوع الثاني أو تأخير الإصابة به وتجنب عواقبه أو تأخير ظهورها.

وقد أختير هذا التاريخ من قبل الاعتماد الدولي للسكري ومنظمة الصحة العالمية منذ عام 20 تخليداً لذكرى ميلاد مكتشف الانسولين ولا يخفى على الجميع اعتماد الجمعية العمومية للأمم المتحدة والاتحاد الدولي للسكري ومنظمة الصحة العالمية يوم 14 نوفمبر من كل عام باعتباره اليوم العالمي لمرض السكري تخليداً لذكرى مكتشف الانسولين الذي ولد في 14 نوفمبر وذلك للاعتراف بالحاجة العاجلة لمتابعة الجهود المتعددة الأطراف لتشجيع وتحسن الصحة البشرية ولإتاحة إمكانيات الحصول على العلاج والتثقيف في مجال الرعاية الصحية والتأكيد على الدول الأعضاء وأصحاب القرار على وضع سياسات وطنية للوقاية من مرض السكري وعلاج المصابين به ورعايتهم بما يتماشى مع سبل التنمية المستدامة في نظمها بمجال الرعاية الصحية.

اليوم وبعد 100 عام من اكتشاف الانسولين لم يزل ملايين المصابين بداء السكري في جميع انحاء العالم عاجزين عن الحصول على الرعاية التي يحتاجون إليها , حيث يحتاج مريض السكري الى رعاية ودعم مستمرين لإدارة الحالة الصحية وتجنب المضاعفات وتتيح الذكرى المئوية لاكتشاف الانسولين فرصة فريدة لأحداث تغيير لأكثر من 537 مليون شخص يعانون من مرض السكري والملايين غيرهم المعرضين لخطرهم, ويستطيع المجتمع العالمي المعنى بمرض السكري اذا وحد الجهود إحداث تغيير ونحن في أشد الحاجة لمواجهة التحدي وتحقيق الإنجاز للوقاية من السكري والحد من مضاعفاته.



### الدكتورة مريم الهاجري

الوكيل المساعد للصحة العامة بوزارة الصحة  
نائب رئيس مجلس إدارة جمعية السكري البحرينية

## قراؤنا الكرام،

يسعدني أن نقدم لكم العدد الرابع لنشرة جمعية السكري البحرينية السنوية والتي تم تصميمها لتوفر مادة علمية بصورة مبسطة بهدف إطلاعكم على المستجدات في عالم السكري. ستجدون في هذا العدد مواضيع تهتم جميع الأعمار مثل مقالات حول التعامل مع الطفل السكري وكيف يمكن لولي الأمر أن يدعم طفله أثناء استخدام المضخات والتطور العلمي في تأجيل ظهور أعراض السكري من النوع الأول. بالإضافة لذلك تجدون مواضيع تهتم المرأة وأخرى تهتم بالتعايش مع السكري ونتائج دراسة طبية حول أثر تناول التمر على مرضى السكري.

نتطلع أن يجد هذا العدد على استحسانكم. وقد تخيرنا أن يكون هناك نسخة رقمية يمكنكم بسهولة ارسالها لمن تحبون لتعم الفائدة.

**دعواتنا القلبية لكم جميعاً بموفور الصحة والسعادة.**



### البروفيسور دلال الريميجي

رئيس اللجنة العلمية  
استشاري الغدد الصماء والسكري بمستشفى العوالي



جائزة صاحبة السمو الملكي  
الأميرة سييكتة بنت إبراهيم آل خليفة  
لتقدم المرأة البحرينية

## البرامج المجتمعية الباب الأول





وقد حصلت جمعية السكري البحرينية في ٢٠٢٢ على جائزة صاحبة السمو الملكي الأميرة سبيكة بنت إبراهيم آل خليفة لتقدم المرأة البحرينية لفئة مؤسسات المجتمع المدني في دورتها السابعة.

وقد تم تشكيل لجنة احتياجات المرأة بجمعية السكري البحرينية في 1 يوليو 2021م برئاسة الدكتورة مريم إبراهيم الهاجري نائب رئيس مجلس الإدارة وعضوية كلاً من الدكتورة سامية القطان والدكتورة دلال الرميحي والدكتورة نجوى ابوطالب والدكتورة رابعة الهاجري والدكتورة كوثر العيد. وعقدت اللجنة عدة اجتماعات تم من خلالها مناقشة مفهوم ادماج احتياجات المرأة والتوازن بين الجنسين، وتقييم مدى التوازن بين الجنسين في اللجان العاملة بالجمعية ومن خلال أنشطتها المختلفة حسب اللجان.

والهدف الاستراتيجي للجنة هو الحفاظ على صحة المرأة من خلال برامج تعزيز الصحة للوقاية من الأمراض وترسيخ مبادئ جودة حياة المرأة.

وقدمت اللجنة من خلال أنشطتها وبرامجها عدة مبادرات منها تمكين المرأة من التمتع بحياة كريمة وآمنة في جميع مراحلها العمرية وتعزيز السلامة الصحية والنفسية من خلال متطلبات تحسين جودة حياة المرأة وتشجيع أنماط الحياة الصحية للحفاظ على الصحة وخفض نسبة الامراض وتحسين جودة الحياة وتعزيز التغذية الصحية وممارسة النشاط البدني بين مختلف فئات المجتمع بالإضافة إلى تعزيز الصحة النفسية للمرأة.

والجدير بالذكر أن جمعية السكري البحرينية ومنذ تأسيسها في ١٩٨٩ تقدم برامج متنوعة لمواجهة الزيادة المضطردة في انتشار السكري في مملكة البحرين مثل برامج الوقاية من مرض السكري والسمنة وتشجيع النشاط البدني من خلال تأسيس مضامير المشي ومبادرة تحدي المشي.

وقد تنوعت برامج الجمعية في تعزيز دور المرأة من خلال فعاليات التوعية ومن أهمها التشجيع على اتباع أنماط الحياة الصحية للحفاظ على الصحة وتحسين جودة الحياة وتعزيز التغذية الصحية بالإضافة الى تعليم وتدريب المرأة المصابة بالسكري بجميع مراحلها العمرية بكيفية التعامل مع السكري والتعايش معه بأمان، وخاصة الأطفال وامهاتهم وبالبالغين وكبار السن بالإضافة الى برامج الدعم والمساندة لحديثي الإصابة بالسكري من خلال تبادل خبرات الأمهات بكيفية تعاملهم مع أطفالهم المصابين بالسكري .

والمشاركة في الكشف المبكر عن السكري من خلال برامج الشراكة المجتمعية وتقديم الاستشارات التوعوية. وامتد نشاط الجمعية لتنظيم العديد من البرامج والمبادرات المميزة منها مبادرة مخيم شروق للأطفال المصابين بالسكري والوحدة المتنقلة للسكري ومبادرة توفير مضخة الانسولين للأطفال المصابين بالسكري.



يتم تقديم جائزة صاحبة السمو الملكي الأميرة سبيكة بنت إبراهيم آل خليفة لتقدم المرأة البحرينية للمؤسسات الحكومية والأهلية المتميزة في مجالات دعم وتمكين المرأة البحرينية. وذلك من أجل دعم وتشجيع السياسات التحفيزية لبرامج التوازن بين الجنسين ودعم تقدم المرأة لتبوء مناصب ومواقع اتخاذ القرار، وخلق بيئة داعمة ومراعية لإدماج احتياجات المرأة والتوازن بين الجنسين.

ومن أهداف الجائزة إبراز جهود الوزارات والمؤسسات الرسمية والخاصة ومؤسسات المجتمع المدني الداعمين لتقدم المرأة البحرينية وضمان أوجه التوفيق بين واجباتها العملية والأسرية. ولتشجيع الوزارات والمؤسسات الرسمية والخاصة ومؤسسات المجتمع المدني على بناء قدرات وخبرات المرأة البحرينية والاستفادة من هذه القدرات والخبرات في تنمية المجتمع وتشجيع زيادة نسبة تواجد وفاعلية المرأة البحرينية في المؤسسات. كما تسعى لإبراز وتقدير الجهود والمبادرات الفردية الموجهة لإدماج احتياجات المرأة وتمكينها بما يساهم في إحداث التغيير الإيجابي في المجتمع ويحقق التنمية المجتمعية المستدامة.

