

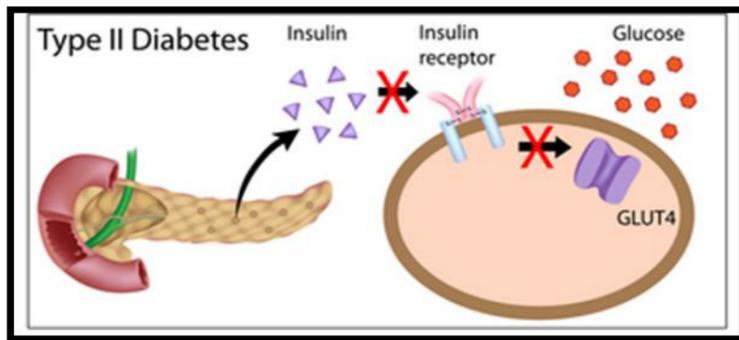
## يوم الصحة العالمي/ رسائل رئيسية

\*الموقع الرسمي لمنظمة الصحة العالمية

ركزت المنظمة فيما يتعلق بيوم الصحة العالمي للعام الحالي ٢٠١٦ على داء السكري للأسباب التالية:  
- ينتشر وباء داء السكري بسرعة في كثير من البلدان، وتسجل أعلى زيادة في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل.  
- يمكن الوقاية من نسبة كبيرة من حالات داء السكري. وأظهرت تدابير بسيطة تتعلق بنمط الحياة فعاليتها في الوقاية من النمط ٢ من داء السكري أو تأخير الإصابة به.  
- وبالإمكان السيطرة على داء السكري وتديره علاجياً للوقاية من مضاعفاته. ومن العناصر الحيوية للاستجابة تعزيز إتاحة التشخيص والتوعية والتدبير العلاجي الذاتي وإتاحة العلاج الميسور التكلفة.  
- ستكون للجهود الرامية إلى الوقاية والعلاج من داء السكري أهميتها في تحقيق مقصد الهدف ٣ من أهداف التنمية المستدامة والمتمثل في تخفيض الوفيات المبكرة الناجمة عن الأمراض غير المعدية بمقدار الثلث بحلول عام ٢٠٣٠.

وفي التقرير العالمي الأول للمنظمة بشأن داء السكري اظهرت البيانات ان ٤٢٢ مليون شخص من البالغين يتعايش مع داء السكري، ولاسيما في البلدان النامية وقد أعلنت منظمة الصحة العالمية قبل الاحتفال بيوم الصحة العالمي أن العوامل المؤدية إلى هذا الارتفاع الكبير تشمل **زيادة الوزن والسمنة**، كما سلطت الضوء على الحاجة إلى تكثيف الوقاية من هذا الداء وعلاجه وتشمل النتائج الرئيسية التي خلص إليها التقرير العالمي بشأن داء السكري ما يأتي:  
- تزايد عدد المتعاشين مع داء السكري ومعدل انتشاره في جميع أقاليم العالم.  
- سيؤدي وباء السكري على آثار صحية واجتماعية واقتصادية كبيرة، ولاسيما في البلدان النامية.  
- سي عام ٢٠١٤، كان هناك أكثر من شخص من بين كل ثلاثة بالغين فوق سن ١٨ يعانون من زيادة الوزن، وأكثر من واحد من كل ١٠ يعانون من السمنة المفرطة.  
- يمكن ان تؤدي مضاعفات داء السكري إلى النوبات القلبية والسكتة الدماغية والعمى والفشل الكلوي وبترو الأطراف السفلى.  
- أفضى داء السكري إلى ١٥٥ مليون حالة وفاة في عام ٢٠١٢. وأدى ارتفاع الغلوكوز في الدم عن المستويات المثلى إلى ٢٤٢ مليون حالة وفاة إضافية، من جراء زيادة مخاطر الأمراض القلبية الوعائية وغيرها.  
- سوتحدث الكثير من هذه الوفيات (٤٣%) قبل الأوان، أي قبل سن ال ٧٠، ويمكن الوقاية منها إلى حد كبير من خلال خلق بيئات داعمة لأنماط الحياة الصحية وتحسين سبل الكشف عن هذا الداء وعلاجه بشكل أفضل.

