



PRÉVENIR  
| es  
COMPLICATIONS

DZ23CAREPAT00002

**Nutrition**  
Di 3, protéines 11, lipides 10  
& endocrinologie



Visitez **MONDIABETE.DZ**  
pour plus d'informations  
sur votre diabète

**NovoCare**<sup>®</sup>

# MÉMO



## LE DIABÈTE: QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le diabète est une maladie multifactorielle qui se caractérise par une **hausse de la concentration de sucre dans le sang (= hyperglycémie)**, donc un taux de glucose (glycémie) trop élevé. On distingue principalement deux types de diabète :

### LE DIABÈTE DE TYPE 1

- Habituellement découvert chez **l'enfant, l'adolescent ou le jeune adulte**.
- Il se révèle rapidement, en général en quelques mois ou semaines.
- **Le pancréas n'est plus du tout capable de fabriquer de l'insuline.**
- Or, l'insuline **permet aux cellules de capter le sucre dans le sang** pour l'utiliser dans **les muscles** par exemple et ainsi avoir de l'énergie.
- Sans insuline, **le sucre s'accumule** dans le **sang** faisant ainsi monter **la glycémie**.

### LE DIABÈTE DE TYPE 2

- Il apparaît le plus souvent chez l'adulte.
- Souvent **découvert par hasard**, parce qu'il ne provoque pas de douleurs ou de symptômes d'alarme.
- Deux phénomènes en sont responsables à des degrés variables : **le pancréas ne produit pas assez d'insuline**, ou bien **l'insuline n'est pas suffisamment performante pour accomplir ses fonctions** (on parle d'"insulino-résistance").
- Les organes ne reçoivent pas la quantité d'énergie suffisante pour fonctionner correctement.

## QUE FAUT-IL FAIRE ?

Apprendre que l'on a un diabète peut influencer sur l'humeur et la vie au quotidien. Ce n'est pas toujours facile de faire face à ces changements, il faut une grande force affective pour y arriver. Au fil du temps, **votre maladie évolue**, il est normal que **votre traitement suive le même chemin**. Le diabète se soigne très bien mais ne

guérit pas. Pour vous sentir mieux, il est important de bien suivre votre traitement et de prendre de bonnes **habitudes alimentaires** sans oublier de bouger en pratiquant une **activité physique**. De même, apprendre à **réduire le stress** peut faciliter la prise en charge de votre diabète au quotidien.

## LES MESURES HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES

À la base de tout traitement de diabète figure la mise en place de ce que l'on appelle les mesures hygiéno-diététiques qui sont basées sur ces 5 piliers.



