

מצגת הדרכה לחולי סוכרת



מטופל יקר,

סוכרת היא מחלה בשכיחות עולה באוכלוסיה.

מצגת זו הוכנה עבורך כחלק במניעת סיבוכי מחלה.

כשותף פעיל בניהול הטיפול, חשוב שתדע מהי מחלת הסוכרת.

* מצגת זו כתובה בלשון זכר ומיועדת לנשים וגברים.

מכלל -
מחלקת כאי דם

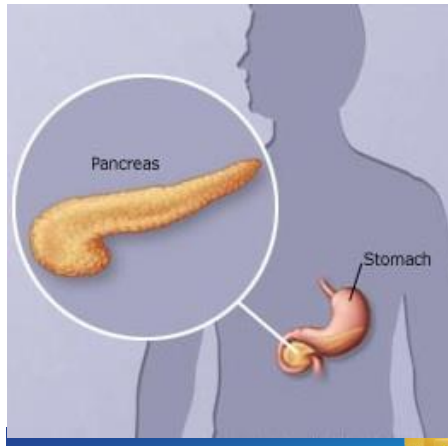


מהי מחלת הסוכרת?

סוכרת הינה הפרעה בחילוף החומרים הגורמת לעלייה ברמת הסוכר בדם.

מצב זה נגרם בשל חסר מלא או חלקי בהורמון האינסולין, עקב אי יכולתו של הבלב לייצור אינסולין במידת הצורך, או בגלל שיבוש ביכולתו של הגוף לנצל את האינסולין שנוצר.

תפקידו העיקרי של האינסולין הוא לווסת את רמת הסוכר בדם ולדאוג שלא תהיה גבוהה מידי.



סוכרת סוג 1

שכיחה בקרב כ-5% מהסוכרתיים, מאופיינת בחוסר מלא באינסולין, ומופיע, בדרך כלל, בגיל צעיר.

סוכרת סוג 2

היא הסוכרת השכיחה ביותר, מאופיינת בפגיעה בהפרשת האינסולין, או פגיעה ביכולת הגוף להשתמש בו.



מעקב עצמי אחר רמות הסוכר בדם



מכשיר ביתי למדידת סוכר בדם (גלוקומטר)



היפוגליקמיה

רמת סוכר נמוכה בדם

- חולשה
- זיעה קרה
- טשטוש ראייה
- דפיקות לב
- רעב



פחות מ-60
מ"ג%

ניתן לשפר את המצב ע"י אכילת סוכר, פרי, משקה ממותק או דברי מתיקה אחרים, ובהמשך פחמימה מורכבת כמו פרוסת לחם עם גבינה או חמוס.



היפרגליקמיה

רמת סוכר מוגברת בדם

- חולשה
- עייפות
- צימאון
- השתנה מרובה



ברמת סוכר מעל 250 מ"ג% יש לפנות לייעוץ לצוות המטפל!



מהו הטיפול הנכון בסוכרת?



פעילות גופנית



תזונה מתאימה



טיפול תרופתי



פעילות גופנית



פעילות גופנית מסייעת להורדת רמת הסוכר בדם, משפרת אספקת דם לגפיים תחתונות, מסייעת לירידה במשקל ולשמירה על המשקל תקין.



תזונה מתאימה לחולה סוכרת



עשרה כללי זהב לבריאותכם



סדר ארוחות במשך היום

חשוב מאוד להקפיד על סדר הארוחות ולתכנן אותן מראש בהתאם לתרופות או לאינסולין.

רצוי שכל ארוחה תכלול פחמימות בנוסף למרכיב מזון אחר. למשל: פרוסת לחם (פחמימה), גבינה (חלבון), אבוקדו (שומן) או פרי (פחמימה) ושקדים (שומן).



סדר ארוחות במשך היום



כדי לשמור על רמות סוכר מאוזנות מומלץ לחלק את התפריט היומי ל 5-6 ארוחות, כלומר שלוש עיקריות ועד 2-3 ביניים.



שמרו על משקל גוף בריא

2

ירידה במשקל (אפילו של 5%) מביאה לשיפור ברגישות רקמות הגוף לאינסולין ועוזרת מאוד לאיזון הסוכר.