## ماهي أكبر التحديات التي تواجه توفير المضخات لأطفال السكري؟

داء السكري هو أحد الامراض التي قد تشكل تحديا كبيرا سواءاً للمريض او لأهله وخاصة إذا كانوا من فئة الاطفال لأنه يتطلب لمتابعه دائمة ودقيقه ونظاما غذائيا جيدا للتحكم به والتعايش بأمان مع السكري. كما ان حالات الإصابة بالسكري لدي الاطفال تمثل أحد التحديات التي تواجهنا وباتت قلقا لدي جميع المعنيين من الجهات الرسمية والاهل. ومضخة الانسولين مكلفه جدا حيث تتراوح تكلفه المضخة فقط 4 الاف دينار وتحتاج المضخة الي مستلزمات شهريا تقدر تكلفتها 235 دينار. كما ان استخدام المضخة يتطلب تدريبا وممارسه لتعلم كيفية استخدام المضخة بالشكل الصحيح.

## كيف يتم اختيار الاطفال للاستفادة من المضخات؟

يتم ذلك بالتنسيق والتعاون المشترك مع المستشفيات حيث يتم من خلال الفريق الطبي المعالج تحديد قوائم الأطفال الأكثر احتياجا بحيث يتم استلام تقرير من الطبيب المعالج يبين حالة الطفل للمضخة مع ملء استمارة خاصة عن حالة الطفل، كما يتم التأكيد على أهمية اجتياز الطفل وولي الأمر دورة تدريبية حول كيفية استخدام المضخة وبرمجتها بالتنسيق مع الشركة المعنية بالمضخات.

## ما هي طموحاتك لبرنامج دعم مضخات الأنسولين؟

ان يتم توفير مضخة لكل الاطفال واليافعين المصابين بالسكري في مملكة البحرين من خلال تعاون مشترك مع القطاع الخاص واهل الخير وكذلك التعاون مع شركات التأمين لتسهيل توفير المضخات وتوفير المستلزمات الشهرية.



## الدكتورة مريم الهاجري

الوكيل المساعد للصحة العامة بوزارة الصحة  
نائب رئيس مجلس إدارة جمعية السكري البحرينية

## ما اهمية مضخة الانسولين للأطفال؟

يتلقى الأطفال العديد من المميزات بعد استخدام مضخات الانسولين مثل التقليل من الوخز بالإبر والتحكم في مستوى السكر في الدم والتقليل من خطر انخفاض السكر وتحسين السكر التراكمي وكفاءه اعلى في ضبط السكر. كذلك تساعد المضخة باستخدام جرعات الانسولين بسهولة وفي اي وقت مع المرونة في اختيار انواع الوجبات واوقاتها. إضافة إلى ذلك تساعد في توفير المزيد من الخصوصية للطفل. والمضخات الحديثة يمكن ربطها بالهاتف المحمول وتسهيل مراقبه المريض عن بعد وخاصة الأطفال.

## متى بدأ برنامج مضخات الانسولين؟

من منطلق المسؤولية والشراكة المجتمعية تبنت جمعية السكري البحرينية مبادرة كفالة طفل مصاب بالسكري بمضخة الأنسولين تحت شعار "ساهم معنا في الخير" بهدف الدعم والمساندة للأطفال المصابين بالسكري للحصول على أفضل وسائل الرعاية الصحية التي تساعد على السيطرة والعيش بأمان مع داء السكري من خلال توفير مضخة الأنسولين. وقد بدأت هذه المبادرة منذ عشر سنوات منذ ٢٠١٢ بتبرع كريم من مؤسسة المبرة الخيرية وبدعم من سمو الشيخة زين بنت خالد آل خليفة رئيس مجلس أمناء المؤسسة. ومن ثم تم توفير عدد من المضخات بتبرعات من بعض مؤسسات المجتمع المدني والمؤسسات الحكومية والقطاع الخاص وبعض الأفراد.

## كيف حافظت الجمعية على استمرارية البرنامج خلال جائحة كورونا؟

حافظنا على استمرارية البرنامج خلال جائحة كورونا من خلال تنفيذ فكرة المشي الافتراضي «اون-لاين» بتوزيع رابط على المشاركين وكل حسب مكانه يستطيع الانضمام للمشي منفرداً وذلك تماشياً مع تنفيذ الاجراءات والتدابير الاحترازية أثناء جائحة الكورونا. ولاقى هذه التجربة رواجاً بين المشاركين خصوصاً لكونها أتاحت الفرصة لمشاركين من خارج مملكة البحرين للمشاركة في هذا النشاط الجماعي.

### ما مدى مشاركة أفراد المجتمع في البرنامج؟

المشاركة كبيرة من جميع مناطق مملكة البحرين وجميع الأعمار بين النساء والرجال. كما أن المشاركين بينهم أشخاص مصابين بالسكري من النوع الأول أو الثاني وأشخاص غير مصابين بالسكري. وكانت لهم مشاركة فاعلة سواء بالحضور والحرص على الاستمرار بالمشي واعطاء المقترحات بأماكن المشي ومقترحات لتطوير البرنامج.

### ما أثر برنامج تحدي المشي على المشاركين؟

تم تحقيق نتائج متميزة، مع المشاركين من أفراد المجتمع، وكذلك كان الاقبال متميزاً ايضاً ولله الحمد. ووصلنا لهدفنا بدعم وتحفيز المشاركين على تبني نمط رياضي يومي، وحققنا قاعدة ال 21/90، ومازلنا مستمرين بالتحفيز والتشجيع على المشي، للوقاية من الامراض، وفي مقدمتها مرض السمنة والسكري من النوع الثاني.

### ما هي الخطط المستقبلية؟

الاستمرار ببرنامج تحدي المشي والعمل على تطويره ليشمل أكبر عدد من المشاركين من مختلف مناطق مملكة البحرين وتوفير الرابط للمشحي الافتراضي اون لاين ليتسنى للجميع في أي منطقة من مناطق البحرين أو خارجها تنفيذ المشي بدون وجود صعوبات في التنقل لأماكن المشي البعيدة.



### الدكتورة كوثر العيد

استشارية الصحة العامة  
عضو مجلس ادارة جمعية السكري البحرينية

## متي بدأ برنامج تحدي المشي؟ حديثنا عن فكرته؟

بدأ برنامج تحدي المشي في 2019 وللازال مستمراً وهو يعتبر أحد مبادرات جمعية السكري البحرينية لمكافحة السمنة والحفاظ على الوزن والوقاية من الامراض غير السارية بما فيها داء السكري من النوع الثاني، وهي المبادرة الأولى من نوعها في مملكة البحرين، الهدف منها تبني نمط رياضي يومي، للمحافظة على الوزن. وهي عبارة، عن مشي مجتمعي، خمسة أيام بالاسبوع، لمدة نصف ساعة في اليوم أو تحقيق معدل 10 آلاف خطوة يومياً، لمدة ثلاثة شهور. والغاية من البرنامج هي تحقيق قاعدة 21/90، والتي تسعى لخلق عادة المشي بين المشاركين من خلال التطبيق اليومي 21 على مدى يوم، ونحتاج 90 يوم من المشي اليومي، حتى يصبح المشي روتين ونمط حياة صحي يستمر عليه الفرد تلقائياً حتى بعد إتمام المشاركة. أنواع الأنشطة البدنية المقبولة في التحدي تشمل المشي العادي على القدمين، أو الثابت على جهاز المشي، أو ركوب الدراجة الهوائية، أو الدراجة الثابتة، أو المشي مع الشخص المقعد على الكرسي المتحرك، أو يحرك الكرسي بنفسه، وهو متاح لجميع أفراد المجتمع ممن تعتبر حالتهم الصحية مستقرة. وينصح بمصاحبة أحد خلال ممارسة الرياضة اليومية سواء في البيت او النادي او الممشى، بشرط ان يرسل الشخص عدد خطواته اليومية من خلال تطبيق المشي على الهواتف الذكية على رابط استمارة التوثيق ليثبت مشيه اليومي، لمدة 3 شهور. ومن أجل التحفيز المجتمعي، يتم تنظيم مشي جماعي، كل سبت لمدة نصف ساعة، في أحد مضامير المشي في مملكة البحرين. وعند انتهاء البرنامج يتم السحب على الجوائز، بنهاية ال 3 شهور بالقرعة، للذين يحققون شروط تحدي المشي، 5 أيام بالاسبوع، نصف ساعة يومياً، لمدة 3 شهور.



مشاركات جمعية في شهر نوفمبر 2022  
بمناسبة اليوم العالمي للسكري.

# فعاليات جمعية السكري البحرينية 2022-2021





ماراثون مشي بمناسبة الاحتفال باليوم العالمي للسكري  
في نوفمبر 2021.



مشي مجتمعي في مبادرة تحدي المشي في مارس 2022.



مشاركات مجتمعية في شهر نوفمبر 2022  
بمناسبة اليوم العالمي للسكري.