- Réguler son poids

- Penser aux fruits et légumes



- Essayer de faire des repas à heure régulière

- Manger équilibré



- Faire de l'activité physique

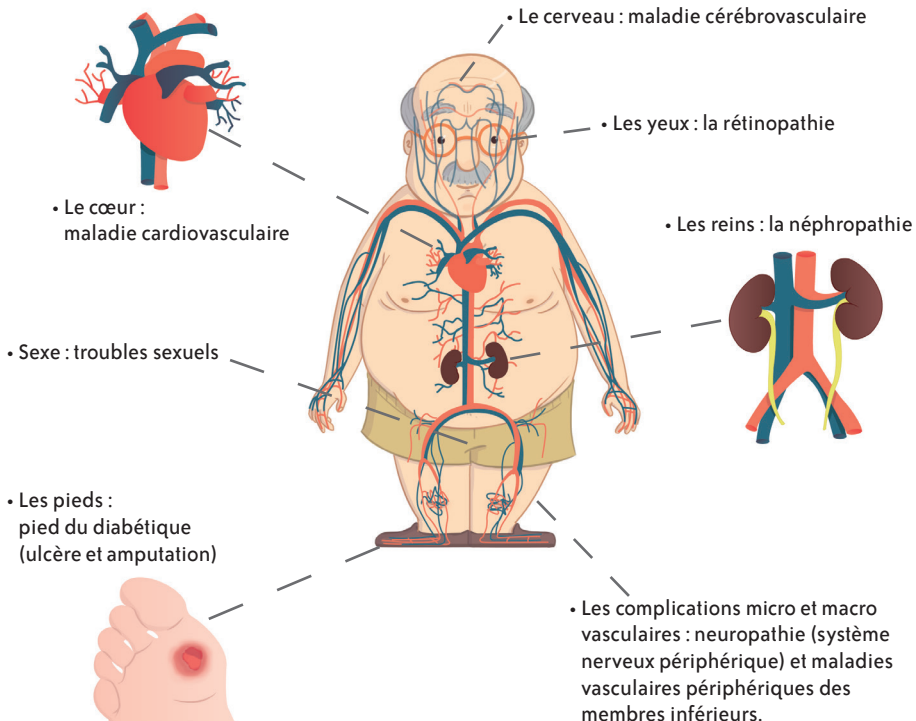
# 1. Le diabète... et ses complications

Le point commun à tous les diabètes est l'augmentation permanente du taux de sucre dans le sang... L'exposition sur une longue période à cette **hyperglycémie peut entraîner le développement de complications dégénératives.**

- L'excès de sucre dans le sang agresse **les vaisseaux sanguins et les nerfs** et les fragilise.
- Cet affaiblissement est un **terrain favorable** à l'apparition de complications.
- Celles-ci ont un **impact fonctionnel** plus ou moins important selon leur gravité.
- **Les complications liées au diabète sont les effets d'un taux de sucre élevé dans le sang** sur les différents organes ou fonctions de l'organisme.

**Attention ! Elles restent longtemps silencieuses avant de se manifester. La prévention est primordiale !**

## LES COMPLICATIONS

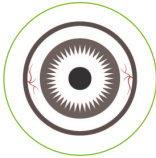




# Mieux les connaître... pour les prévenir



Elles touchent les petits vaisseaux sanguins (complications micro-vasculaires) ou les gros vaisseaux (macro-vasculaires) et sont généralement provoquées par de fréquentes hyperglycémies. Elles peuvent affecter les yeux (rétinopathie), les reins (néphropathie) et les nerfs (neuropathie) ou engendrer des maladies cardiovasculaires (infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral...).



• **La rétinopathie diabétique.** L'excès de sucre dans le sang modifie les petits vaisseaux de la **rétine**, créant des œdèmes qui au fur et à mesure vont **altérer votre vision**. Le dépistage par fond d'œil est l'élément essentiel de la prévention **pour éviter la cécité**.



• **L'atteinte rénale ou néphropathie.** Au stade initial, les vaisseaux sanguins dit "d'échanges" ou vaisseaux glomérulaires vont épaissir et **le tissu rénal** va au fil du temps se scléroser, pouvant mener à l'insuffisance rénale terminale (traitement par dialyse). La prévention passe par **un bon équilibre glycémique**.



• **Les maladies cardio-vasculaires.** Elles ne sont pas spécifiques, mais **le diabète peut vous rendre plus sensible à ces complications**. Par exemple, l'**athérome** - qui est l'obstruction des artères par une accumulation excessive notamment de lipides - est plus fréquent, plus précoce et plus étendu chez les personnes diabétiques.

• **La neuropathie - Le pied diabétique.** Elle est très répandue : il s'agit d'une altération de la conduction électrique des nerfs, principalement les plus longs et les plus fins. La neuropathie est plus fréquente au niveau des pieds, on parle de "**pied diabétique**".

## Les signes les plus fréquents :

- baisse de la perception au toucher, à la pression,
- diminution de la sensibilité au chaud ou froid,
- la douleur peut être prépondérante (fourmillements, brûlures, crampes),
- des zones d'appui anormales au niveau de la plante des pieds.



**Tous ces signes** peuvent rapidement, silencieusement, entraîner des ulcérations indolores que l'on appelle "**mal perforant plantaire**". Si elle n'est pas prise en charge correctement, cette plaie peut alors se compliquer (infection), avec parfois des conséquences dramatiques (amputation). **La prévention est primordiale, et des soins réguliers de pédicurie-podologie sont indispensables.**

## 2. Zoom sur... le pied du diabétique

**P**révenir les complications au niveau de vos pieds est une priorité. **Vérifiez l'état de vos pieds tous les jours !** Si vous constatez une anomalie (lésion ou coloration), parlez-en rapidement à votre médecin.



### **Ongles mal coupés, ampoules ou durillons peuvent s'infecter !**

Des séances chez le pédicure-podologue peuvent être utiles pour limiter les callosités.



La baisse de sensibilité des nerfs, au niveau des pieds, empêche la perception des petites blessures.

**Soyez vigilant !**



Toute blessure doit être suivie et soignée. Attention, **la cicatrisation** peut être difficile.