הפחיתו את צריכת השומן שמקורו במזונות מהחי

רצוי להעדיף דגים (דגי ים), עוף, הודו ובקר רזה על פני בשר כמו
כבש, עגל או איברים פנימיים.



עדיף שומן בלתי רווי

5



הפחיתו את שומני הטרנס (שומן נוזלי מוקשה) והשומן הרווי

4



6 הגבירו צריכת של שומן מסוג אומגה 3



כדאי לאכול פעמיים שלוש בשבוע דגים במקום מנות בשר.
עדיף לאכול אגוזי מלך, בוטנים, שמן קנולה, שמן זית וזרעי פשתן במקום
שומנים אחרים.



אכלו מגוון ירקות ופירות

7



פירות מכילים סוכר
כדאי להגביל צריכתם ל-3 מנות ביום



הגדילו צריכה של סיבים תזונתיים



עדשים, שעועית, חומוס, אפונה, סויה, אורז מלא, חיטה מלאה, דגני בוקר.



הגבילו את צריכת המלח

9



להפחית!



הקפידו לשתות הרבה מים

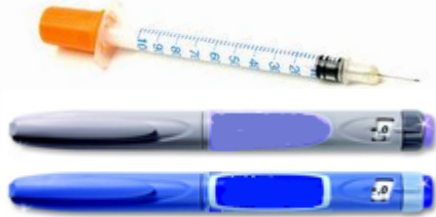
10



מומלץ לשתות בכול יום 8-10 כוסות מים או משקה ללא סוכר.
(במידה והינך מוגבל בשתייה אנא הקפד על ההנחיות שניתנו לך).



הטיפול התרופתי בסוכרת



זריקות אינסולין לטיפול
בסוכרת מסוג 1



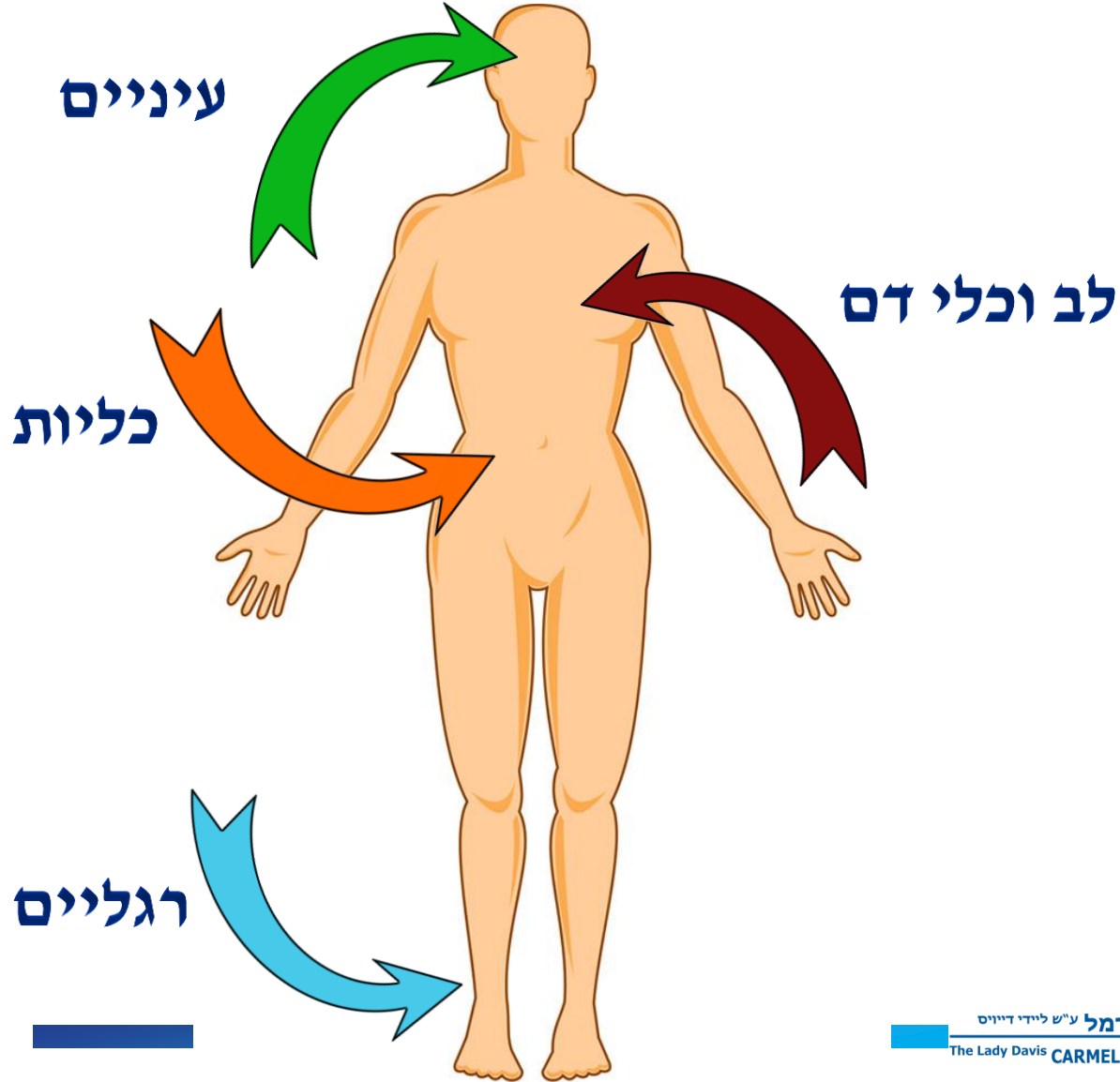
טבליות מסוגים שונים
לטיפול בסוכרת מסוג 2