# الباب الثاني العناية بمرضى السكري



## كيف تتم تهيئة الطاقم التعليمي في المدارس للتعامل مع الطالب الذي يستخدم مضخة انسولين؟

يتم ذلك عن طريق إحاطتهم بمعلومات عامة أولاً حول مرض السكري، حصر الطلاب المصابين بمرض السكري، التعرف على العلاجات بصورة مبسطة، وشرح أهمية المضخة في العلاج. هذا الى جانب توجيههم بعدم العبث في المضخة او تغيير الاعدادات.

## كيف حسنت المضخة جودة التعامل مع السكري لدى ابنتك؟

كان للمضخة دور جداً جداً ملحوظ.

**أولاً:** قللت عدد الوخزات من ابر الانسولين، وبالأخص في الفترة المسائية وعند النوم.

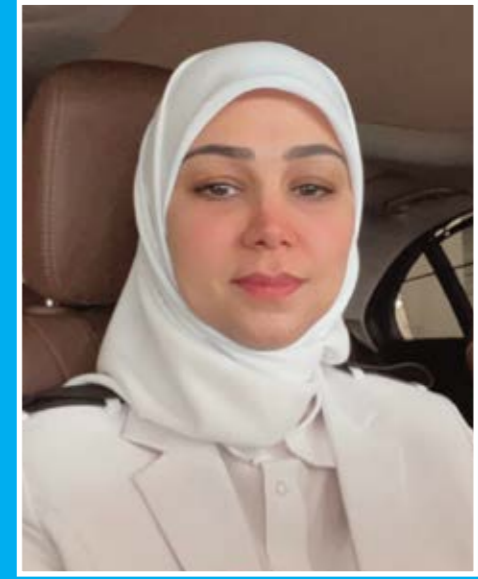
**ثانياً:** أصبح مراقبة قراءات مستوى السكر على مدار ٢٤ ساعة دون الحاجة الى وخز الإصبع بشكل متكرر لفحص السكر.

**ثالثاً:** ساعدت في تشخيص الهبوط والارتفاع في سكر الدم حتى قبل حدوثهما بسبب تقنيات حسابية في المضخة تراقب السكر وتتوقع التغيرات القادمة في السكر.

هذا الى جانب انها ساهمت في تيسير الحياة والتعايش مع السكري بصورة عامة، حيث انها ساهمت في ان تقوم ابنتي بممارسة الانشطة الرياضية والاجتماعية والاستمتاع بحياتها الطبيعية بصورة مريحة.

## هل هناك نصائح أخيرة تقدمينها لأولياء الأمور أستاذة لميس؟

مرض السكري ولله الحمد من الامراض التي تم اكتشاف علاجها، كما أن مريض السكري باستطاعته ممارسة حياته الطبيعية إذا حافظ على المستوى الطبيعي للسكر في الدم عن طريق العلاج بإبر الانسولين مباشرة او عن طريق المضخة (كما اسميها دائماً المنقذ). ولا بد من أن يحتفظ أولياء الأمور بخطة بديلة من جرعات الانسولين الطويل المدى والسريع الأثر معهم لمعرفة كيفية التصرف في حال حدوث خلل في المضخة ويحرص الفريق الطبي على تزويد أولياء الأمور في كل زيارة على هذه الجرعات.



الأستاذة لميس المقهوي

مشرفة تريض بمراكز الرعاية الصحية الالوية  
والدة البطة السكرية لمى فاضل

## مضخات الانسولين - الدور المحوري لولي الأمر في نجاح العلاج ما هي المسؤوليات على أولياء الأمور لمساعدة أبنائهم لاستخدام المضخات على أفضل وجه؟

يلعب ولي الأمر دور محوري في تقبل العلاج واستخدام المضخة بالشكل الصحيح. فمثلاً على ولي الأمر مع الفريق الطبي تعليم الطفل في البدء بأهمية المضخة وكيفية عملها في المحافظة على المستوى الطبيعي للسكر في الدم، هذا الى جانب توعية الطفل وتوجيهه بإبلاغ ولي الأمر عن أي انذار يصدر من المضخة. إلى جانب المحافظة عليها من ناحية النظافة والاهتمام بشكل عام.

## ما هي الصعوبات التي واجهتموها مع استخدام مضخات الانسولين؟

في البداية واجهنا صعوبة فيكيفية التعامل في حال عدم توصيل المضخة بالحساس، هذا مع بعض الانذارات التي تعلمنا معناها مع مرور الوقت. ولكن بفضل الدعم الفني والتقني من الفريق الطبي بالمستشفى وفي شركة المضخات، كانت الصعوبات جداً ميسرة.

مضخات الانسولين الدور المحوري

لوبي الأمد في نجاح العلاج



النشاط الصيفي في يوليو 2022 لابطال السكري للسكري.



الاحتفال بابطال السكري المنتظم لديهم معدل السكري hba1c في ديسمبر 2022.

# فعاليات جمعية السكري البحرينية 2022-2021



المشاركة في مؤتمر السكري والسمنة bder في مارس 2022.

## هل يوجد تأثير من السكري على الالتهابات لدى المرأة؟

ارتفاعات السكر بشكل عام تزيد من فرص الالتهابات وبالتحديد لدى النساء حيث يرتبط ارتفاع مستوى السكر بزيادة فرص التهابات البول والمناطق الحساسة سواء الالتهابات البكتيرية او الفطرية. ومن الضروري لعلاج هذه الالتهابات تنظيم مستوى السكر حيث تدخل السيدة في حلقة مفرغة من تتسبب فيها الالتهابات برفع مستوى السكر ويتسبب ارتفاع السكر بصعوبة علاج الالتهابات. ولابد من الحرص على استشارة الطبيب المعالج لتحديد الادوية المناسبة للالتهابات والالتزام بالخطة العلاجية والاكثار من شرب الماء.

## ما علاقة السكري لدى المرأة بأمراض القلب؟

السكري من اهم العوامل التي تزيد احتمال الإصابة بأمراض القلب والاورعية الدموية سواء الجلطات في القلب او الدماغ او الشرايين. ولكن تحديدا لدى النساء ينبغي زيادة الوعي بأن اعراض جلطات القلب المتعارف عليها مثل اللام بالجهة اليسرى الذي ينتقل الى الذراع قد لا تظهر لدى المرأة المصابة بالسكري والتي تعاني من أزمة قلبية. قد تكون الاعراض مبهمه وغير محددة مثل صعوبة في التنفس، او زيادة في التعرق او عسر في الهضم والم في المعدة. فينبغي الحذر ومراجعة الطبيب في حال الومعات الصحية للاطمئنان على سلامة القلب.

## نصائح عامة للسيدات المصابات بالسكري

من السهل على السيدات التراخي في العناية بأنفسهن ووضع افراد الاسرة في مقدمة الاولويات وقد ينتج عن ذلك تهاون في الالتزام بالتغذية الصحية والرياضة وتناول الادوية بانتظام او متابعة الطبيب وعمل الفحوصات السنوية للقدم والشبكية والفحص الدوري للأسنان. لكن المرأة عماد الاسرة ولابد من التشديد على اهمية عنايتها بصحتها وسلامتها لتتمكن من رعاية أسرة صحية قوية تسهم في بناء المجتمع. فوجب التذكير بحث السيدات المصابات بالسكري او المعرضات للسكري بالاهتمام بصحتهن من اجلهن ومن اجل اسرهن والمجتمع.



### بروفيسور دلال الرميحي

استشاري الغدد الصماء والسكري  
رئيسة اللجنة العلمية وعضو مجلس إدارة جمعية

## ماهي العوامل لدى المرأة التي تؤثر على التحكم بالسكري؟

تمر الفتيات والنساء بالعديد من التغيرات الهرمونية والجسدية في مراحل متعددة من العمر مما يؤثر على التحكم بالسكري ويزيد من تحديات التحكم الجيد بالسكر لدى المرأة مقارنة بالرجال. فعلى سبيل المثال تلاحظ العديد من النساء ارتفاع معدل السكر اثناء الدورة الشهرية. بسبب التغيرات الهرمونية التي تؤثر على كفاءة الانسولين. كما ان التحكم الجيد بالسكري خلال فترة الحمل يتطلب مجهودا كبيرا من المرأة من تنظيم الوجبات وقياس السكر وتناول الادوية بانتظام.

## كيف تؤثر الدورة الشهرية على مستوى السكر؟

تؤدي الدورة الشهرية غالباً الى ارتفاع في السكر بسبب التغيرات الهرمونية التي تؤثر على كفاءة الانسولين. حيث ان ارتفاع هرمون البروجسترون يزيد من مقاومة الانسولين مما يؤدي الى ارتفاع مستويات السكر. ويتم التعامل مع هذه الاضطرابات بزيادة جرعات الانسولين خصوصا لدى الفتيات او السيدات المصابات بالسكري من النوع الاول.