## LES BONS GESTES

Des gestes quotidiens peuvent vous aider à prévenir au mieux les risques de complications au niveau des pieds :



- **L'hygiène est primordiale.** Lavez vos pieds tous les jours à l'eau tiède (36-37°C) avec un savon doux.



- **Essayez vous de manière méticuleuse** notamment entre les orteils afin d'éviter les mycoses.



- **Examinez vos pieds** à la recherche des zones de peau sèche et de rougeurs, d'ampoules ou de lésions. Afin de pouvoir regarder sous les pieds, **utiliser un miroir** ou demander de l'aide à quelqu'un.



- **Hydratez vos pieds** avec une lotion hydratante non parfumée. Évitez les zones de lésions, ainsi qu'entre et sous les orteils.



- **Ne marchez jamais pieds nus** où que vous soyez, ni à la maison ni en dehors, sur un tatami comme à la mosquée ! Et pensez à changer de chaussettes tous les jours.



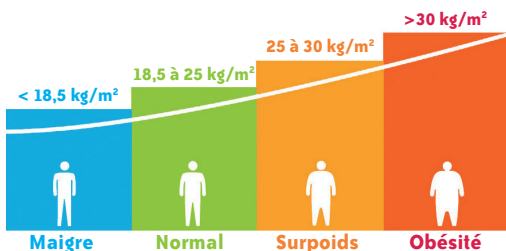
- **Coupez vos ongles** avec un ciseau spécifique, évitez le coupe ongle. Limez vos ongles pour qu'ils soient à égale hauteur avec votre orteil et arrondis.

**En cas de lésion des pieds, le tayamoum est conseillé**

# 3. Les différents objectifs thérapeutiques

La prévention des complications passe par un contrôle glycémique optimal mais pas seulement.  
 À noter : ces objectifs sont personnalisables selon l'âge, la durée du diabète, les complications...

<b>Glycémie capillaire</b>	À jeûn ou préprandiale	Entre 0,90 et 1,30 g/l
	Postprandiale (2 h après le repas)	< 1,80 g/l
<b>HbA1c</b>	Hémoglobine glycosylée	< 7 %
<b>Tension artérielle (HTA)</b>	Systolique (TAS)	< 140 mmHg
	Diastolique (TAD)	< 85 mmHg
<b>Lipides</b>	Cholestérol -LDL	< 1,0 g/l
	Cholestérol -HDL	F > 0,50 g/l - H > 0,40 g/l
	Triglycérides	< 1,50 g/l
<b>Indice de masse corporelle*</b>	Objectif :	Réduction de 5 à 15 %
<b>Tour de taille</b>	Normal	F ≤ 80 cm - H ≤ 94 cm
	Élevé	F : 80 à 88 cm - H : 94 à 102 cm
	Très élevé	F ≥ 88 cm - H ≥ 102 cm



**\*Je calcule mon IMC :**

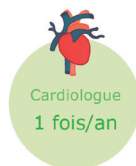
$$IMC = \text{Poids} / (\text{Taille})^2$$

Ma taille (en cm) : .....

Mon poids (en kg) : .....

Mon IMC : .....

LES EXAMENS DE SUIVI : DES RENDEZ-VOUS À NE PAS RATER



# 4. Prévention, les 10 règles d'or !

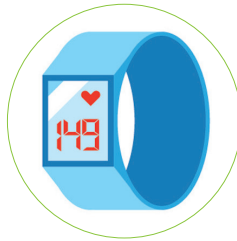
Les complications ne sont pas inévitables. Chaque bon réflexe, dans la vie de tous les jours, compte. En étant acteur de votre suivi au quotidien, c'est-à-dire en surveillant et en contrôlant certains facteurs spécifiques et en suivant des règles de bonne hygiène de vie, vous pouvez les prévenir.



Passer les examens médicaux de suivi recommandés par votre médecin. **Un bilan de santé annuel est impératif.**



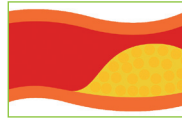
Vérifiez votre tension artérielle. Visez une pression sanguine **la plus proche de la normale**, car elle vous aide à prévenir les dommages aux yeux, aux reins et au système cardiovasculaire.



Contrôlez votre glycémie. Essayez d'atteindre et de maintenir votre taux de glucose sanguin dans **l'objectif défini par votre médecin.**



Suivez votre traitement **régulièrement et scrupuleusement**, c'est une nécessité pour parer au mieux les complications.