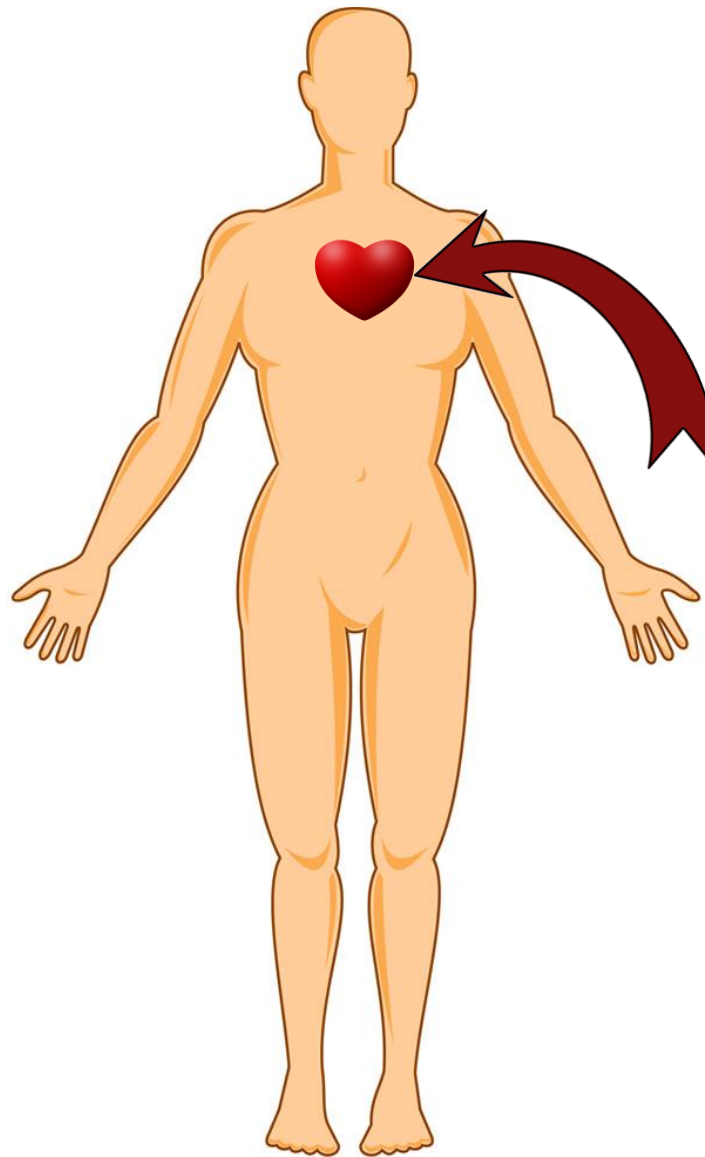
טיפול משולב זריקות וטבליות
בסוכרת מסוג 2