## كم عدد الاشخاص الذين شاركوا؟ وما هي النتائج الرئيسية من هذه الدراسة؟

شارك في الدراسة 79 مريضاً يعانون من مرض السكري من النوع الثاني. تم توزيعهم بشكل عشوائي على إحدى مجموعتين: مجموعة التمور ومجموعة الزبيب. أكمل الدراسة ضمن مجموعته 33 مريضاً في مجموعة التمور و 28 مريضاً في مجموعة الزبيب.

وأظهرت الدراسة أن مستويات الجلوكوز و السكر التراكمي في الدم ظلت مستقرة في المجموعتين قبل الدراسة وبعدها ولم يكن هناك فرق بين التمر أو الزبيب على مستويات الجلوكوز لدى المشاركين. وفيما يتعلق بمخاطر القلب والأوعية الدموية، لم يكن هناك اختلاف في ضغط الدم، والكوليسترول الكلي، HDL، LDL، الدهون الثلاثية، CRP، ومعدل مقاومة الانسولين.

## هل توقعت مثل هذه النتائج؟

لم أكن أعرف ما يمكن توقعه قبل إجراء الدراسة لأننا سمعنا ردود فعل مختلفة من المرضى في الماضي. ويشمل ذلك بعض تعليقات من أحد المشاركين في الدراسة. حيث أخبرني المرضى بشكل فردي أن التمر يزيد من مستويات السكر لديه ، بينما أخبرني آخرون أنه كان مفيداً في السيطرة على السكر.

## ما هو تأثير هذه الدراسة على رعاية مرضى السكري في منطقتنا؟

أظهرت هذه الدراسة، بطريقة علمية ، أنه لم يكن هناك تحسن أو تدهور في السيطرة على الجلوكوز بعد تناول ما يكافئ 60 جرام من فاكهة التمر أو الزبيب يوميًا على مدار 12 أسبوعًا، مما يشير إلى سلامة فاكهة التمر (والزبيب) عند تناولها من قبل مرضى السكري من النوع الثاني. كما أن كل من التمر والزبيب لم يسبب أي تأثير سلبي على مؤشرات القلب والأوعية الدموية، وهو أمر مطمئن. باختصار، أظهرت هذه الدراسة أن التمر ، باعتدال ، يمكن أن يستهلكه مرضى السكري من النوع الثاني.



البروفيسور ناجي علم الدين

استشاري الغدد الصماء والسكري  
مستشفى الملك حمد الجامعي

## حدثنا عن تفاصيل الدراسة؟ ما هي الفكرة من وراء إجراء مثل هذه البحوث العلمية؟

من المعروف أن فاكهة التمر لها آثار مفيدة بسبب قيمتها الغذائية وخصائصها والتي قد توفر فوائد للقلب والأوعية الدموية. ومع ذلك، فالتمر يحتوي على نسبة عالية من السكر. قد يكون هذا مشكلة في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا (MENA)، حيث يتم استهلاك التمر بانتظام ، وانتشار مرض السكري مرتفع للغاية. لذلك قرر الباحثون والأطباء من مستشفى الملك حمد الجامعي والكلية الملكية للجراحين في أيرلندا - البحرين دراسة هذه المسألة بمزيد من التفصيل. على وجه التحديد، أردنا دراسة تأثير التمر (تمور خلاص - 3 تمرات مرتين يوميًا) على HbA1C ونسبة الجلوكوز في الدم لدى مرضى السكري من النوع 2 على مدى 3 أشهر ، مقارنةً بمقدار مكافئ من الزبيب (30 جرامًا مرتين يوميًا)، والتي تحتوي على نسبة منخفضة من الاستروجين النباتي. أردنا أيضًا دراسة تأثير فاكهة التمر على مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية (قياس مستوى الدهون، والبروتين التفاعلي (CRP)، وضغط الدم، ومقاومة الأنسولين، وحساسية الأنسولين).





وتوصي جمعية السكري الأمريكية (ADA) بأن يتلقى جميع الأطفال والبالغين المصابين بداء السكري من النوع 1 والنوع 2 التطعيمات وفقاً للفئة العمرية كما هو مفصل فيما يلي:

### • لقاح الانفلونزا

### • لقاح الالتهابات الرئوية

### • لقاح التهاب الكبد B

### • لقاحات COVID-19

### • لقاح Tdap



والجدير بالذكر أنه يتم توفير جميع هذه اللقاحات في مملكة البحرين بشكل روتيني في مراكز الرعاية الأولية والثانوية. ويُنصح جميع مرضى السكري بالتشاور مع الفريق الطبي الخاص بهم لمساعدتهم على الحصول على لقاحاتهم في الوقت المناسب لضمان الحماية من الأمراض المعدية التي يمكن الوقاية منها. التطعيمات هي طرق آمنة لتوفير الحماية لصحة مرضى السكري. عادة ما تكون الآثار الجانبية خفيفة وتختفي تلقائياً ونادراً ما تكون الآثار الجانبية الشديدة.

ناقش مع طبيبك التطعيمات المهمة للحفاظ على صحتك وواظب على أخذ التطعيمات اللازمة بانتظام.



د. خولة سعد

استشارية طب العائلة  
ماحستير في أمراض السكري

يتعرض الأشخاص المصابون بداء السكري من النوع 1 والنوع 2 لمخاطر عالية للإصابة بمضاعفات خطيرة من بعض الأمراض المعدية التي يمكن الوقاية منها باللقاحات مثل الأنفلونزا والالتهاب الرئوي والتهاب الكبد. كما يمكن أن يؤثر مرض السكري، حتى لو تم التحكم فيه جيداً، على جهاز المناعة ويجعل من الصعب محاربة الالتهابات. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تساهم بعض الأمراض المعدية مثل الأنفلونزا في زيادة نسبة السكر في الدم إلى مستويات مرتفعة بشكل خطير. ولذلك فإن التطعيمات مهمة لأنها تلعب دوراً أساسياً في السيطرة على مرض السكري.

# التطعيمات لمرضى السكري

**ثانياً:** يجب تقييم الأمن الغذائي للمريض. يُعرّف المعهد الدولي لبحوث السياسات الغذائية الأمن الغذائي بأنه الوصول المادي والاجتماعي والاقتصادي إلى غذاء كافٍ وآمن ومغذٍ. بمعنى آخر أنه يمكنك تعليم المريض المعلومات الصحيحة ولكن إذا لم يستطع المريض تطبيقها على حياته اليومية، فقد يشعر بالإحباط. ستساعدك الإجابات على الأسئلة التالية في تحديد ما إذا كان المريض بحاجة إلى موارد مجتمعية إضافية: هل يستطيع المريض أو ولي الأمر الوصول إلى متجر بقالة يحتوي على الإحتياجات الغذائية؟ هل يتلقى المريض الدعم الغذائي من الأسرة؟ هل يستطيع المريض أو ولي الأمر شراء وتحضير وجبات؟ وبعد ذلك بعد ذلك، يتم التعاون مع المريض أو ولي الأمر لتحديد الأهداف والمساعدة في إبقائهم مشاركين بنشاط خلال عملية التعليم.

## كيف يساعد حساب الكربوهيدرات مرضى السكري على التحكم بالسكر بشكل أفضل؟

**النوع الأول:** حساب كميات الكربوهيدرات بالجرام في الوجبات الرئيسية والخفيفة تساعد المريض على تقدير جرعات الأنسولين المناسبة مع كميات الكربوهيدرات مما يجنب المريض الارتفاعات والانخفاضات المفاجئة في معدلات السكر.

**النوع الثاني:** تناول كميات و حصص ثابتة من الكربوهيدرات موزعة بإعتدال في الوجبات الرئيسية و الخفيفة تساعد على ضمان إستقرار معدلات السكر في الدم خلال اليوم ويجنب ارتفاعات معدل السكر، كما يساعد في نزول الوزن.

## ما هي أهم التحديات التي يواجهها أخصائي التغذية العلاجية في تعليم المرضى طريقة حساب الكربوهيدرات؟

**من أهم التحديات أو الصعوبات التي تواجه أخصائي التغذية العلاجية:**

- الرغبة المريض في فهم الأنماط الغذائية المرنة في التحكم في الكربوهيدرات.
- عدم بذل المريض أو ولي الأمر الوقت والجهد اللازمين لحساب محتوى الكربوهيدرات في كل وجبة خصوصاً في مراحل التعليم الأولية.
- نقص الوعي الكافي في أهمية القياس الذاتي لمعدلات السكر.
- صعوبة إجراء الحسابات الرياضية.
- عدم توافر العدد الكافي من أخصائي التغذية العلاجية المدربين تدريباً مافيا لتقديم التعليم المناسب.
- الوعي بالعوامل الأخرى التي تؤثر على معدلات سكر الدم على سبيل المثال الألياف والدهون والكحول، الإجهاد، المرض، الهرمونات، الفروق الفردية.