Un taux de cholestérol dans "la norme" participe à la prévention des **maladies cardiovasculaires et de l'athérome.**



Maîtriser votre poids en faisant de l'activité physique au moins 30 minutes/jour, ou en élaborant des menus plus diététiques...



Choisissez des chaussures adaptées. Elles doivent être confortables, plates et plutôt amples. **Achetez-les en fin de journée quand vos pieds sont un peu gonflés.**



Adoptez une alimentation **variée et équilibrée.** En cas de besoin, faites vous aider par un **médecin nutritionniste.**



Le **tabagisme** augmente le risque de **vieillesse des artères** déjà altérées par le diabète.



L'**alcool** peut augmenter vos risques de faire une **hypoglycémie.**

# 5.

## À retenir

1. Plus votre diabète est équilibré, moins vous avez de risque de développer des complications.
2. Les complications évoluent dans le temps, elles peuvent se manifester par des symptômes mais sont souvent silencieuses.
3. L'autosurveillance glycémique est primordiale dans la lutte contre les complications. Son rôle est déterminant dans la prescription et le succès du traitement.
4. Il existe des solutions pour prévenir les complications : des petits gestes quotidiens qui peuvent vous protéger.
5. Pratiquer une activité physique quotidienne permet de réguler son poids, de réduire le stress, de diminuer le risque cardiovasculaire et d'hypertension artérielle liés au diabète.

## ÉVALUATION

Je peux lister les organes qui sont en danger à cause du diabète :

.....  
.....  
.....

“Si j’avais des complications, je le sentirais”, cette phrase est :

- Vraie                       Fausse

Réduire mon taux de glycémie, diminue les risques de complication ?

- Oui                       Non

La prévention des complications passe par :

- Un suivi médical régulier       L'autosurveillance

Je peux citer les gestes à faire pour préserver mes pieds

.....  
.....  
.....

**Remerciements** : coordination scientifique : Dr Philip Böhme, CHU de Nancy.

Illustrations : Eva Roussel. Conception graphique : Vivilablonde.

Coordination éditoriale : Julie Fortis et Anne Nassif / Nutrimédia.



**ALDAPH SPA, filiale du groupe Novo Nordisk en Algérie**  
Micro zone d'activités, Lot N°32 Hydra, Alger.  
Tél : +213 (0)23 53 15 31  
Fax : +213 (0)23 53 14 30  
www.novonordisk.dz

**Pour déclarer les cas de pharmacovigilance, veuillez contacter**

Mobile pharmacovigilance : +213 (0) 770 100 118  
Fax pharmacovigilance : +213 (0) 23 53 14 35  
Mail pharmacovigilance : Algeriasafety@novonordisk.com

**Centre National de pharmacovigilance et de matériovigilance CNPM**

Sis Route petit Staoueli (NIPA) Dely Ibrahim Alger  
Tél./Fax : +213 (0)23 36 75 02  
+213 (0)23 36 75 27 / +213 (0)23 36 75 29  
Mail : cnpm@cnpm.org.dz



# 5. تذكّر

1. بقدر ما يكون مرض السكري لديك متوازنا، بقدر ما يقل خطر تطور المضاعفات.
2. تتطور المضاعفات تدريجيا مع مرور الوقت، فقد تظهر أحيانا على شكل أعراض، لكنها غالبا ما تكون صامتة.
3. تعتبر المراقبة الذاتية لنسبة السكر من أهم الأولويات لمكافحة المضاعفات؛ كما تلعب دورا حاسما بخصوص طبيعة العلاج الموصوف و نجاحه.
4. توجد حلول للوقاية من المضاعفات: إن إجراءات يومية صغيرة قد تحميك.
5. إن ممارسة نشاط بدني يومي يسمح بضبط الوزن، تخفيف القلق، تخفيف خطر الإصابة بمرض قلبي وعائي أو خطر ارتفاع ضغط الدم المرتبط بمرض السكري.

## تقييم

يمكنني ذكر قائمة الأعضاء المهددة بسبب مرض السكري.