تتضمن سبل العلاج الجيدة استخدام مجموعة صغيرة من الأدوية العامة؛ والتدخلات الخاصة بتعزيز أنماط الحياة الصحية؛ وتوعية المرضى بغية تيسير الرعاية الذاتية؛ والفحص الدوري.



داء السكري - النوع الثاني

## نشرة التعليم الطبي المستمر

المجلد الثاني / العدد الرابع / نيسان ٢٠١٦

يوم الصحة العالمي /٧ نيسان

## اهمية الحوار في رعاية مريض السكري

\*From the book (the talking cure: why conversation is the future of healthcare)

يقضي مريض السكري في العام الواحد ما يعادل ثلاث ساعات في الحديث إلى الطبيب، الى جانب محادثات قصيرة أخرى مع الممرضات وما تبقى من الوقت يقضونه في رعاية أنفسهم. ان الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري بحاجة إلى الحديث عن مرضهم ومعرفة كل ما يتعلق به لذلك فقد اصبح علاج مرض السكري أكثر من مجرد مسألة سريرية محدودة بل هو يعني فهم موقع المرض في حياة الاشخاص اليومية، ويجب أن يلعب مريض السكري دوراً فاعلاً باستمرار في التعامل مع مرضه. ويعد امتلاك المريض للمعلومات الكافية عن المرض أمراً حيوياً وفي غاية الاهمية.

علمياً، يعد التعليم المنهجي (structured education) حجر الزاوية في علاج مرض السكري حيث ان المصابين بهذا المرض يجب ان يتم توعيتهم حول المرض ومخاطره وكيفية التعامل معه. وقد اشارت كل الأدلة على ان المرضى المنخرطين في برامج التعليم يكونون اصحاء أكثر من غيرهم. وهنا لا بد من التنويه بشكل حاسم الى ان التعليم ليس مسألة تتعلق بإعطاء المعلومة فقط، حيث اعلنت إحدى الدراسات المنشورة في المجلة الأمريكية لأمراض القلب أن المرضى الذين يعرفون المزيد عن مرض السكري ليس بالضرورة ان يكون تعاملهم مع مرضهم بشكل أفضل، واستنتجت الدراسة أن التعليم يجب أن يهدف أيضاً إلى " تفعيل وتحفيز وتمكين ' الاشخاص المصابين ليكونوا مسؤولين عن حالتهم وإذا لم يأخذوا على عاتقهم مسؤولية المرض، فمن غير المرجح أن يكونوا قادرين على التعامل معه. لذلك يجب أن يتغير نهج الطبيب المعالج فيما يخص كيفية تفاعله مع المرضى. اما الخطوة اللاحقة في علاج مرض السكري فتتطلب تمكين المريض ثم تسليمه درجة من التحكم في المرض، الامر الذي سيجعل الطبيب المعالج يعيد التفكير جذرياً في الدور الخاص به.

من وجهة نظر المرضى، يعتبر مرض السكري نوع من التفاوض بين المرض والحياة اليومية، الامر الذي يجعل الموضوع بالنسبة للطبيب المعالج مسألة إيجاد طرق جديدة للحوار والمحادثة. وهذا لا يعني توجيه الاسئلة الى المريض او اجابته حول تساؤلاته عن المرض ولكنه يعني، بالإضافة الى ذلك، مساعدة المرضى على توجيه النوع الصحيح من الأسئلة، أو تشجيعهم على معرفة المزيد.

كما سبق نجد ان مرض السكري هو عملية تعلم واستكشاف وإيجاد الحلول التي تعمل على المدى الطويل والتي يكون للمريض دور مهم وفاعل فيها.

