



جامعة حماه
كلية الصيدلة
السنة الخامسة - القسم العملي
تغذية وحميات

السكري

إعداد:

د. زهراء الأورفلي
د. نور إسماعيل

د. لونا الشيخ خالد
د. دانيا حلاق

السكري Diabetes

تعريف السكري:

هو مرض استقلابي مزمن يتمثل بارتفاع السكر في الدم واطراحه في البول يحدث بسبب قلة أو عدم افراز الأنسولين من البنكرياس أو قد تكون كمية الانسولين المفرزة من البنكرياس كافية لكن هناك مقاومة لأنسجة الجسم للأنسولين

أعراض السكري:

كثرة التبول - العطش - الجوع - انخفاض أو زيادة في الوزن - تشوش في الرؤية

أنواع السكري:

السكري النمط الأول Type 1

السكري النمط الثاني Type 2

السكري الحملي

النمط الأول: Type 1

معتمد على الأنسولين يحدث بالطفولة والمراهقة

ناتج عن تخرب خلايا بيتا في البنكرياس بآلية مناعية غالبا ينتج عنها غياب مطلق للأنسولين علاجه بالأنسولين

النمط الثاني: Type 2

غير معتمد على الانسولين يحدث عند البالغين

ناتج عن مقاومة الخلايا للأنسولين ويكون علاجه دوائيا وقد نضطر لإضافة الأنسولين في المراحل المتقدمة

السكري الحملي:

يحدث أثناء فترة الحمل قد يزول بعد الحمل وقد يستمر بعد الحمل كمرض سكري يعالج بالأنسولينمع عناية تغذوية دقيقة

تشخيص السكري

1- من الأعراض

2- من التحاليل المخبرية

• السكر الصيامي) في حال كان أكثر من 126ملغ/دل)

• اختبار تحمل الغلوكوز الفموي (OGTT في حال كان أكثر من 200ملغ/دل)

• الخضاب الغلوكوزي (HBA1c في حال كان أكثر من 6.5%)

مضاعفات السكري

● من المضاعفات الحادة:
انخفاض سكر الدم.

الحمض الكيتوني السكري DKA

● من المضاعفات المزمنة:
اعتلال الشبكية السكري.

اعتلال الأعصاب السكري.

اعتلال الكلية السكري.

علاج السكري

يكون العلاج بالغذاء والدواء والأنسولين

أولا العلاج الغذائي

الهدف من العلاج الغذائي

- 1- منع ارتفاع مستوى السكر في الدم
 - 2- منع انخفاض مستوى السكر في الدم مع وجود الادوية
 - 3- المحافظة على الوزن المثالي للبالغ والنمو الطبيعي للطفل
 - 4- المحافظة على مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم
 - 5- منع أو تأخير حدوث الاختلالات الوعائية
- الطاقة : هي للمريض غير البدين نفسها في السليم وان كانت التوصيات بأن يبقى وزنه تحت المثالي بقليل أما البدين فيجب اتباع نظام غذائي لإنقاص الوزن

● الكربوهيدرات : تمثل 40% - 50% من السعرات الكلية على ان يكون 65% منها من الكربوهيدرات المعقدة كالحبوب والبقول و 35% من الكربوهيدرات البسيطة كالفاكهة وبعض الخضار والخبز الأبيض والسكر الأبيض

● البروتين: يحدد بحوالي 20% - 15 من السعرات الكلية يعني اكثر من السعرات المأخوذة عند الشخص السليم

● الدهون :تحدد بحوالي 30 - 40% من السعرات الكلية ويجب ان تراعى نسبة الاحماض الدهنية المشبعة وغير المشبعة والاعتماد على الدهون الصحية مثل زيت الزيتون

وبالتالي يجب ان تحتوي الوجبة على جميع العناصر الغذائية ولا تقتصر على السكريات او البروتينات فقط كما يجب الاكثار من الالياف لأنها تساعد على ابطاء امتصاص السكر وتحسين الشبع مثل الخضار والبقوليات

يمكن السيطرة على مرض السكري باتباع مايلي :

1. نظام غذائي سليم وصحي ومتوازن يحتوي على وجبات رئيسية ووجبات خفيفة مع شرب كمية كافية من الماء
2. ممارسة قسط كاف من الرياضة او المشي يوميا
3. المحافظة على وزن مناسب

ثانيا العلاج الدوائي

العلاج الدوائي لداء السكري النمط الأول:

الانسولين:

خط علاجي اول لدى مرضى السكري النمط الاولوخط اخير لدى مرضى السكري النمط الثاني
أنماط مستحضرات الأنسولين:

1. أنسولين طويل التأثير Galargine :

يبدأ من 6 – 10 ساعات ومدة تأثيره من 18 – 20 ساعة

2. أنسولين متوسط التأثير NPH :

يبدأ خلال 2 – 4 ساعة ومدة تأثيره من 16 -10 ساعة

3. أنسولين سريع المفعول: Lispro

يبدأ تأثيره خلال 30-15 دقيقة، يدوم 3 - 4 ساعات.

4. أنسولين قصير المفعول Regular :

يبدأ تأثيره خلال 30-60 دقيقة، ويدوم 3 - 6 ساعات.

العلاج الدوائي لداء السكري النمط الثاني:

1. مجموعة البيغوانيد: منها Metformin: يعمل على زيادة حساسية الخلايا للانسولين ويثبط استحداث السكر في الكبد ويقلل امتصاص السكر من الأمعاء
2. مجموعة السلفونيل يوريا: منها Glyburide / Glimepiride تعمل على تحريض إفراز الأنسولين بشكل مباشر من خلايا بيتا في البنكرياس.
3. مثابها ت: GLP-1 منها Liraglutide / Albiglutide/ تزيد إفراز الأنسولين، وتقلل إفراز الغلوكاغون.
4. مثبطات دي ببتيديل ببتيداز: (DPP-4) منها Sitagliptin/ Vildagliptin تثبط أنزيم DPP-4 الذي يحطم ال. (GLP-1)
5. مثبطات ال: (SGLT-2) منها Dapagliflozin / Empagliflozin تعمل على تثبيط إعادة امتصاص السكر من الأنابيب الكلوية وبالتالي يطرح في البول
6. مجموعة الثيازوليدين ديون: منها Pioglitazone / Rosiglitazone تعمل على زيادة حساسية الخلايا للانسولين

ثالثا العلاج بالأعشاب

القرفة : يلعب دورًا كبيرًا في تحسين حساسية الأنسولين، وتقليل مستويات السكر.
البربرين:

وهو مركب موجود في عدة نباتات منها الجولدنسيل، البرباريس، عنب أوريغون وغيرها.

- يساعد البربرين على تحسين حساسية الجسم للأنسولين، ويقلل من مقاومة الأنسولين.

- يقلل من إنتاج الغلوكوز في الكبد.

- يقلل من امتصاص السكر في الأمعاء.

- ينشط أنزيمًا يدعى AMPK وهو بمثابة مفتاح التحكم الرئيسي في عمليات الأيض.

جرعة البربرين: 500 ملغ

تبدأ بمرة ثم مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم، لا ينصح باستخدامه لفترة طويلة .

إكليل الجبل: مضاد للبكتيريا و الالتهاب والأكسدة، لذا يستخدم في علاج القدم السكرية.

يساعد زيت إكليل الجبل بتقليل الالتهاب وتحفيز التئام الخلايا والأوعية الدموية.

الحلبة: تحتوي على ألياف تساعد في تنظيم مستويات السكر