“إذا ظهرت لدي مضاعفات، فسأشعر حتما بها” هذه الجملة:

□ صحيحة □ خاطئة

إن تخفيض نسبة السكر في دمي، يخفض من خطر ظهور المضاعفات:

□ نعم □ لا

تمر الوقاية من المضاعفات عبر:

□ المتابعة الطبية المنتظمة □ المراقبة الذاتية

يمكنني ذكر التصرفات الملائمة للحفاظ على صحة قلمي

تشكرات : التنسيق العلمي: الدكتور فيليب بوهم: المركز الاستشفائي الجامعي لئانسي - الرسوم التوضيحية : إيفا روسل - التصميم البياني: فيفي لابلوند - تنسيق التحرير: جولي فورتيس و آن ناسيف / نوتريميدا



ALDAPH SPA, filiale du groupe Novo Nordisk en Algérie  
Micro zone d'activités, Lot N°32 Hydra, Alger.  
Tél : +213 (0)23 53 15 31  
Fax : +213 (0)23 53 14 30  
www.novonordisk.dz

Pour déclarer les cas de pharmacovigilance, veuillez contacter  
Mobile pharmacovigilance : +213 (0) 770 100 118  
Fax pharmacovigilance : +213 (0) 23 53 14 35  
Mail pharmacovigilance : Algeriasafety@novonordisk.com

Centre National de pharmacovigilance et de matériovigilance CNPM  
Sis Route petit Staoueli (NIPA) Dely Ibrahim Alger  
Tél./Fax : +213 (0)23 36 75 02  
+213 (0)23 36 75 27 / +213 (0)23 36 75 29  
Mail : cnpm@cnpm.org.dz

## الوقاية، القواعد الذهبية العشرة

ليست المضاعفات حتمية، يكتسي كل تصرف ملائم في الحياة اليومية أهمية معتبرة؛ فبكونك لاعبا فعالا في عملية المتابعة اليومية، بمعنى أنك تراقب و تحكّم في بعض العوامل المحددة و تتبع بعض قواعد أسلوب الحياة الصحي و السليم، فإنك تستطيع الوقاية من تلك المضاعفات.

**أنجز فحوصات المتابعة الطبية الموصى بها من قبل طبيبك.** إن إجراء فحص طبي شامل سنوي أمر اجباري.



**تأكد من ضغطك الشرياني،** حاول الوصول إلى الضغط الدموي الأقرب إلى المقدار العادي، و هذا لأن الضغط العادي يساعدك على الوقاية من تضرر العينين، الكليتين و الجهاز القلبي الوعائي.



**راقب نسبة السكر في دمك،** حاول الوصول و الحفاظ على نسبة الغلوكوز ضمن الهدف المسطر من قبل طبيبك.

**تابع علاجك بانتظام و بدقة؛** إن هذا الأمر ضروري لتفادي المضاعفات.



تساهم نسبة كولسترول عادية في الوقاية من الأمراض القلبية الوعائية و تصلب.



**تحكّم في وزنك عن طريق ممارسة** نشاط بدني لمدة 30 دقيقة/يوم على الأقل، أو إعداد لائحة مأكولات صحية.



اختر أحذية مكيّفة، يجب أن تكون مريحة، مسطحة و عريضة، اشتريها من الأفضل في نهاية اليوم عندما تكون قدميك منتفخة قليلا.



**احرص على تبني نمط غذائي متنوع و متوازن،** و عند الحاجة، اطلب المساعدة لدى طبيب مختص في التغذية الصحية.

يضاعف التدخين من خطر الإصابة بشيخوخة الشرايين التي تضررت بمفعول مرض السكري.



قد يضاعف استهلاك الكحول من خطر التعرض لانخفاض نسبة السكر في الدم.



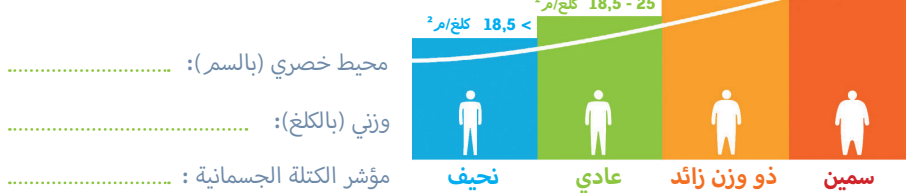
## 3. الأهداف الصحية المختلفة

تمر الوقاية من المضاعفات عبر مراقبة مثل نسبة السكر في الدم، لكن ليس هذا فقط. جدير بالذكر: إن هذه الأهداف قابلة للتخصيص حسب سن الشخص، مدة مرضه، طبيعة المضاعفات ...