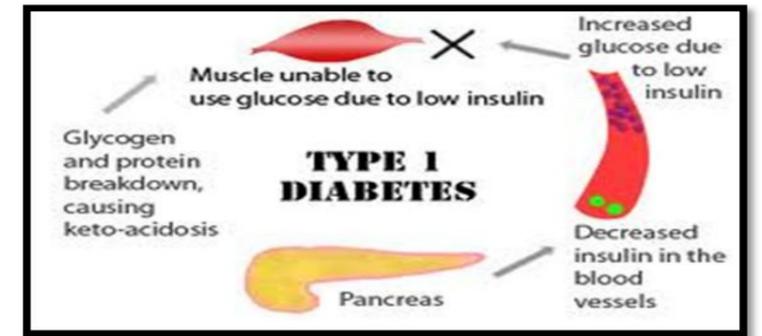
## احصائيات داء السكري الوطنية

\*التقرير السنوي لوزارة الصحة العراقية ٢٠١٤

\*الموقع الرسمي لمنظمة الصحة العالمية

\*IDF diabetes atlas /sixth edition/2014

- في العراق، يعتبر داء السكري السبب الثامن ضمن الاسباب العشرة الاولى للوفيات حسب تقرير وزارة الصحة العراقية ٢٠١٤ حيث بلغت نسبة الوفيات بهذا المرض (٣,٠٣%)، كما بلغ معدل الإصابة بالمرض للمراجعين في المؤسسات الصحية الحكومية كالاتي:
  - المرضى الراقدين في المستشفيات: ١٠ / ١٠٠٠ مراجع
  - المرضى المراجعين في المراكز الصحية: ١٣ / ١٠٠٠ مراجع
  - المرضى المراجعين للعيادات الاستشارية والخارجية: ٣١ / ١٠٠٠ مراجع
- اما البيانات الواردة ضمن التقرير العالمي للأمراض غير الانتقالية الصادر من قبل منظمة الصحة العالمية ٢٠١٤، فقد تضمنت الاحصائيات الخاصة بالعراق الآتي:
  - نسبة الاشخاص الذين سجلوا ارتفاع مستوى السكر في الدم (FBS ≥ 126 mg/dl) او يستخدمون ادوية علاج السكري او لديهم تاريخ مرضي لهذا المرض (فوق ١٨ سنة) = ١٢,٩%
  - في حين ذكر تقرير IDF Diabetes Atlas الصادر عام ٢٠١٤ الحقائق الآتي فيما يخص منطقة شرق المتوسط وشمال افريقيا ((MENA REGION)) والذي يعتبر العراق جزءاً منها:
    - عدد الاشخاص المصابين بداء السكري ٣٧ مليون شخص.
    - نسبة الإصابة ٩,٧%.
    - سيرتفع هذا الرقم ليصل الى ٦٨ مليون بحلول العام ٢٠٣٥ إذا لم يتم اتخاذ الاجراءات اللازمة.
    - شخص واحد من بين كل عشرة اشخاص بالغين مصاب بالسكري.
    - نصف هذا العدد غير مشخص معرض لخطورة تطور مضاعفات مؤذية ومكلفة اقتصادياً.
    - داء السكري سيكون السبب في ٣٦٣٠٠٠ وفاة للعام ٢٠١٤.
    - ٥٣% من هذه الوفيات ستكون للفئات العمرية الأقل من ٦٠ سنة.
    - نسبة الإصابة بداء السكري في العراق ٧,٦%



داء السكري - النوع الأول

## اعتلال شبكية العين المرتبط بداء السكري

\*Diabetes eye health/ A guide for health professional,2015

يحدث اعتلال الشبكية المرتبط بالسكري كنتيجة مباشرة لارتفاع السكر المزمن في الدم مما يلحق الضرر بالشعيرات الدموية في شبكية العين، مما يؤدي إلى التسرب الشعيري وانسداد الشعيرات الدموية وإلى فقدان البصر والعمى. وحين يمكن للسكري أن يتسبب أيضا في حالات مثل إعتام عدسة العين، وداء الزرقاء "الكلوكوما"، وفقدان قابلية التركيز البصري والرؤية المزدوجة، الا انه يجب أن يكون التركيز على حالات اعتلال الشبكية نظرا لارتفاع السريوع في عدد الاصابات لهذا النوع من فقدان البصر التي يمكن تجنبها والوقاية منها.

