

# تغذية مرضى السكر

## المفاهيم الرئيسية:

- الإنسولين.
- العقاقير.

## مرض السكر:

هو حالة مزمنة من فرط ارتفاع نسبة الجلوكوز (السكر) في الدم عن المعدل الطبيعي نتيجة نقص هرمون الإنسولين الذي ينتجه البنكرياس، أو انخفاض حساسية الأنسجة أو الاثنين معاً. وقد حرصت وزارة الصحة على تطبيق رؤية المملكة ٢٠٣٠ بتأهيل الأطباء لمواجهة الأمراض المزمنة كمرض السكري والضغط.

ما هو الإنسولين؟



## أعراضه

قد تظهر بعض الأعراض على المريض منها:

- انخفاض الوزن.
- الشعور بالتعب والإرهاق.
- التهابات جلدية.
- كثرة التبول.
- وخز أو خدر اليدين والقدمين.
- الإحساس بالعطش والجوع.
- اضطرابات في البصر.

## العوامل التي تزيد من فرصة الإصابة بالسكر:

- تناول كميات كبيرة من أطعمة الطاقة.
- السمنة.
- اضطرابات الجهاز العصبي.
- الحمل.
- زيادة إفراز هرمون الغدة الدرقية.
- الاستعداد الوراثي.

## علاج مرضى السكر

### الحالات الحادة

تنظيم الغذاء وحقن الإنسولين، وممارسة الرياضة.



### الحالات المتوسطة

تنظيم الغذاء مع تناول العقاقير المناسبة، وممارسة الرياضة.

### الحالات البسيطة

تنظيم الغذاء وممارسة الرياضة.

يعالج مريض السكر؛ لتخفيف مرضه ومنع مضاعفاته وليواصل حياته بصورة طبيعية.



## النظام الغذائي المناسب للسيطرة على مرض السكر:

يؤدي الغذاء الصحي دوراً مهماً في التحكم بمستوى الجلوكوز في الدم من خلال اتباع الآتي:

- تناول أغذية غنية بالألياف كالحبوب الكاملة والخضروات والفواكه.

- تجنب تناول الحلويات.

- التقليل من النشويات.

- تناول الغذاء الكامل والمتوازن مع الحرص على تناول الوجبات اليومية في وقتها.

- استبدال الدهون المشبعة والمهدرجة بالدهون غير المشبعة.

- تناول الأغذية البروتينية باعتدال.

- الإكثار من شرب الماء والسوائل

- تناسب كمية السعرات المتناول



تعطي جرعات الدواء لمرضى السكر متفقة مع وزن المريض

وخاصة الأنسولين منها وذلك لاتفاق عدد الوحدات الخاصة

بالعقار مع كل كيلو جرام من وزن الجسم؛ ويمكن أخذ الجرعة من

الأنسولين دفعة واحدة بالمحقن أو موزعة بين الوجبات اليومية

وذلك أيضاً يعود إلى وزن ويتم اتباع تعليمات الطبيب في ذلك بدقة

متناهية حتى لا تتأثر صحة المريض

يُفضّل لمرضى الد  
وجبات.



معلومة  
إثرائية



اختبار من وزارة الصحة يوضح  
خطر الإصابة بمرحلة ما قبل  
السكري



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443