פגיעות אפשריות של מחלת הסוכרת



מעקב רפואי

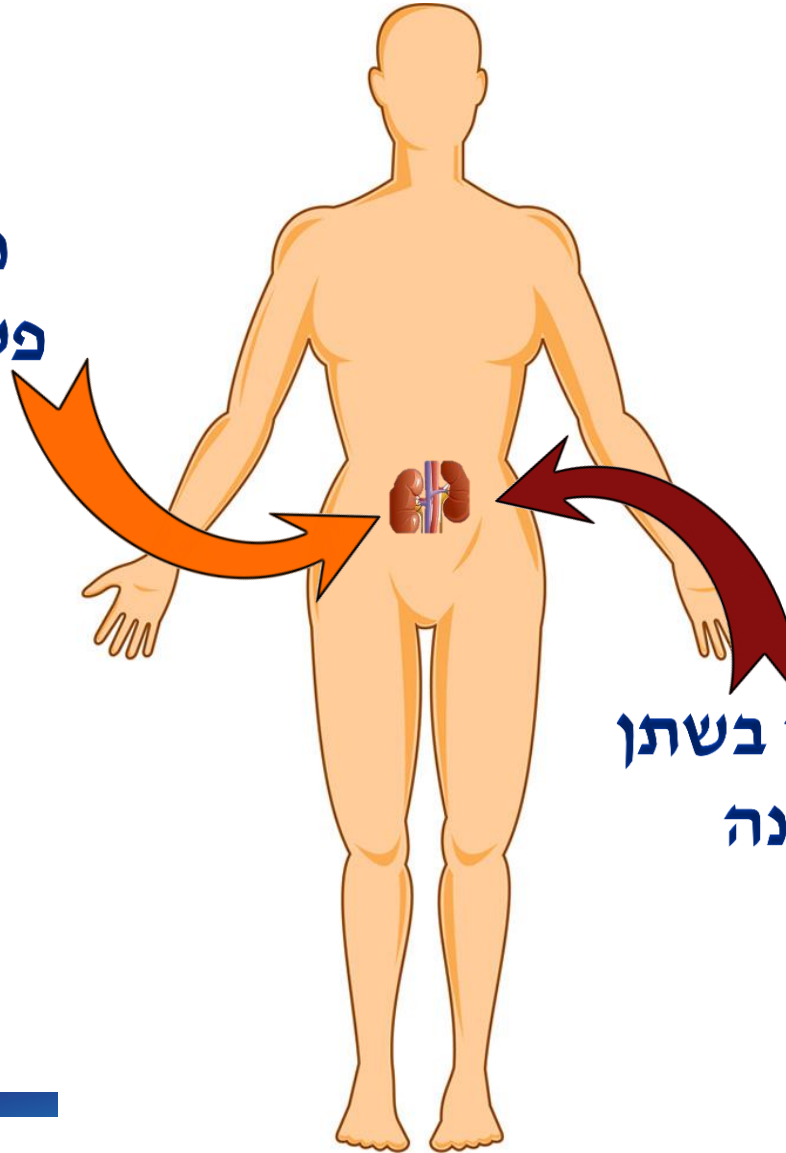


קרדיולוג
פעם בשנה



מעקב רפואי

נפרולוג
פעם בשנה

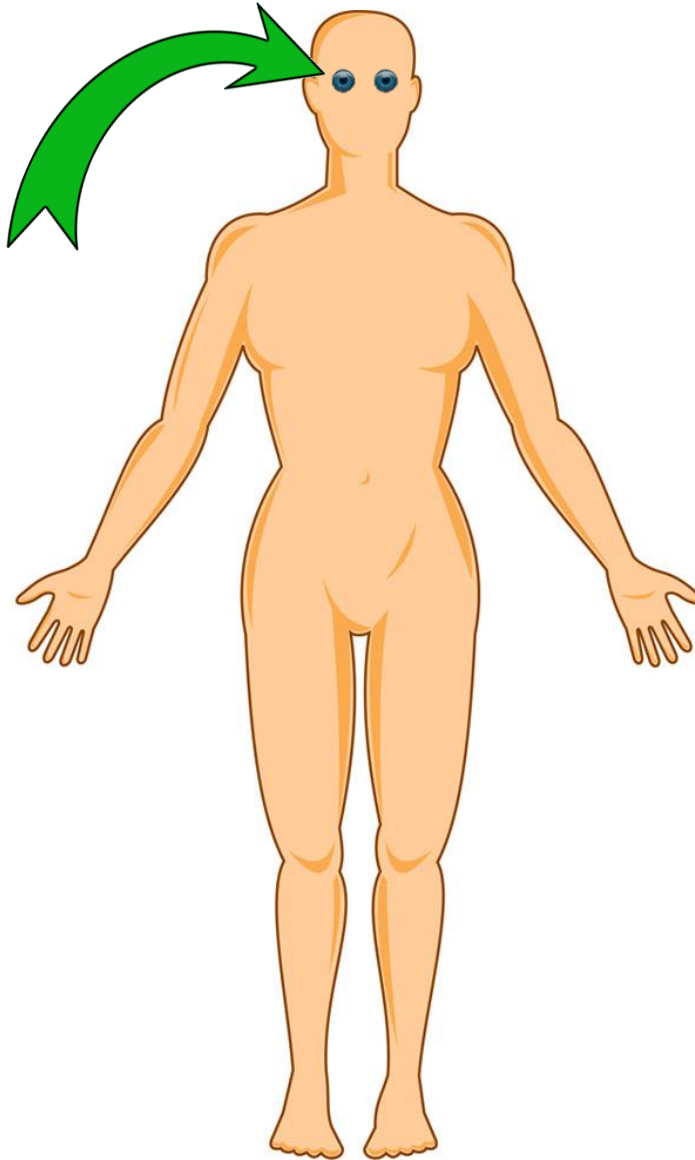


