



الصورة: © Jürgen Fälchle - Fotolia.com

داء السكري من النمط الثاني – كيف يتم العلاج؟

عزيزتي المريضة، عزيزي المريض،

حدد أهداف المعالجة من أجل:

- نمط حياة
- سُكْرُ الدَّم
- دهون الدم
- وزن الجسم
- ضغط الدم

قُم بالإستفسار إذا كنت لم تفهم شيئاً. و بالإضافة إلى ذلك، يمكنك أن تفكر في اشخاص يمكنهم مساعدتك على الوصول إلى أهدافك، مثل شريك حياة، أصدقاء أو مجموعات مساعدة الذات. ينبغي عليك اثناء العلاج مراجعة أهدافك و تعديلها عند الضرورة.

يصيب داء السكري من النمط الثاني عددا كبيرا من البالغين. من بين مؤشرات هذا المرض هو ارتفاع نسبة سكر الدم بشكل دائم. يُطلق على هذا المرض بالعامية إسم „سُكْرِيّ البالغين“ أو „السكر“. يمكن للسكري في حالة إذا لم تتم معالجته أن يتسبب بضرر في الأوعية، الأعصاب و أعضاء الجسم. غير أنه يمكن في بعض الحالات تجنب الأضرار أو التخفيف من سرعة التفاقم المرضي عندما يتم تشخيص و معالجة السكري في الوقت المناسب. يقدم لك النص التالي نظرة عامة على أهداف و إمكانيات علاج داء السكري من النمط الثاني. تجد معلومات مُفصلة في الفقرة المُتضمنة لإرشادات للمرضى: أنظر إلى الخانة المتواجدة بالوجهة الخلفية.

◀ النسبة المستهدفة للخصاب الغلوكوزي (HbA1c)

يمكن لطبيبك المعالج، من خلال تطلُّعه على معدل نسبة سكر الدم المضبوطة في حدود النسبة الطبيعية – و المسمى بالخصاب الغلوكوزي (HbA1c)، أن يتأكد من أنه تم ضبط نسبة سكر الدم جيدا خلال الأسابيع الأخيرة. و يمكن أن يعلم من خلال ذلك ايضا مدى نجاح المعالجة. يمكنك أن تحدد مع طبيبك المعالج القيمة المثالية المناسبة لك. لا يوجد قيمة ثابتة لذلك. ينصح الخبراء بالسعي للحصول على معدل يتراوح ما بين 6,5 و 7,5 بالمائة (48 إلى 58 mmol/mo). يُستهدف بذلك تجنب ظهور مضاعفات أخرى. إلا أن هذا لا يعني انه يجب ان تكون القيمة الخاصة بك مهما كلف الأمر ضمن هذا المجال. على الرغم أن معدل سكر الدم المرتفع تُشكل عامل خطورة، إلا أن مشاكل مرافقة مثل ضغط الدم المرتفع، إضطرابات الدهون في الدم أو التدخين تساعد على ظهور أعراض متأخرة بسبب السكري. أشارت دراسات عديدة بأن الفائدة تكون كبيرة عندما يخفض سكر الدم المرتفع جدا. و بالمقابل تكون الفائدة ضئيلة إذا تم تخفيض السكر المرتفع بنسبة قليلة. إضافة إلى ذلك فإن ضبط سكر الدم المُبالغ فيه قد يرافقه نقص خطير لسكر الدم و الذي لا يمكن تشخيصه من خلال معدل الخصاب الغلوكوزي (HbA1c).

في لمحة واحدة: معالجة داء السكري من النمط الثاني

- حدد في البداية خلال محادثتك مع الطبيب أهداف العلاج الخاصة، مثلا المحافظة على نسبة سكر الدم في حدود النسبة الطبيعية (HbA1c).
- يدخل ضمن العلاج المشاركة في برامج تدريبية و العمل على موازنة بعض الأنماط المعيشية المحددة، مثل التغذية و الحركة.
- لا توصف الأدوية إلا في حالة بقاء سكر الدم مرتفعا جداً على الرغم من إتباع أسلوب حياة صحي.
- يستخدم أحيانا عدة أدوية خافضة لسكر الدم في آن واحد وذلك عندما يكون استعمال دواء واحد غير كافي.