## هل تنصحين باستخدام بعض التطبيقات لحساب الكربوهيدرات؟

نعم، هناك بعض التطبيقات المفيدة للمرضى مثل:

CARB CALC / Low Carb Diet Calculator / حساب الكارب.



**أريج السعد**

أخصائية التغذية العلاجية

## هل يجب على جميع مرضى السكري من النوع الأول والنوع الثاني تعلم حساب الكربوهيدرات؟

تساعد طريقة حساب الكربوهيدرات في الوجبات الرئيسية والخفيفة على التحكم في معدلات السكر في الدم، فعندما يكون الشخص مصاباً بمرض السكري سواء النوع الأول أو الثاني فمن الضروري الحصول على الكمية أو القدر المناسب من الكربوهيدرات لتجنب الارتفاع أو الانخفاض المفاجئ في معدلات السكر في الدم.

- حيث يهدف حساب الكربوهيدرات إلى مساعدة مرضى السكري على المحافظة على الصحة العامة.
- الوقاية من مضاعفات مرض السكري الناتجة عن الارتفاع والانخفاض المفاجئ لمعدلات سكر الدم.
- يساعد على تحسين مستويات الطاقة.

## متى يكون تعلم حساب الكربوهيدرات ضرورة

يعتمد على تقييم أخصائي التغذية العلاجية على مدى استعداد المريض أو ولي الأمر للتعلم حساب الكربوهيدرات بناءً على محورين أساسيين:

**الأول:** قبل البدء يجب على أخصائي التغذية العلاجية تقييم مدى إستعداد المريض للتعلم ومعلومات المريض الأولية عن الكربوهيدرات. عن طريق الأسئلة التالية: هل المريض أو ولي الأمر على علم بمجموعة الكربوهيدرات والمصادر الغذائية للكربوهيدرات؟ هل كان المريض أو ولي الأمر مارس بالفعل بعض تقنيات التحكم في تناول الكربوهيدرات، مثل تجنب المشروبات السكرية أو قراءة الملصقات الغذائية؟ أن الإجابات على هذه الأسئلة تحدد لأخصائي التغذية العلاجية أهداف التعلم الشخصية لكل مريض.

### المرحلة الثانية:

هذه المرحلة كذلك فيها الأفراد الذين لديهم اثنين أو أكثر من الأجسام المضادة المرتبطة بمرض السكري ، ولكن الآن أصبحت مستويات السكر في الدم غير طبيعية بسبب زيادة فقدان خلايا بيتا و مازالت الأعراض غير موجودة.

### المرحلة الثالثة:

المرحلة الثالثة فهي عندما يحدث التشخيص بالسكري من النوع الأول. وفي هذا الوقت، يكون هناك فقدان كبير لخلايا بيتا وعادة ما تظهر أعراض مرض السكري من النوع الأول بسبب الارتفاع الشديد في مستوى السكر.

اظهرت الأبحاث أن العمر يلعب دورًا مهمًا في معدل الانتقال بين هذه المراحل فكلما كان الشخص أصغر سنًا، كلما تقدم المرض بشكل أسرع. علاوة على ذلك، بالنسبة لكل من المرحلتين الأولى والثانية، فإن خطر التشخيص السريري مدى الحياة (المرحلة الثالثة) يقترب من 100%.

في نوفمبر 2022، وافقت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية على دواء مهم يمكن أن يؤخر أعراض النوع الأول من السكري إلى عدة سنوات. يُطلق على هذا الدواء اسم Tziield (Teplizumab) ويتم إعطاؤه كحقن لتأخير بداية المرحلة الثالثة من مرض السكري من النوع الأول لدى البالغين والأطفال الذين تبلغ أعمارهم ثماني سنوات وما فوق، والذين مازالوا في المرحلة الثانية.

أوضحت الدراسات أن هذا الدواء يمكن أن يؤخر التطور إلى المرحلة الثالثة عند مصابي السكري من النوع الأول لمدة تصل في المتوسط الحسبي إلى 50 شهرًا عند 45% ممن استخدموه.

أما بالنسبة للآثار الجانبية الأكثر شيوعًا لهذا الدواء فهي انخفاض مستوى نوع معين من خلايا الدم البيضاء والطفح الجلدي والصداع. و ينصح الأطباء بإعطاء جميع اللقاحات المخصصة لعمر الأطفال قبل استخدام هذا الدواء، وتجنب اللقاحات الحية المعطلة خلال فترة العلاج.



بروفيسور هيا محمد الخياط

استشاري أول الغدد الصماء و السكري للأطفال بالمستشفى العسكري  
استاذ مشارك بالكلية الملكية الايرلندية للجراحين

## هل يمكننا تأخير ظهور داء السكري من النوع الأول؟

داء السكري من النوع الأول هو مرض مزمن ينتج عن تدمير خلايا بيتا في البنكرياس و التي تفرز هرمون الانسولين. السبب في هذا التدمير هو استجابة مناعية غير طبيعية مما يؤدي إلى نقص هرمون الانسولين. لذلك فإن العلاج الوحيد لهذا المرض هو الانسولين، والذي يتم إعطاؤه إما عن طريق الحقن اليومية المتعددة أو عن طريق مضخات الانسولين.

يمكن أن يصيب هذا الداء الأشخاص في أي عمر، ولكن أغلب الحالات تظهر عند الأطفال. وهناك خطر متزايد للإصابة به إذا كان أحد أفراد الأسرة مصابًا بالسكري رغم أن معظم الأشخاص المصابين ليس لديهم تاريخ عائلي.

يتطور النوع الأول من داء السكري على ثلاث مراحل:

### المرحلة الأولى:

تعتبر المرحلة الأولى بداية المرض. ونجد عند فحص الدم وجود اثنان أو أكثر من الأجسام المضادة المرتبطة بمرض السكري. ويبدأ في هذه المرحلة الجهاز المناعي في مهاجمة خلايا بيتا المنتجة للانسولين ، على الرغم من بقاء مستويات السكر في الدم طبيعية ولا توجد أعراض.

هل يمكننا تأخير

ظهور داء السكري من النوع الأول؟

عزيزي ولي الأمر .. اجعل ابنك يلعب  
كما يلعب الآخريين ولا تقلق عليه،  
إجعل ابنك يأكل كما يأكل الآخريين  
مع متابعة كمية ونوعية الطعام.  
واجعل ابنك واثقاً من نفسه  
بإتسامتك له وعدم إحساسه بأنه  
مختلف عن الآخريين.

ولا تنسى حديث الرسول صلى  
الله عليه وسلم (تبسمك في وجه  
أخيك صدقة) فكن مبتسماً وانشر  
إبتسامتك في ربوع محيط الأقربون  
وهم أهلك وفي محيط المجتمع  
وخاصة مع ابنك، فالسعادة الحقيقية  
هي توكلك على الله في كل شيء.



### الأستاذ سامي العمادي

رئيس مدارس بالمنطقة التعليمية الثالثة  
عضو جمعية السكر البحرينية

## كن واثقاً بالله أولاً وآخراً

### كما أن الطفل بطبيعته وفطرته يحب السكر والحلويات فلا بد منه أن يتعايش ويواصل حبه للسكر في حال أصيب بالسكر.. ولكن كيف ذلك؟

عزيزي ولي الأمر، لا تترك ابنك دون متابعة دقيقة مع أول أيامه من إصابته  
بالسكري فهو لا يعي بنفسه ولكن مع وجودك معه ومتابعاتك له ومع التوكل  
على الله ستجد أن ابنك طبيعياً ولا يعاني من أي أمراض فهناك الكثير من  
الأطفال يمثل ابنك ان لم يكن أكثر عرضة للسكر وخاصة أنت أيتها الأم العزيزة.  
لو سألتك سؤالاً؟؟ أين تضعين مجوهراتك و ما تملكينه من مقتنيات ثمينة؟  
سوف يكون الرد أنها في صندوق المجوهرات (التجوري) فكما أنك تحافظين على  
مدخراتك الثمينة في هذا الصندوق فالواجب عليك أن تحافظي على أبنائك في  
مكان أكبر وأحفظ مما تحافظين على مدخراتك فيه فهم الجواهر وهم من يحملون  
اسم عائلتك وهم من أصلابك.. فلا تخافي يوماً عليهم بل عليك بالدعاء لهم  
وتعويدهم على أن يقرأوا الدعاء والتحصين الصباحي والمسائي وأقلها قراءة سورة  
الفاحة وآية الكرسي في الصباح والمساء ولا يعني ذلك أننا لا ندعو لهم فإن دعاء  
الوالدين مستجاب باذن الله تعالى.