בדיקה חלבון בשתן
פעם בשנה

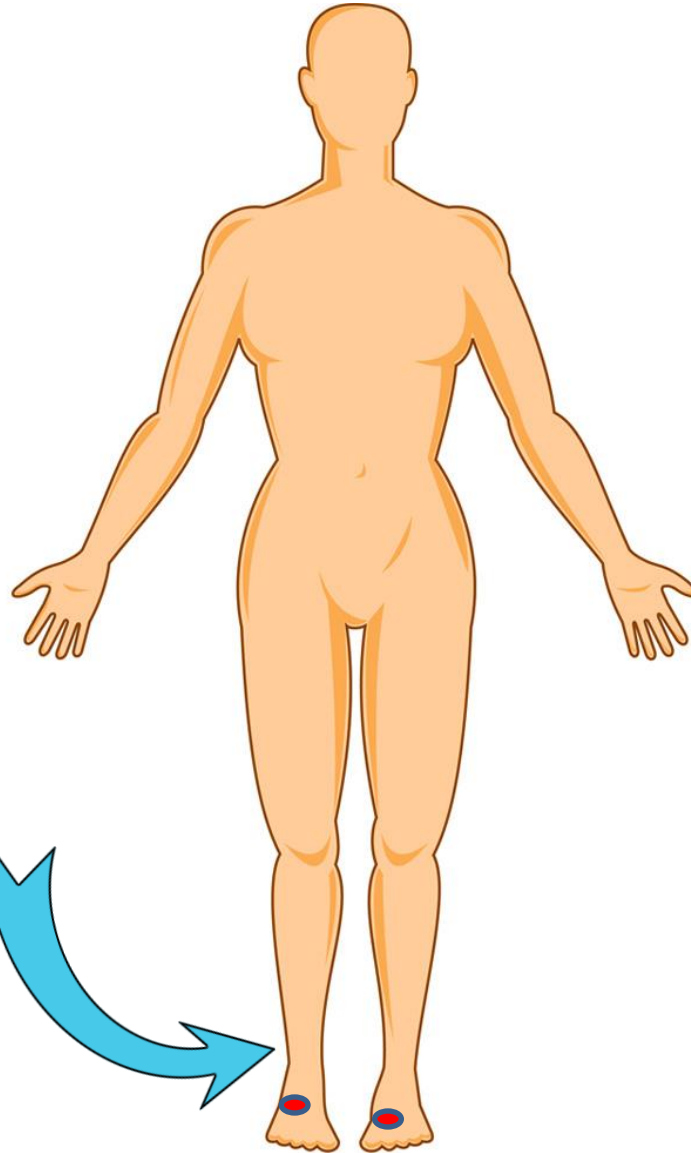


מעקב רפואי

רופא עיניים
פעם בשנה



מעקב רפואי



בדיקה של כפות
רגליים במרפאה



מעקב במרפאת סוכרת



חשוב!