ما بين 0,90 و 1,30 غ/ل	على الريق أو بعد الوجبة	نسبة السكر الشعيرية
ما بعد الأكل (ساعتين بع الوجبة) > 1,80 غ/ل		
> 7 %	الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي	HbA1c
> 140 مم زئبق	يانقباضي (TAS)	الضغط الشرياني (HTA)
> 85 مم زئبق	انبساطي (TAD)	
> 1,0 غ/ل	كوليستيرول - LDL	الدهون
ف < 0,50 غ/ل / ح < 0,40 غ/ل	كوليستيرول - HDL	
> 1,50 غ/ل	ثلاثي الغليسيريديتات	
انخفاض بنسبة 5 إلى 15 %	الهدف	مؤشر كتلة الجسم
ف ≥ 80 سم / ح ≥ 94 سم	عادي	محيط الخصر
ف: من 80 إلى 88 سم / ح: 94 إلى 102 سم	مرتفع	
ف ≤ 88 سم / ح 102 سم	مرتفع جدا	

### أحسب مؤشر كتلة الجسم:

مؤشر الكتلة الجسمانية = الوزن / (محيط الخصر)<sup>2</sup>



### فحوصات المتابعة: مواعيد لا يمكن تفويتها

- فحص العينين: مرة واحدة في السن
- فحص الأسنان: مرة واحدة في السنة
- فحص القدمين : مرة واحدة في السنة
- HbA1c : 04 مرات / السنة
- المتابعة البيولوجية : مرة واحدة في السنة
- الفحوصات القلبية : مرة واحدة في السنة

## نظرة مدققة على... قدم مريض السكري

إن الوقاية من المضاعفات التي قد تظهر على مستوى قدميك من بين أهم الأولويات. **تفحص قدميك كل يوم**، و إذا لاحظت وجود شوائب (كجرح أو تغير في اللون)، استشر طبيبك سريعا.

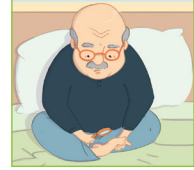


يجب أن تتم معالجة و متابعة كل جرح. حذاري؛ قد يكون **التئام الجروح** صعبا.

قد تتعفن الأظافر غير المقصوفة بشكل جيد أو البثور أو أجسام القدمين. لذا قد يكون من المفيد إجراء دورات علاجية لدى أخصائي الأقدام للقضاء على التقرنات الجلدية.



إن انخفاض حساسية الأعصاب، على مستوى القدمين، يخفف من خاصية الشعور بالجروح الصغيرة. **فكن حذرا!**



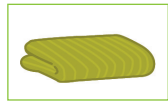
### التصرفات الجيدة

الإجراءات اليومية يمكن أن تساعدك على منع أفضل من مخاطر مضاعفات القدم:

**النظافة أمر ضروري** اغسل قدميك كل يوم بالماء الفاتر (36° م إلى 37° م) و الصابون الخفيف؛



**جفهما بإحكام**، خاصة بين الأصابع، وهذا لتجنب الالتهابات الفطرية.



**افحص قدميك** باحثا عن مناطق تكون فيها البشرة جافة أو محمّرة، أو عن بثور أو جروح؛ استعمل مرآة أو اطلب مساعدة شخص آخر من أجل فحص دقيق لما يوجد تحت قدميك.



**رطب قدميك** بواسطة مستحضر تزيين غير معطر. تجنب مواضع الجروح وكذا المناطق الكائنة بين و تحت الأصابع.



لا تمش أبدا حافي القدمين، وهذا أينما كنت، لا في المنزل و لا خارجه، لا فوق الحصير و لا في المسجد؛ و فكر في تغيير جواربك كل يوم.



**قص أظافرك** بواسطة مقص خاص، تجنب قاطع الأظافر. قلم أظافرك لتكون متساوية الارتفاع مع أصابع قدميك و مستديرة.



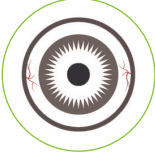
في حالة وجود جروح على مستوى القدمين: **ينصح بالتيمم**.

# معرفتها ... للوقاية منها

تمس مضاعفات السكري الأوعية الدموية الصغيرة (مضاعفات الأوعية الدموية الدقيقة) أو الأوعية الدموية الكبيرة (مضاعفات الأوعية الدموية الكبيرة)، و هي تظهر عموماً نتيجة ارتفاعات متواترة لنسبة السكر الدم؛ و قد تصيب العينين (اعتلال العينين) الكليتين (اعتلال الكليتين) أو الأعصاب (اعتلال الأعصاب) أو تخلف أمراض قلبية وعائية (كاحتشاء عضلة القلب، حادث دماغي- وعائي... إلخ).