# البطاب الثالث دور التمريض في رعاية السكري



## ما هي التحديات التي تواجهونها في مجال التثقيف الصحي؟

أكثر ما أشعر به كتحدي في هذا المجال هو عدم تقبل بعض أهالي الأطفال أو الطفل نفسه للتشخيص بالسكري (خصوصاً في مرحلة المراهقة) و عدم المقدرة على التكيف الإيجابي مع الإصابة بالسكري حيث يؤثر ذلك سلباً على مجرى حياتهم. فبرغم كل الدعم من مثقف السكري و الأخصائي النفسي مع الفريق الصحي تظل الحالة في دوامة و تحتاج المزيد من الجهود للسيطرة على داء السكري لمنع المضاعفات و تحسين جودة الحياة.

## ما هي التجارب الإيجابية التي تتذكرينها من خبرتك في العمل في التثقيف الصحي؟

لقد قمت بتثقيف مئات الأطفال و ذويهم عن السكري و تدريبهم على المهارات اليومية المطلوبة للعناية الذاتية للتحكم الجيد به و غالباً ما كانت التجارب إيجابية بعد متابعتهم و لله الحمد. عندما يتلقى الوالدان خبر تشخيص طفلهم بالسكري ينتابهم الكثير من الحزن و القلق و الخوف و لا يرون إلا جانباً مظلماً عادة و لكن بفضل الله تعالى و بعد إتباع الإرشادات و بدء السيطرة على السكري يشعر الوالدان بثقة أفضل و يشعرون بأنهم قد تخطوا الأسوأ و أن الحياة بالمصالحة و التعايش مع السكري ممكنة جداً. ووسعدهم كثيراً برؤيتهم ماضين قدماً في الحياة بالعزم و الإيمان و الإرادة.

## نصائح تقدمينها للمرضيين و الممرضات الراغبين في الإنضمام لهذا التخصص؟

يجب أن يتسم مثقف السكري قبل كل شيء بالتعاطف و الصبر مع التنظيم و ان تكون لديه مهارات التواصل الفعال و القدرة على العمل في حالات الضغط العالي و حب العمل الجماعي مع القدرة على التفكير النقدي وحل المشكلات. على مثقف السكري أيضاً أن يكون دائم الإطلاع و حريصاً على مواكبة التطور السريع في مجال علاج السكري من خلال حضور المؤتمرات و الورش و الحصول على الشهادات المطلوبة لدعم الأشخاص المصابين بالسكري لإدارة حالتهم وتحقيق النتائج الصحية المثلى.



فتحية رجب

عضو لجنة شروق بجمعية السكري البحرينية  
قائد فريق ممرضات تثقيف سكري الأطفال - مجمع السلمانية الطبي

## حدثينا عن تجربتك مع تثقيف مرضى السكري؟ منذ متى انضمت لهذا المجال

كنت أعمل في ترميض الأطفال و قد تطوعت للعناية بأربع أطفال في مخيم شروق لأطفال السكري في العام 2009 في مخيم الصخيرة و قد اختلطت لدي المشاعر حينها بين فرح كبير لمحبتهم لدرجة مناداتهم لي بـ«ماما» و تفكير عميق بنوع الحياة التي يعيشها هؤلاء الأطفال الأبطال فقد عشتها عن قرب و عرفت معاناتهم و احتياجاتهم اليومية. المفارقة الجميلة أنه في نفس العام قد تم ترشيحي للعمل في وحدة السكري للأطفال كممرضة سكري للمرضى الداخليين بداية و قد قمت بكل ما تتطلبه هذه المهمة من تثقيف و متابعة حثيثة للحالات الجديدة و السابقة و المناوبة على هاتف الطوارئ و الإستجابة لأهالي الأطفال على مدار الساعة بكل حب و تفهم و تفاني. بالإضافة لحضور الدورات و المؤتمرات و ورش العمل التخصصية باستمرار إلى جانب الحصول على شهادة مثقف السكري المعتمد من مستشفى الملك سعود الجامعي بالرياض في المملكة العربية السعودية. و هذا العام قد أتممت ثلاثة عشر عاماً في هذا المجال و مازلت مستمرة في دعم أطفال السكري بالمشاركة في أنشطة جمعية السكري البحرينية و أشعر بالفخر لأهمية هذا العمل و مخرجاته الإيجابية للأطفال المصابين بالسكري و ذويهم في مملكتنا الحبيبة.

أهمية التثقيف

الصحي لتمكين ممرضى السكري



مشاركات مجتمعية في شهر نوفمبر ٢٠٢٢  
بمناسبة اليوم العالمي للسكري.



مشاركات مجتمعية في شهر نوفمبر ٢٠٢٢  
بمناسبة اليوم العالمي للسكري.



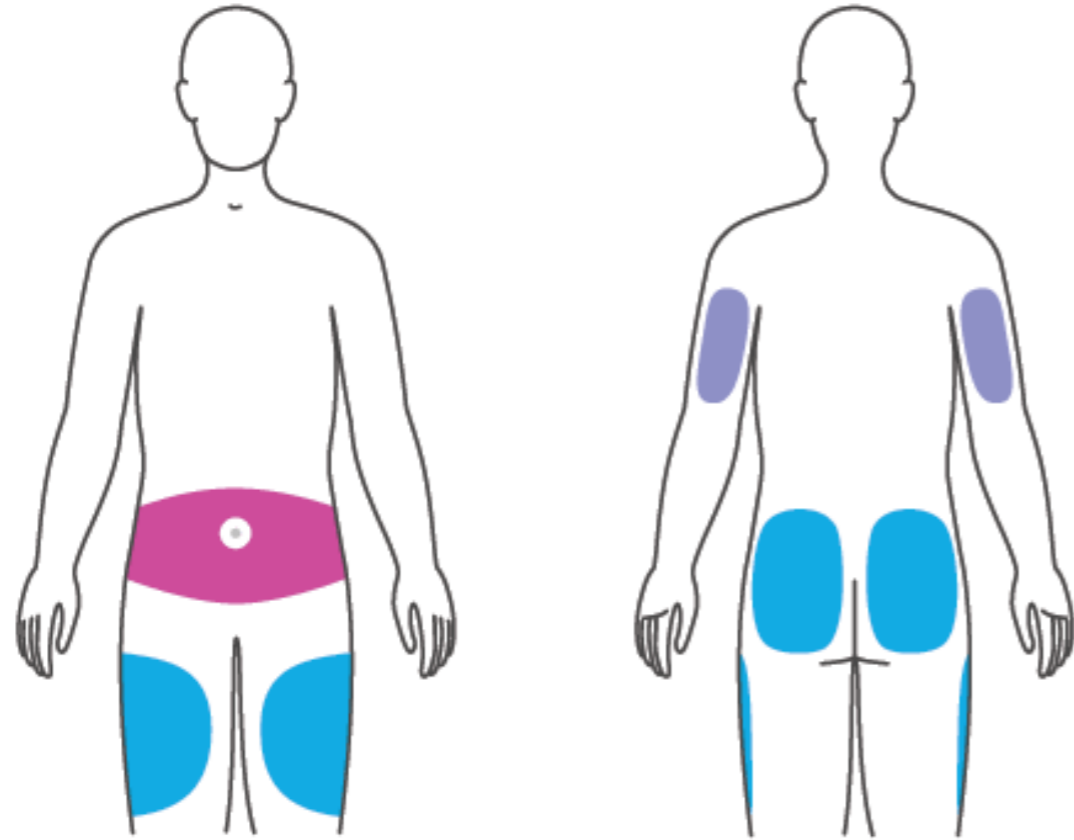
## كيف يتوجب على المرضى المحافظة على سلامة الانسولين؟

يتم حفظ أقلام الانسولين في درجة حرارة الموصى بها من قبل شركة التصنيع وعدم تعرضه لدرجة حرارة عالية كحرارة الشمس مع تجنب تجميده في الثلاجة او الفريزر.

## ما ذا يحصل في حال تكرار الحقن في نفس المنطقة؟

لا ينصح بالتركيز على منطقة واحدة أثناء الحقن بل التدوير المستمر لتجنب تليف وتصلب المنطقة مما يؤثر سلباً على كفاءة امتصاص الانسولين.

وإن حصل التليف يجب استشارة الطبيب المعالج.



معدل امتصاص الأنسولين



فاطمة محمد سلطان

أخصائية تثقيف السكر في مستشفى الملك حمد الجامعي

## ما هي الأماكن التي يفضل حقن الانسولين فيها؟

هناك أماكن متعددة لحقن الانسولين منها:

1. منطقة البطن؛ يفضل الابتعاد عن منطقة السرة بمقدار إصبعين، ويمكن الحقن في أي منطقة في البطن سواء جهة اليمين، اليسار، أعلى أو أسفل السرة.
2. منطقة جانب الفخذين: بين الركبة والورك.
3. المنطقة الخلفية من الورك.
4. منطقة خلف الذراع: ما بين الكوع والكتف.