وقد اظهرت الاحصائيات العالمية لسنة ٢٠١٥ ان التزايد في الاصابة بمرض السكري يرافقه زيادة في مضاعفات المرض ومن بينها اعتلال الشبكية حيث ان من بين ٤١٥ مليون شخص مصاب بالسكري في جميع انحاء العالم، أكثر من ثلثهم سوف يكونون معرضين للاصابة بشكل من أشكال اعتلال الشبكية في حياتهم. كما ن أكثر من ٩٣ مليون شخص يعانون حاليا نوعا من الأضرار التي تصيب العين الناتجة عن مرض السكري.

اما عوامل الخطورة الرئيسية للاصابة باعتلال الشبكية فهي:

١. ارتفاع نسبة السكر في الدم
٢. ارتفاع ضغط الدم
٣. مدة الاصابة بمرض السكري

### دور الطبيب المعالج في التواصل مع المرض وتمكينه:

#### - التواصل مع المريض:

١. استخدام لغة واضحة ومفهومة.
٢. اعطاء معلومات كاملة حول مضاعفات المرض.
٣. مشاركة المريض في وضع الاهداف الموجهة نحو الشخص المصاب.

#### - التمكين واعطاء المعلومة:

١. مراجعة كلفة وفائدة العلاج مع المريض.
٢. مراجعة التوقعات خلال فترة العلاج وبعدها.
٣. اهمية المواظبة على اجراء فحص العين المنتظم.
٤. مراجعة الدور الذي يلعبه المصاب في معالجة نفسه.



الرؤية عند الشخص السليم

الرؤية عند الشخص المصاب باعتلال الشبكية

**سؤال: ما اهم عوامل الخطورة المرتبطة بداء السكري من النوع ٢؟**

**سؤال: ما هي أكثر المضاعفات شيوعا الخاصة بداء السكري؟**

## اختبر مريضك حول احتمالية الاصابة بمرض السكري

### النوع الثاني

\*<http://www.idf.org/>

يوصي الاتحاد الدولي للسكري (IDF) مقدمي الخدمة الصحة باستخدام الاستبانة التالية الخاصة بتقييم مخاطر الاصابة بمرض السكري / النوع الثاني لتحديد الاشخاص المعرضين للاصابة بهذا المرض مستقبلا. يتضمن هذا الاستبيان (٨) اسئلة يتم الاجابة عنها واحسب مجموع النقاط الكلي وتحديد مستوى الخطورة بناء على النتائج.

استبانة تقييم مخاطر الاصابة بداء السكري من النوع ٢

حوط الاجابة الصحيحة و اجمع نقاطك

العمر:	مؤشر كتلة الجسم:	قياس محيط الخصر:
١. اقل من ٤٥ سنة (٠ نقطة)	٢. اقل من ٢٥ كغم/م <sup>٢</sup> (٠ نقطة)	٣. قياس محيط الخصر: للرجال اقل من ٩٤ سم (٠ نقطة)
٤٥-٥٤ سنة (٢ نقطة)	٢٥-٣٠ كغم/م <sup>٢</sup> (١ نقطة)	٩٤-١٠٢ سم (٣ نقطة)
٥٥-٦٤ سنة (٣ نقطة)	اكثر من ٣٠ كغم/م <sup>٢</sup> (٣ نقطة)	اكثر من ١٠٢ سم (٤ نقطة)
فوق ٦٤ سنة (٤ نقطة)		
		٤. هل تقوم يوميا بنشاط حركي لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة (بضمنها النشاط اليومي)؟
		نعم (٠ نقطة)
		كلا (٢ نقطة)
		٥. كم مرة تتناول الفاكهة والخضار كل يوم (٠ نقطة)
		ليس يوميا (١ نقطة)
		٦. هل سبق وان تناولت علاجاً لارتفاع ضغط الدم بشكل منتظم؟
		كلا (٠ نقطة)
		نعم (٢ نقطة)
		٧. هل سبق وان تم تسجيل ارتفاع نسبة السكر في الدم لديك (خلال الفحص او المرض او الحمل)؟
		كلا (٠ نقطة)
		نعم (٥ نقطة)
		٨. هل تم تشخيص احد افراد عائلتك او اقربائك بداء السكري (النوع الاول او الثاني)؟
		كلا (٠ نقطة)
		نعم: (٣ نقطة)
		الاجداد والجدات
		الاعمام والعمات واولادهم
		الاخوال والخالات واولادهم
		(لا تشمل صلة القرابة الوالدين والاخوان والاخوات والابناء)
		نعم: (٥ نقطة)
		( الوالدين والاخوان والاخوات والابناء )