**اعتلال الشبكية السكري:** تُحدث كميات مفرطة من السكر في الدم تغيرات على مستوى الأوعية الدموية الدقيقة لشبكية العين، و يترتب عن تلك التغيرات ظهور وذمات قد تشوه رؤيتك تدريجياً. يعتبر الكشف المبكر عن طريق فحص قاع العين العنصر الجوهري لتفادي العمى.



**مرض كلوي أو اعتلال الكلية:** في المرحلة الأولى، تصبح الأوعية الدموية المسماة "أوعية التبادل" أو الأوعية الكبيبية غليظة، و يتصلب النسيج الكلوي تدريجياً؛ و هذا ما قد يؤدي إلى القصور الكلوي النهائي (الذي يتم علاجه عن طريق غسيل الكلى). تكمن الوقاية هنا في الحفاظ توازن جيد لنسب السكر في الدم.



**الأمراض القلبية-العائية:** ليست محددة، لكن مرض السكري قد يجعلك أكثر عرضة لتلك المضاعفات. فعلى سبيل المثال، يكون تصلب - أي انسداد الشرايين الناتج عن تراكم مفرط، لاسيما للدهون - أكثر تواتراً و مبكر النشأة و ذو تأثير أكبر لدى مرضى السكري.

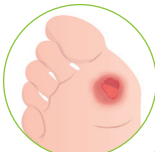


**اعتلال الأعصاب - القدم السكري:** : داء منتشر بكثرة، وهو عبارة عن اختلال لخاصية التوصيل الكهربائي للأعصاب، و خاصة للأعصاب الطويلة و الأعصاب الرفيعة. إن اعتلال الأعصاب أكثر تواتراً على مستوى القدمين، و هذا ما يعرف بـ "القدم السكري".

## العلامات الأكثر تواتراً:

- انخفاض الإحساس عند اللمس أو الضغط
- تراجع الحساسية اتجاه الحرارة أو البرودة
- قد يكون الألم شديداً (تململ، حروق، تشنجات)
- مناطق استناد غير عادية على مستوى باطن القدمين.

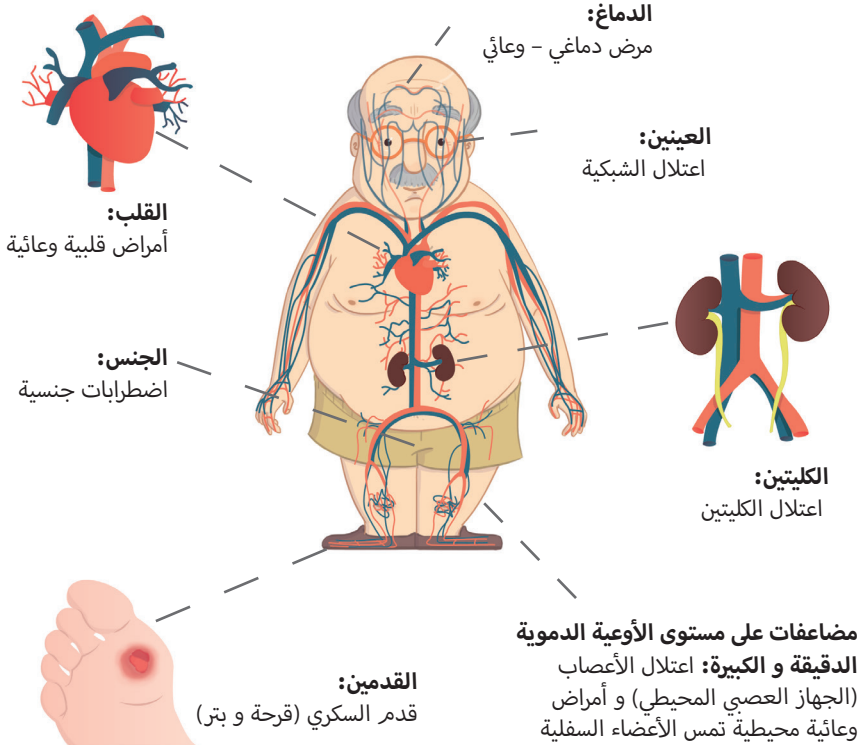
قد تؤدي هذه العلامات، سريعاً و بشكل غير محسوس، إلى ظهور تقرحات غير مؤلمة تسمى "قرحة القدم السكري". إذا لم يتم التكفل بهذه الإصابة بشكل ملائم، فقد يتعقد الجرح (أي يتعفن)، و قد يؤدي ذلك في بعض الأحيان إلى عواقب وخيمة (كالبتن). إن الوقاية هنا ضرورية، و هذا إلى جانب عناية منتظمة للقدمين.