## هل هناك أماكن أفضل لحقن الانسولين البطيء والانسولين السريع؟

أثبتت الدراسات الحديثة أن أفضل مكان للحقن هو البطن لسهولة الوصول إليه كما أن البطن يحتوي على كمية أكبر من الدهون وأقل من العضلات، فيفضل أن يتم حقن إنسولين قبل الوجبة في البطن .

وفي الوقت ذاته، لم تثبت الدراسات أن الانسولين البطيء المفعول يتأثر امتصاصه بمناطق حقن الانسولين.

## هل ينصح بقياس السكر بشكل متكرر في نفس الوقت من أكثر من اصبع؟

لا ينصح بتكرار قياس السكر في نفس الوقت او من اكثر من اصبع.

## هل أجهزة القياس بالمجس الذي يتم تركيبه على الذراع دقيقة؟

اجهزة القياس بالمجس كثيرة و متنوعة ولها منافع كثيرة لمريض السكري. وهي دقيقة ولكن هذا لا يمنع من القياس باستخدام قطرة الدم في حال عدم اللطمئنان بالقراءة.

## أي نصائح أخرى؟

من المهم جداً لمريض السكر ان يعرف معدل السكر الطبيعي بالدم وايضاً معدل الانخفاض والارتفاع.

كما يفيد قياس السكر بالدم على تقييم مدى تحقيق اهداف العلاج والتعرف على تأثير العلاج..

كما يوصى ببعض اللوقات المهمة للقياس مثل؛ السكر الصائم، بعد الوجبة بساعتين وقبل النوم.

### قراءات السكر المثالية

بعد صيام 8 ساعات

80-120 مجم/دل

4.4-6.6 ممول/ل

بعد الوجبات بساعتين

80-180 مجم/دل

4.4-10 ممول/ل

الهبوط

أقل من 70 مجم/دل

أقل من 3.8 ممول/ل



حبيبة جاسم

أخصائية تثقيف السكر في مستشفى الملك حمد الجامعي

## ما هي الطريقة الصحيحة لقياس السكر؟

يجب غسل اليد بالماء والصابون والتأكد من عدم وجود بقايا طعام او عصير على الأصبع او يمكن استخدام مسحات الكحول لتعقيم الأصبع ولكن في هذه الحالة يفضل مسح او قطرة دم و استخدام القطرة الثانية للقياس.

يمكن القياس من جميع اطراف اصابع اليدين عن طريق وخز جانب الاصبع بالابره المخصصه للقياس مع تجنب منتصف طرف الاصبع لأنه الأكثر ألماً.

## ما هي الأخطاء الشائعة في قياس السكر؟

- ترك محلول الكحول على الاصبع واختلاطه بالدم. مما يمكن ان يؤدي الي تغيير في دقة القياس.
- وخز الطرف العلوي للأصبع بأبرة القياس.
- استخدام اول قطرة للقياس.

# الشباب والسرابي البناب الارباع



علاوة على ذلك ستطرح اللجنة برامج دعم مختلفة كبرنامج الدعم المعنوي والذي سيتضمن لقاءات دورية لمناقشة مواضيع عديدة، وهذا البرنامج سيخدم المصابين حديثاً بشكل كبير، إذ أن المرحلة الأولى من الإصابة تحتاج وبشكل كبير إلى الدعم المعنوي. وكما ستطرح اللجنة برنامج للدعم الرياضي والذي سيتضمن عدة أنشطة وفعاليات رياضية وسيكون بالتعاون مع الجهات المختصة بذلك.

تسعى المجموعة جاهدة لمساعدة الشباب بكل الطرق ولذا فهي تعمل على إنشاء تعاون مع المؤسسات، الجمعيات، الأندية والمراكز الشبابية في مملكة البحرين. أما على الصعيد الدولي فإن المجموعة ستعمل على إنشاء علاقات مع الجمعيات الدولية والإقليمية وذلك للمشاركة في المؤتمرات والمعارض العالمية.

تركز المجموعة على خدمة جميع الشباب لذا فإنها سوف تعمل أيضاً على وضع برامج من خلال منصة إلكترونية، وسيكون هناك محتوى رقمي يساعد الشباب على حياة أفضل مثال على ذلك سيكون هناك محتوى خاص حول الغذاء والتغذية ومواضيع أخرى تحسن من حياة المصابين بالسكري.

ستقوم المجموعة بمساعدة الشباب بطرق مختلف ومتنوعة لإنشاء مجتمع سكري شبابي مفعم بالحياة الصحية والرفاهة وستساهم في نشر الوعي بين المصابين وذلك لتقليل الإصابة بمضاعفات السكري، وستدعم المجموعة أيضاً حملات توعية للحد من الإصابة بالسكري من النوع الثاني.

# فريق الشباب

الخامس والعشرين من شهر مارس، هو يوم خصص لمن خطوا على أسوار الوطن حكايات نجاح لا تنسى يتفاخر بسردها التاريخ، هو يوم الشباب البحريني. وفي عام 2022م في ذلك اليوم أطلقت جمعية السكري البحرينية فريق الشباب في مجموعة مكونة من 6 أفراد وهم إيهاب علي، نوف شاهين، ناصر التوبلاني، مها البلوشي، طارق المطوع وفاطمة يوسف. وتعمل هذه المجموعة على تحقيق أهداف عديدة من خلال طرح برامج مختلفة، ومن أهم الأهداف التي تسعى اللجنة لتحقيقها هو مساعدة الشباب المصابين بالسكري على التعايش مع هذا الداء كما تسعى اللجنة أيضاً إلى العمل على برامج لتبادل الخبرات بين المصابين وسيقاسمهم هذا البرنامج في تكوين علاقات صداقة داخل دائرة السكري ليتنسى للجميع التعايش مع السكري بشكل أفضل.

## لا تخجل من أمر اختاره الله لك

في أحد الرفوف في كتاب مهجور وجدت تلك العبارة، أو لنقل أنني وجدت سنا ينير دُجى الدرب الذي أسير به...

السكري، في أحد الأساطير يُحكى أنه "نعمة"، وأساطير أخرى ترويه على أنه "بلاء"، ولكن اتفقت كل الأساطير على أن السكري أمر اختاره لنا الله. إن كان إيمان قلبنا يميل للأساطير الأولى والتي تروي لنا أن السكري نعمة.. فليَمّ الخجل من النعم؟ وقد أوحى إلينا الإله بالتحدث عنها في قوله تعالى: (وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ)، لتتحدث عن السكري للجميع، لينخبرهم بالنعمة التي وهبها لنا الله، لنروي لهم كل الفصول، الفصول ذات السماء الصافية الجميلة، والفصول الممطرة المخيفة، لتتحدث عن السكري وكأنه جزء منا. لتتحدث عن الأشياء التي أضافها لنا السكري ولنروي حياتنا معه للجميع.

أما إذا كان إيمان قلبنا يميل للأساطير الأخرى والتي تدعي في سطورها أن السكري بلاء، فليَمّ الخوف من الإفصاح عن البلاء؟ وقد ابتلى قلبنا الأنبياء والرسل...؟ وقد قال الله في كتابه الكريم (وَلَتَبْلُؤَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ).

لنبلغ الجميع بأن الله اختار لنا قدر السكري، فلا السكري عيب ولا إصابتنا به عار.

ولكن قد نقول لِمَ نخبر من حولنا؟ لِمَ نتحدث عن السكري؟ ونحن نعلم أن نظرات العطف ستهاجمنا، وأن كلمات الجهل ستسبقها، نعم كلمات الجهل التي تحمل في طياتها اللوم والعتاب، يظنون أن السكري حدث بسبب، وأن هذا السبب هو "نحن".

عندما تأتي بك الأقدار لي، عندما نتقابل يوماً وأخبرك أنني مصاب بـ السكري لا تنظر إليّ بـ عطف ولا تهاجمني وتتهمني أنني أنا الذي سببت لـ نفسي هذا الداء. كُن لطيفاً معي ودعني أتناول ما أريد ولا تكن رقيب عليّ. لا تخبرني عن المضاعفات التي أصيب بها قريبك المُسن، ولا تتلو عليّ مضاعفات السكري، ولا تتظاهر بالخوف من الإبر، وحذاري أن تقول لي عن العلاجات الشعبية فأنا يحزني ذلك. أنا لدي القدرة الكاملة على فعل أي شيء كالرياضة، السباحة، السياقة وغيرهم..