◀ الإتفاق على أهداف العلاج

قُم بتعيين الأهداف الشخصية الخاصة بك مع طبيبك قبل علاج. ليست هناك قواعد معينة محددة بهذا الخصوص. دع طبيبك يشرح لك بكل هدوء الفوائد و الأضرار. من بين العوامل التي يرتبط بها تحديد نوعية التغييرات و النسب المُستهدفة المناسبة لحالتك، هناك سنك، إحتياجاتك و أوضاعك المعيشية. تلعب معاناتك من أمراض أخرى أيضا دورا مهما.

◀ مراحل العلاج

يكون العلاج عادة وفقاً لخطة متدرجة.

■ **المرحلة 1:** ينبغي لك أن تتلقى برنامجاً تدريجياً و أن تعمل على تغيير نمط حياتك، إن اقتضى الحال ذلك، هذا يعني: التحرك أكثر، إتباع نظام غذائي متوازن بقدر الإمكان و عدم التدخين. ربما تتمكن من التوصل بهذه الطريقة إلى نسبة الخصاب الغلوكوزي (HbA1c) المُستهدفة و الخاصة بك دون الحاجة إلى تناول الأدوية.

■ **المرحلة 2:** ينبغي للأطباء وصف الأدوية فقط عندما يتضح لهم أن نسبة سكر الدم لا زالت مرتفعة بالرغم من إتباع نمط حياة أكثر صحة. يُطلق على الأقراس الطبية الخافضة لسكر الدم إسم مضادات السكري الفموية. غالباً ما تكون هذه عبارة عن حبة دواء مكونة من المادة الفعالة ميتفورمين. هناك أدوية أخرى يمكن إستعمالها في حالة إذا كان هناك ما يمنع تناول الميتفورمين.

■ **المرحلة 3:** يُمكن تزويدك بدواء إضافي آخر في حالة إذا كانت حبة دواء واحدة لا تؤدي إلى نتائج إيجابية. غير أن هناك أيضاً إمكانية إتباع علاج بالإنسولين فقط، في حالة إذا كُنْتَ مثلاً لا تتحمل الأقراس الطبية.

■ **المرحلة 4:** يتم في حالة المصابين، الذين لا زال معدل الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي (HbA1c) الخاص بهم لم يصل بعد للنسبة المُستهدفة، إتباع علاج مكثف يتكون من الإنسولين و العديد من أدوية مرض السكري الأخرى.

ينصح الخبراء بإتباع مرحلة العلاج التي تلي، في حالة إذا لم تتمكن بعد 3 إلى 6 أشهر من العلاج من التوصل إلى نسبة الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي (HbA1c) المُستهدفة. يتطلب الإنتقال من مرحلة إلى أخرى معارف جديدة و قدرات عملية. يمكنك مثلاً أن تتعلم ذلك في برنامج تدريبي.

◀ المزيد من المعلومات

ترتكز هذه المعلومات الخاصة بالمريض على منشورة إرشادات للمرضى ,,علاج داء السكري من النوع الثاني“:

www.patienten-information.de/patientenleitlinien

أُنشئت إرشادات المريض في إطار برنامج إرشادات الرعاية الوطنية. يتم دعمها من طرف الجمعية الطبية الألمانية، الإتحاد الفدرالي لصنایق تأمين الأطباء و إتحاد الجمعيات المهنية الطبية العلمية.

المزيد من المعلومات المختصرة الخاصة بموضوع ,,السكري“: www.patinfo.org

تجد المُنَهَجِيَّات و المصادر على الرابط التالي: www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/diabetes-therapie

الإتصال بمجموعات مساعدة الذات: للتعرف على منظمة مساعدة الذات بالقرب منك، الإتصال ب NAKOS (المصلحة الوطنية للمعلومات الخاصة بتشجيع و مساندة مجموعات مساعدة الذات): www.nakos.de الهاتف: 030 3101 8960

مع أطيب التحيات

مسؤول عن المضمون:

مركز الأطباء للجودة في الطب (ÄZQ)

مركز مشترك بين KBV و BÄK

الهاتف: 030 4005-2501 الإيميل: 030 4005-2555

الإيميل\الموظف المكلف: mail@patinfo.org

www.patinfo.org

www.aezq.de