# 1. مرض السكري... ومضاعفاته

- إن القاسم المشترك بين كل أنواع السكري هو الارتفاع الدائم لنسبة السكر في الدم ... و قد يؤدي التعرض المطول لارتفاع نسبة السكر إلى ظهور مضاعفات تنكسية.
- إن كميات مفرطة من السكر في دم تضر **الأوعية الدموية و الأعصاب** و تضعفها.
  - يمثل هذا التضعيف **أرضية خصبة** لظهور مضاعفات.
  - يترتب عن تلك المضاعفات **تأثير وظيفي** متفاوت الأهمية، و هذا حسب خطورة المضاعفات.
  - **إن المضاعفات المترتبة عن مرض السكري هي تأثيرات تنتج عن نسبة سكر مرتفعة في الدم و في مختلف أعضاء أو وظائف الجسم.**
- حذار، قد تبقى المضاعفات خفية لمدة طويلة قبل ظهورها.
- إن الوقاية أمر بالغ الأهمية.**

## المضاعفات:



# مذكرة



## ما هو مرض السكري؟

إن داء السكري عبارة عن مرض متعدد العوامل، يتميز بارتفاع تركيزات السكر في الدم (أو ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم)، أي نسبة مرتفعة جدا للجلوكوز (أو الغليسميا). هناك نوعان رئيسيان لمرض السكري:

### السكري من النوع الأول:

- يتم اكتشافه عادة عند الطفل أو المراهق أو الشاب.
- يظهر بشكل سريع، خلال بضعة أشهر أو أسابيع بشكل عام.
- يكون البنكرياس غير قادر تماما على إفراز الأنسولين؛
- علما أن الأنسولين يسمح للخلايا بامتصاص السكر المتواجد في الدم، لاستعماله في العضلات مثلا، وهذا للحصول على الطاقة.
- دون الأنسولين، يتراكم السكر في الدم، رافعا بالتالي نسبة الجلوكوز في الدم

### السكري من النوع الثاني:

- يظهر عند الشخص البالغ في أغلب الأحيان.
- غالبا ما يتم اكتشافه صدفة، لأنه لا يسبب ألما أو أعراض منبهة.
- هنالك عاملان مسؤولان عن هذا النوع من السكري، وهذا بدرجات متغيرة: إما أن البنكرياس لا ينتج الأنسولين بالقدر الكافي أو أن الأنسولين المفرز غير فعال بالقدر الكافي لتأدية وظيفته (يقال في هذه الحالة "مقاومة الأنسولين").
- لا تتلقى الأعضاء كمية الطاقة اللازمة لتأدية وظيفتها بشكل جيد.

## ما الذي يجب فعله؟

عندما يعلم الشخص أنه مصاب بمرض السكري، قد يتأثر مزاجه وحياته اليومية. إنه ليس من السهل مواجهة مثل تلك التغييرات، و يجب توفر قوة عاطفية كبيرة للتمكن من ذلك. سوف يتطور مرضك مع مرور الزمن، و من الطبيعي أن يتبع علاجك نفس المسار. يتم معالجة مرض السكري بشكل جيد جدا، غير أنه لا يشفى. من المهم متابعة علاجك واتخاذ عادات غذائية جيدة لغرض تحسين حالتك صحية، و هذا إلى جانب ممارسة نشاط بدني. وجب عليك كذلك تعلم كيفية الحد من الإجهاد من أجل تسهيل عملية التكفل بمرضك على أساس يومي.

## تدابير خاصة بالتغذية الصحية

إن وضع ما يدعى بتدابير التغذية الصحية أساس أي علاج لداء السكري؛ و تعتمد تلك التدابير على 05 ركائز هي:

ضبط  
الوزن



تناول الخضار  
و الفواكه



تناول الوجبات في  
أوقات منتظمة



تناول وجبات  
متوازنة



القيام بنشاط بدني



الوقاية من المضاعفات



# الوقاية من المضاعفات

DZ23CAREPAT00002

**Nutritions**  
De la prévention à l'accompagnement  
L'endocrinologie



للتحكم في داء السكري زوروا  
الموقع **MONDIABETE.DZ**



**NovoCare®**