



الصورة: © Image'in - stock.adobe.com

داء السكري من النوع - كيف يتم العلاج؟ الثاني

عزيزتي المريضة، عزيزي المريض،

سيتم تحديد أهداف العلاج بخصوص:

- نمط الحياة
- سُكَّرُ الدَّم
- دهون الدم
- وزن الجسم
- ارتفاع ضغط الدم

اعمل أو اعلمي على تحديد الشخص الذي بإمكانه مساعدتك على تحقيق أهدافك. قد يتعلق الأمر بأقرب المقربين أو أصدقاء أو مجموعات مساعدة الذات. ينبغي لك أثناء العلاج الحرص على مراجعة أهدافك وتعديلها عند الضرورة.

المستوى المستهدف لنسبة السكر في الدم

يبدل الارتفاع المستمر لمعدل السكر في الدم - أو ما يُسمى بمعدل الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي ($HbA1c$) - على مدى ارتفاع نسبة سُكَّرُ الدَّم لديك خلال الأسابيع الـ 8 إلى 12 الماضية، بحيث من الممكن التأثير على هذا الارتفاع من خلال التغذية وممارسة الرياضة وتناول الأدوية. يعتمد تحديد النسبة المستهدفة المُواتية لك على وضعك الشخصي: ينبغي أن تتراوح هذه النسبة - حسب العمر وهدف العلاج - ما بين 6.5 و8.5 في المائة.

تكون النسبة مُنخفضة لدى من كان صغير السن ويتمتع عامّةً بصحة جيدة ويتحمّل العلاج بشكل جيد. أما بالنسبة للذين يعانون من إعاقة جسدية شديدة والمصابين بأمراض أخرى، فإن نسبة مرتفعة من الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي ($HbA1c$) أكثر ملاءمة لحالتهم.

يُستهدف بذلك تجنب قدر الإمكان ظهور أضرار لاحقة على مستوى القلب والكلى والأعصاب. أثبتت الدراسات أنه من الإيجابي العمل على تخفيض نسبة سُكَّرُ الدَّم التي تكون جد مرتفعة. أما إذا تم تخفيض نسبة كانت مرتفعة بشكل طفيف فقط، فإن الفائدة قد تكون ضئيلة. من الممكن - إضافة إلى ذلك - أن يؤدي ضبط سكر الدم المُبالغ فيه إلى ظهور - بوتيرة أكبر إلى حد ما - نقص خطير للسكر بالدم. يتمكن الأشخاص الذين يهتمون بضغط الدم ونسبة الدهون في الدم لديهم أيضاً من تجنّب ظهور الأضرار المترتبة على مرض السكري.

يصيب داء السكري من النوع الثاني - أو ما يعرف بـ السكري عدداً كبيراً من البالغين، حيث إن من بين مؤشرات الإصابة بهذا المرض هو الارتفاع الدائم لنسبة السكر في الدم. يمكن للسكري - في حالة إذا لم تتم معالجته - أن يتسبب بضرر في الأوعية أو الأعصاب أو الأعضاء. غير أنه يمكن في بعض الحالات تجنب الأضرار أو منع ظهورها في حالة إذا تم تشخيصها ومعالجتها في الوقت المناسب. يقدم لك النص التالي نظرة شاملة على أهداف وإمكانيات علاج داء السكري من النوع الثاني.

في لمحة واحدة: معالجة داء السكري من النوع الثاني

- سيتم خلال محادثتك مع طبيبتك أو طبيبك تحديد أهداف العلاج الخاصة بك، مثلاً من أجل التغلب على الارتفاع المستمر لمعدل السكر في الدم ($HbA1c$). ينبغي أن تتراوح نسبة هذا الأخير - حسب العمر والحالة الصحية - ما بين 6,5 و8,5 في المائة، ويعتبر كل من ضغط الدم ونسب الدهون في الدم مهمة أيضاً.
- من بين ما يدخل ضمن العلاج هناك الحضور لبرامج تدريبية والعمل على مواءمة بعض العادات الحياتية، مثل التغذية والحركة. بحيث يعتبر الامتناع عن التدخين أمراً فعالاً بشكل خاص.
- يتم اللجوء إلى تناول الأدوية عندما تبقى نسبة السكر في الدم مرتفعة جداً على الرغم من إتباع أسلوب حياة صحي.

تحديد أهداف العلاج

ستقوم قبل العلاج - بالتعاون مع طبيبتك أو طبيبك - بتعيين أهدافك الشخصية المرتبطة بعلاجك، حيث أنه ليست هناك قواعد معينة محددة بهذا الخصوص. يرتبط تحديد نوعية التغييرات والنسب المُستهدفة المناسبة بالنسبة لك - من بين أمور أخرى - بسنك واحتياجاتك وأوضاعك المعيشية، حيث أن إصابتك بأمراض أخرى من عدمه يلعب أيضاً دوراً مهماً.

العلاج

نمط الحياة

يعتبر اتخاذ نمط حياة ملائم أساس كل علاج لمرض السكري، ويشمل ذلك: نشاط بدني، والامتناع عن التدخين واتباع نظام غذائي متوازن. قد يُمكنك ذلك من التوصل إلى نسبة الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي (HbA1c) المُستهدفة والخاصة بك دون الحاجة إلى تناول أدوية.