ولأخبرك أيضاً أنه لا فرق بيني وبينك أبداً، إلا شيء واحد.. أنت تحمل بنكرياسك في جوفك، أما أنا فأحمله في يدي.

الحظة عن أي تفاصيل عن داء السكري لا بأنواعه ولا بكيفية التعايش معه. لربما كان جهلي بهذه المعلومات هو منع قلبي. وكانت تلك اللحظة الحاسمة منعطفاً لبدائية جديدة. فإسماً أن أقبل التحدي كما أسلفت في حياتي المعينة وأقبل السكري بنمط حياة جديد يليق به، أو أخضع له منزهماً.

لذلك، قبلت التحدي. لم تكن خطوة سهلة بتاتاً، فلم يسبق لأحد من عائلتي أو أصدقائي إصابته بالسكري. كان الطاقم الطبي هم دليلي الوحيد آنذاك في بداية رحلتي مع السكري وقد نصحتني بعضهم بالإطلاع والتثقيف المستمر عن الداء، فلتطبيب دور كبير في مساعدة مريضه، لكن كما قيل «الإنسان طبيب نفسه»، ولذلك أمضيت ساعات في البحث عن أنواع السكري وطرق التعامل معه وكيفية المحافظة على مستوى صبي للسكري. إضافة إلى تواصل مع العديد من مصابي السكري للتعرف على تجاربهم. لم تكن هذه الفترة نقطة تحول في نمط حياتي

لظالما عشقت مجال الطيران منذ الطفولة. لست أدري إن كنت عاشقاً للتحدي؟ أم أنني مجرد هاوٍ للسفر واكتشاف أرض الله الواسعة. ولكن كانت مشيئة الله فوق إرادتي فالتحقت بكلية الهندسة الميكانيكية عوضاً عن كلية هندسة الطيران التي لطالما حلمت بها.

وبعد أن أصبحت على بعد خطوات من إنهاء مشواري الجامعي، استيقظت ذات يوم على سرير في أحد المستشفيات الحكومية. لم أتيقن حينها إن كان ما أعيشه كابوساً أم



إبراهيم علي

### قصة بطل سكري

حقيقية، لكن سرعان ما تأكدت من أنه ليس بحلم حين وخزنت الممرضة طرف أصبعي لفحص مستوى السكر. وفي أول ساعات نهار ذلك اليوم تم تشخيصي بالإصابة بالنوع الأول من داء السكري. لم تكن المشكلة حينها في ألم ألم بي، لكن من قلق من مستقبل مهيم.

لقد كنت في ريعان شبابه وقتلذ، وعلى بعد شهور من إنهاء مشواري الجامعي. تساءلت هل أن الألوان أن أضغ حداً لأحلامي وخططي المعينة والاجتماعية لهذا الداء؟ لم أكن أعلم حتى تلك

الصحي فقط، إنما كانت نقطة انتهاء حياتي الأكاديمية ساعياً إلى مستقبل المهني. ارتابني قلق شديد بأن يتم رفضي بسبب السكري، لكن شاء الله أن يوفقني بانضمامي للمجال الذي حلمت أن أعمل فيه. لم يكن السكري مصدر ضعف قطع بل بخلاف ذلك، تسلفت جبالاً وشاركت في سباقات للجري إضافة إلى عشرات الكيلومترات التي قطعتها بدراجتي وغيرها من الأنشطة البدنية لأثبت لنفسي قبل أن أثبت للعالم أن السكري لم ولن يكون أبداً مصدر ضعف أو عائق لاجتياز أي تحدٍ في حياتي.

وهأنذا، أحتفل اليوم بمرور 8 سنوات على إصابتي بالسكري، وأنا قائد لفريق في المجال الذي لطالما عشقته. ختاماً، ليست من المعوقات أبداً الإصابة بداء أو حتى بالمرور بساى تحدٍ. إنما من الخطأ الخضوع لهذه التحديات والعجز عن مواجهتها والاستسلام لها.

عضو جمعية  
السكري البحرينية -  
رئيس فريق الشباب

قد يتخوف بعض الشباب من مصابي السكري وخاصة من النوع الأول من ممارسة الرياضة وذلك لتجنب أية اضطرابات في مستوى السكر، أو قد يمارس البعض شتى أنواع الرياضات دون أخذ الاحتياطات اللازمة بعين الاعتبار، كالإهمال في شرب كميات مناسبة من الماء مما قد يسبب الجفاف. وقد ينساق البعض من مصابي السكري إلى بعض المقالات الغير مبنية على حقائق علمية دون استشارة الأطباء.

نظراً لأهمية الرياضة ودورها الفعال في الحفاظ على السكري ينصح بالمواظبة عليها مع أخذ الاحتياطات بعين الاعتبار، ومن ضمنها، قياس السكر قبل وخلال وبعد ممارسة أي نشاط رياضي، مما يساعد السكري على فهم تأثير نشاطه الرياضي على مستوى السكر. كما ينصح بالمحافظة على الاستشارة الدورية مع الطبيب للتأكد من سلامة المصاب من أي أخطار قد يغفل عنها وقت ممارسة الرياضة. وقد يشاع أن السكريات والكربوهيدرات تشكل خطراً على مصاب السكري، وفي الواقع أن الكربوهيدرات مصدر للطاقة وعلاج لحالات الهبوط، ولذلك يتعين على السكري تناول كميات كافية قبل وبعد ممارسة الرياضة. إضافةً إلى ذلك، لا ينصح بممارسة الرياضة إن لم يكن مستوى السكر في المعدل الصحي، وعند الشعور بأي أعراض لارتفاع أو انخفاض السكر، يجب على المصاب التوقف فوراً عن نشاطه وفحص السكر، ثم المباشرة بعلاجه. وأخيراً، يتعين على السكري إخطار زملائه أو من يشاركونهم الرياضة عن إصابته بالسكري، للتمكن من تقديم المساعدة في حين الحاجة.

الرياضة غذاء للأبدان والعقول، فلنحرص على ممارستها بانتظام وسلامة.



# الرياضة والسكري

**الرياضة جزء لا يتجزأ من حياتنا اليومية، فهي شفاءٌ للصحة النفسية كأهميتها للصحة البدنية. قد يشعر الشخص السليم بالإجهاد أو التعب عند ممارسة رياضة قاسية أو لفترة طويلة من الوقت، ولذلك ينصح دائماً بالاعتدال في ممارسة الرياضة والمواظبة عليها بشكل مستمر. ولكن ما الذي قد يختلف إن كنت مصاباً بداء السكري؟**

لا شك أن الرياضة عنصر أساسي للمحافظة على مستوى السكر في الدم، فهي تعزز من ما يسمى بحساسية الأنسولين (insulin sensitivity) وهي مدى حساسية خلايا الجسم تجاه الأنسولين. إضافةً إلى ذلك يمتد تأثير الرياضة في الجسم إلى 16 ساعة على الأقل. ويختلف تأثير الرياضة على مصابي السكري باختلاف العديد من العوامل، كنوع النشاط البدني، وعمر ووزن الرياضي. وذلك، لا توجد معادلة موحدة ليتم تطبيقها على جميع مصابي السكري للحفاظ على مستوى السكر في الدم مع ممارسة الرياضة.

قد يلاحظ المصاب بالسكري في بعض الأحيان ارتفاع مفاجئ في مستوى سكر الدم عند ممارسة بعض الرياضات ذات المجهود البدني العالي كالجري وتمارين المقاومة، ويرجع ذلك إلى زيادة إفراز هرمون الجلوكاجون (glucagon) وهو هرمون يفززه البنكرياس لحرق السكر في الكبد. في حين أن المصاب بالسكري قد يواجه انخفاضاً مفاجئاً في مستوى السكر بعد ممارسة بعض الأنشطة كالمشي أو ركوب الدراجة.

# شكراً لكم على دعمكم

الكلمة الطيبة  
GOOD WORD  
جمعية الكلمة الطيبة



صيدلية بهزاد



كاف الإنسانية جمعية الاصلاح



شركة الاتصالات السعودية



دوماً نرتقي  
Empowering Progress

شركة نفط البحرين



شركة ميدترونك



أسترازينيكا



نوفو نورديسك



سرفييه

# شكراً لشركائنا في النجاح



بنك البحرين الوطني



مؤسسة المبرة الخليفة  
AlMabarrah AlKhalifia Foundation



الوجيه عبدالرحمن الفارسي



مخابز المنار  
AL MANAR BAKERIES



مجموعة الخليج للتأمين  
البحرينية الكويتية للتأمين



شركة أبوت



نادي روتاري المنامة  
ROTARY CLUB OF MANAMA



مجموعة ترافكو



RCSI  
الكلية الملكية للجراحين بايرلندا