מעקב דיאטנית



חשוב!



טיפול בכפות הרגליים

שמירה על היגיינה – שטיפה יומיומית במים פושרים.

ייבוש יסודי של הרגליים – בעיקר בין האצבעות.



טיפול בכפות הרגליים

בדיקה יומיומית של כפות הרגליים – איתור שפשופים ופצעים.



פניה מיידית לצוות רפואי בכל מקרה של שינוי בכף רגל-חתך, סדק, אודם ועוד.

טיפול בכפות הרגליים

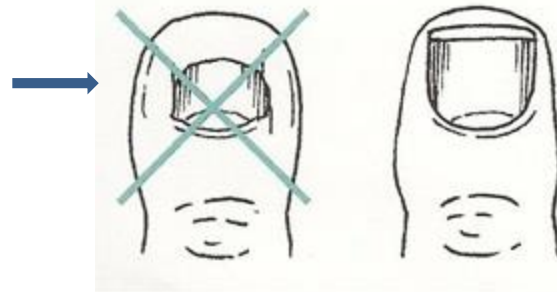
שימון העור – שימון כל כף הרגל, אך לא לשמן בין האצבעות.



טיפול בכפות הרגליים

להחליף גרביים מידי יום – גרבי כותנה 100% ללא תפרים

לגזור ציפורניים בקו ישר, עדיף להיעזר באיש מקצוע (פדיקוריסט עם הכשרה לחולי סוכרת)



להימנע מהליכה ברגליים יחפות

(ניתן לקבל רשימת פדיקוריסטים רפואיים במחלקה או במרפאת כלי דם)



התאמת נעלים לחולי סוכרת

קניית נעליים מותאמות לחולי סוכרת, גמישות, עקב נמוך, ללא נקודות לחץ.

בדיקת פנים הנעל בכל פעם לפני שנועלים.



שאלות?

בכל שאלה נוספת אנא פנה
לצוות המטפל

מכל -
מחלקת כאי דם

ارشاد لمرضى السكري

قسم الأوعية الدموية



عزيزي المريض:

السكري هو مرض شائع ونسبة انتشاره آخذة بالازدياد. *
* هذا العرض مُعد لك كجزء من وقاية مضاعفات المرض.
* بصفتك شريك فعال بالعلاج من المهم أن تعرف ما هو
السكري وكيف يجب علاجه مع أهمية المتابعة الذاتية لوضعك
الصحي.

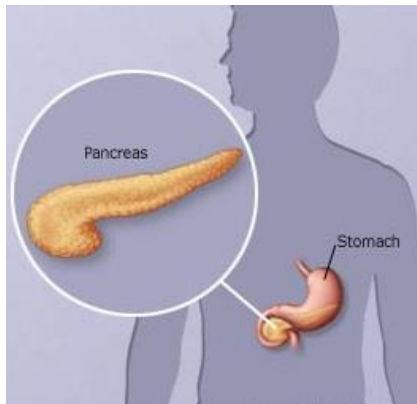
هذا العرض مكتوب بصيغة المذكر، ولكنه موجه للإناث والذكور

מרכז רפואי -
מחלקת כלי דם



מהו مرض السكري؟

مرض السكري هو اضطراب بعملية التمثيل الغذائي التي تؤدي لزيادة مستوى السكر بالدم. هذه الحالة تنتج عن نقص تام أو جزئي في هرمون الانسولين بسبب خلل في الجهاز الذي يضبط افراز الانسولين من البنكرياس، أو خلل بسبب خلل في قدرة الجسم على استغلال الانسولين الذي يتم افرازه. وظيفة الانسولين الاساسية هي ضبط مستوى السكر بالدم وأن لا يكون مستواه عال بالدم.