أدوية

ينصح الخبراء في حالة إذا تم اللجوء إلى استخدام الأدوية، أولاً بتناول الأقرص المتضمنة للمادة الفعالة *ميتفورمين*. هناك بعض الأشخاص من يكون تناول مزيج من أدوية السكري منذ بداية العلاج مفيداً بالنسبة لهم: المادة الفعالة *ميتفورمين* مصحوبة *بالغليفلوزين* أو *الغوليتايد*. وبما أنه من الممكن أن يكون لمثل هذا المزيج أيضاً آثار جانبية بنسبة أكثر، فإنه لا يتم نصح الجميع بتناوله:

■ هل تعاني أو تعاني من مرض قلبي أو سبق أن تعرضت لنوبة قلبية؟ إذن فإن تناول مزيج الأدوية المذكور قد يكون مفيداً لك. حيث أثبتت الدراسات أن هذا المزيج كان قادراً على منع إلحاق بعض الأضرار اللاحقة بالقلب والكلية، فضلاً عن تجنب وفيات.

■ هل خطر الإصابة بنوبة قلبية مرتفعاً لديك؟ مثلاً بسبب تلف شديد بالكلية أو ارتفاع ضغط الدم ونسب مرتفعة للدهون في الدم؟ إذن فقد يكون تناول مزيج الأدوية المذكور قليل الفائدة بالنسبة لك. حيث أثبتت الدراسات أن هذا المزيج كان قادراً على منع بعض السكتات الدماغية وبعض أضرار الكلية. يجب أن يتم موازنة هذه الميزة بشكل جيد مقابل زيادة خطر الإصابة مثلاً بالعتيان أو الاصابات بالعدوى في منطقة الأعضاء التناسلية.

■ ليس خطر الإصابة بنوبة قلبية لديك مرتفعاً؟ إذن فقد لا يكون لتناول مزيج الأدوية المذكور أي فائدة لك، وسوف تتلقى - أو تتلقين - في أول الأمر *ميتفورمين*.

إذا ظلت نسب سكر الدم مرتفعة بشكل كبير بالرغم من تناول الميتفورمين أو اتباع العلاج المركب، فإنه يتم إضافة أدوية أخرى إلى ذلك: وتشمل هذه الأخيرة *السلفونيل يوريا*، *الجلبيبتينات* أو *الأنسولين*. من بين ما يرتبط به تحديد نوعية المادة الفعالة المناسبة لك، هناك - من بين أمور أخرى - نوعية الآثار الجانبية والتفاعلات مع أدوية أخرى التي يمكن أن تحدث. كما ينبغي لك أن تعمل - أو تعملين - بقدر الإمكان على تحقيق أهداف العلاج الخاصة بك، دون أن ينتج عن ذلك ظهور آثار جانبية مثل نقص سكر الدم أو زيادة في الوزن.

ما يمكنك القيام به بنفسك

■ تحدث - أو تحدثي - مع طبيبتك أو طبيبك حول توقعاتك وأوضاع المعيشة الخاصة بك، وذلك لأن هذه الأخيرة مهمة للتمكن من تخطيط العلاج الخاص بك بشكل مناسب.

■ سيساعدك المشاركة في دورة تدريبية في التعرف على كيفية التوصل بطريقة أفضل إلى أهدافك من العلاج.

■ اعمل أو اعلمي على مواءمة النظام الغذائي الخاص بك لمرض السكري. ينطبق عموماً على الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الثاني نفس التوصيات التي يتم تقديمها للغير المصابين والمتعلقة بالحفاظ على اتباع نظام غذائي كامل. يعتبر تناول المنتجات الخاصة بالمصابين بالسكري أو الأغذية الخاصة بالحمية غير ضرورياً. يعتبر فقدان الوزن مفيداً في حال إذا كنت تعاني - أو تعانيين - من زيادة شديدة في الوزن.

■ كما يوصى بممارسة الرياضة والحفاظ على النشاط البدني في حالة الإصابة بمرض السكري. استشر - أو استشري - مع طبيبتك أو طبيبك حول الأنشطة المناسبة لحالتك. اعلم - أو اعلمي - أن المجهود البدني غالباً ما يؤدي إلى تخفيض نسبة سكر الدم. يعتبر تناول سكر العنب مفيداً في حالة إذا كانت هذه النسبة منخفضة جداً.

■ احرص أو احرصي قدر الإمكان على الإمتناع عن التدخين واجتناب شرب الكحول بكثرة.

■ قم أو قومي بتبادل تجاربك مع متضررين آخرين، مثلاً في إطار مجموعة خاصة بالمساعدة الذاتية.

المزيد من المعلومات

ترتكز هذه المعلومات الخاصة بالمرضى على الإرشادات الوطنية للرعاية الخاصة بداء السكري من النوع الثاني:

www.leitlinien.de/nvl/diabetes

يتم دعم برنامج إرشادات الرعاية الوطنية من طرف كل من اتحاد غرف الأطباء الألماني والإتحاد الفدرالي لصناديق تأمين الأطباء، واتحاد الجمعيات المهنية الطبية العلمية.

مُنهجيات ومصادر: www.patienten-information.de/kurzinformationen/diabetes-therapie#methodik

الإتصال بمجموعات مساعدة الذات

ينبغي للتعرف على منظمة للمساعدة الذاتية بالقرب من سكنك، الإتصال ب NAKOS (المصلحة الوطنية للمعلومات الخاصة بتشجيع ومساندة مجموعات مساعدة الذات): www.nakos.de، الهاتف: 030 3101 8960

مع أطيب التحيات

مسؤول عن المضمون

مركز الأطباء للجودة في الطب (ÄZQ)

لحساب: المجموعة الاتحادية لأطباء التأمين الصحي (KBV) ونقابة الأطباء الألمانية (BÄK)

الفاكس: 030 4005-2555

البريد الإلكتروني: patienteninformation@azq.de

www.patienten-information.de

www.azq.de