سجل المجموع النهائي هنا

خطورة الاصابة بداء السكري من النوع ٢ خلال عشرة سنوات.

اقل من ٧ (منخفض): ١ من بين ١٠٠ سيصاب بالمرض  
٧-١١ (مرتفع قليلا): ١ من بين ٢٥ سيصاب بالمرض  
١٢-١٤ (متوسط): ١ من بين ٦ سيصاب بالمرض  
١٥-٢٠ (عالي): ١ من بين ٣ سيصاب بالمرض  
اعلى من ٢٠ (عالي جدا): ١ من بين ٢ سيصاب بالمرض

## حل اسئلة العدد الأول، الثاني والثالث ٢٠١٦

اسئلة العدد الاول (كانون الثاني ٢٠١٦):

- تشير التقديرات الاخيرة الى انتشار مرض التوحد بمتوسط قدره ٦٢ لكل ١٠٠٠٠ طفل عالميا اي بواقع طفل واحد من بين كل ١٦٠ طفلا.

- رمز مرض هشاشة العظام حسب التصنيف الدولي العاشر للامراض M80

اسئلة العدد الثاني (شباط ٢٠١٦):

- تعتبر امراض ضغط الدم السبب السادس من الاسباب العشرة الاولى للوفاة في العراق ويرمز له بالرمز (10-15) I حسب التصنيف الدولي العاشر للأمراض.

- حمية اتكنز لا يمكن تطبيقها على جميع الاشخاص ويجب مراعاة التالي:

١. استشارة الطبيب في حالي استخدام الادوية المدرة، الانسولين او ادوية مرض السكري.

٢. عدم تطبيق الحمية للمصابين بامراض الكلى.

٣. لا يجوز للمرأة الحامل اتباع هذه الحمية.

سؤال العدد الثالث (اذار ٢٠١٦):

الهدف الثالث / الغاية رقم ٣: بحلول العام ٢٠٣٠، انهاء وباء الايدز، السل، الملاريا والامراض المتوطنة المهمة ومكافحة التهاب الكبد الفيروسي والامراض المنقولة بالماء والامراض الانتقالية الاخرى.

### مواد مقرة ضمن القائمة الاستيرادية لوزارة الصحة العراقية

#### • Rho (D) immune globulin (Human, Anti-D)

يستخدم لمنع حالة انحلال الدم عند الاطفال حديثي الولادة ( hemolytic disease of newborn )

#### • Interferon alpha 2a

مضاد فايروسي يستخدم لعلاج التهاب الكبد المزمن نوع ( C ) و بعض انواع سرطان الدم.

وللمزيد من المعلومات عن الدواء، يرجى زيارة موقع الشركة العامة لتسويق الادوية والمستلزمات الطبية وحل الاسئلة التعليمية الخاصة به والحصول على وحدات تعليم طبي مستمر خارجية.

[www.kim-moh.net](http://www.kim-moh.net)

ملاحظة مهمة: الزملاء الاعزاء

سينشر الحل على موقع احتساب الوحدات التعليمية [www.heservice.com/units](http://www.heservice.com/units) تسلم

الاجابات الى مسؤول التعليم الطبي المستمر في المؤسسة التي تنتمي اليها ويقارن الاجابة بأجابتك وسيحصل

صاحب الاجابة الصحيحة على وحدة تعليم طبي مستمر اختصاص خارجي.