סקרי نوع 1

منتشر بين حوالي 5 % من المصابين بالمرض. يتميز
بنقص تام في الانسولين ويظهر عادة في جيل مبكر.

סקרי نوع 2

هو النوع الأكثر انتشارا, هذا السكري يتميز بخلل في افراز الانسولين
وعجز في قدرة الجسم على استغلاله.

متابعة ذاتية لنسبة السكر بالدم:



جهاز بيتي لقياس السكر بالدم (جلوكومتر)



هبوط السكر في الدم

مستوى منخفض للسكر بالدم

أقل من 60% معتم

- * ضعف.
- * عرق بارد.
- * تشوش الرؤية.
- * ازدياد دقات القلب.
- * جوع.



من الممكن تحسين الوضع عند تناول السكر, فاكهة, مشروب محلى, أو حلويات أخرى, ومن ثم
النشويات المركبة كشريحة خبز مع جبنة أو حمص.



ارتفاع حاد في نسبة السكر

مستوى سكر عالٍ بالدم

* ضعف وإرهاق.

* التعب.

* العطش.

* التبول الزائد.



بمستوى سكر فوق الـ 250 مغم% عليك التوجه للطايم المعالج لتلقي الاستشارة



ما هو العلاج الصحيح بالسكري؟



ممارسة الرياضة



تغذية ملائمة



تناول الأدوية



ممارسة الرياضة



النشاط الجسماني يساعد بتقليل مستوى السكر بالدم, ويحسن من تزويد الدم
للأطراف السفلية للجسم, ويساهم في الحفاظ على ثبات الوزن وتخفيضه ايضا.



تغذية ملائمة لمرضى السكري



عشرة قواعد ذهبية لصحتكم



1. تنظيم الوجبات خلال النهار

من المهم جدا المحافظة على نظام الوجبات والتخطيط لهن مسبقا حسب الأدوية أو الانسولين.

من المفضل أن تحتوي كل وجبة على كربوهيدرات بالإضافة لعنصر غذائي آخر.

مثلا: شريحة خبز (كاربوهيدرات), جبنة (بروتين), أفوكادو (دهن), أو حبة فاكهة (كربوهيدرات), ولوز (دهن).



نظام الغذاء خلال النهار



من أجل الحفاظ على مستوى سكر متوازن يوصى بتقسيم بكمية الطعام اليومية ل 5-6 وجبات, أي 3 رئيسية, و 2-3 متوسطة.



2 حافظوا على وزن صحي

تخفيف الوزن (حتى 5%)، يساعد على تحسين حساسية الجسم للأنسولين ويساعد جدا بتنظيم السكر.



قللوا من استهلاك الدهن الذي مصدره الاغذية الحية:

من المفضل تناول الأسماك (سمك البحر), حبش, وبقر ضعيف أفضل
من لحم الخروف, العجل, أو الاعضاء الداخلية



מفضل دهن غير مشبع

5



قللوا من استعمال الدهون
النشوية (دهن سائل صلب)
والدهن المشبع

4



3 أكثروا من استهلاك دهن من نوع اوميغا

6



من المستحسن أكل مرتين أو ثلاث بالأسبوع
سمك بدل من وجبة اللحم.
من المفضل أكل جوز, زيت كانولا, زيت
زيتون, بدلا من الدهون الأخرى

تناولوا فواكه وخضار متنوعة

7



الفواكه تحتوي على السكر, لذلك من
المستحسن الحد من استهلاكها لثلاث وجبات
يومية



אָכְתְרוּ מִן אֲסֵתְהָאֵק אֲלֵיָאֵף אֲגֵזְאֵיָהּ:

8



עֲדָס, פֶּאֶסוּלֵיָאֵף, חֲמֵס, בָּזִילֵאֵף, סוּיָא, רִז
כָּמֵל, קִמַּח כָּמֵל, חִבּוֹב אֲלֵיָאֵף



تحديد استهلاك الملح

9



التقليل منه!



10 حافظوا على شرب الكثير من الماء



יוצא בשרב 8-10 קאסאט מא יומיא או משרוב בדין סקר. (פי חאל קנט מחדד בכמיה המיה, עליק אטיבא אאלימאא האאא אבאא)



دواء السكري:



حقن انسولين لمرضى السكري من نوع 1

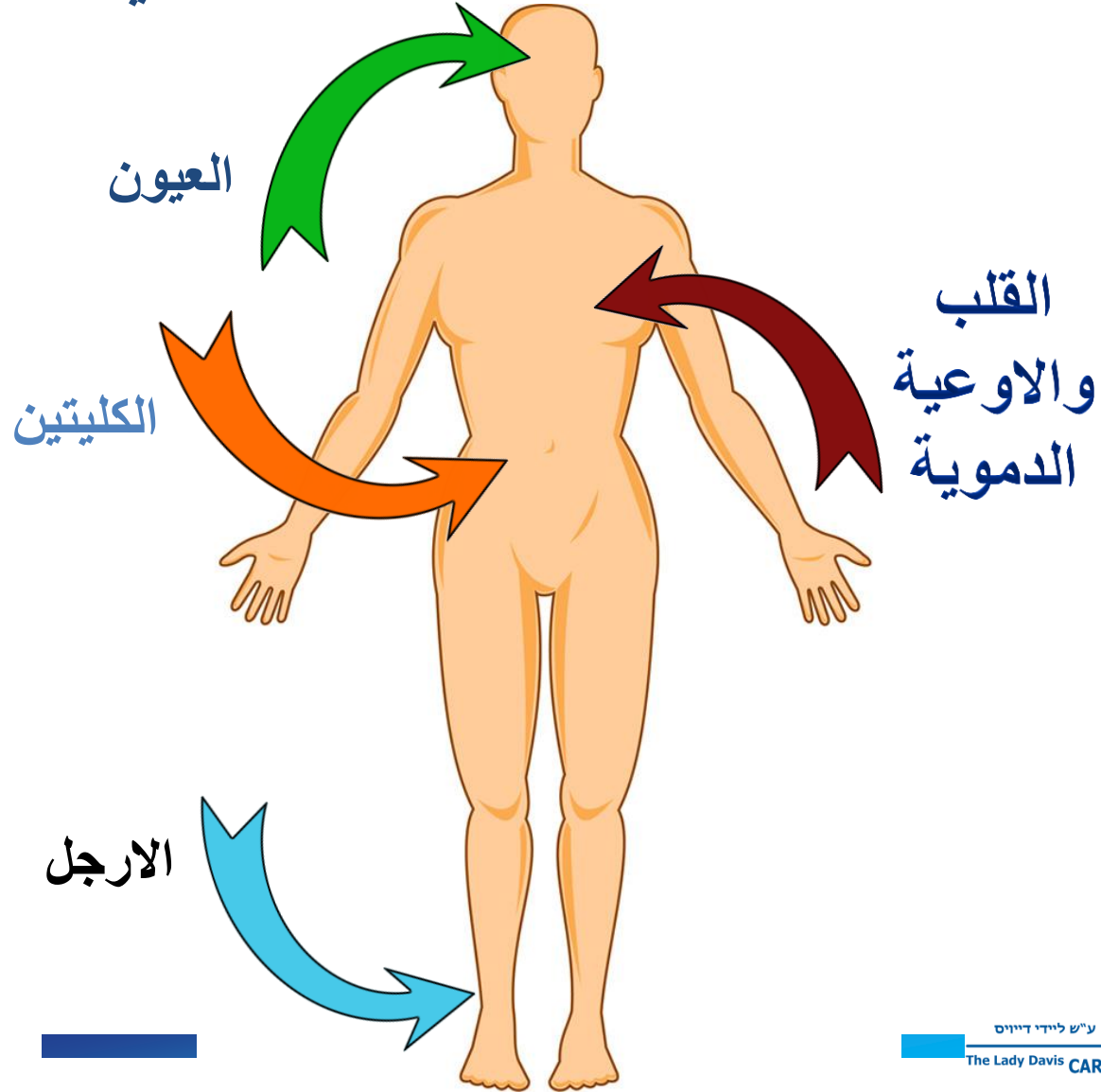
أقراص من أنواع مختلفة لمعالجة سكري نوع 2



الدمج بين العلاجين حقن وأقراص بسكري من نوع 2

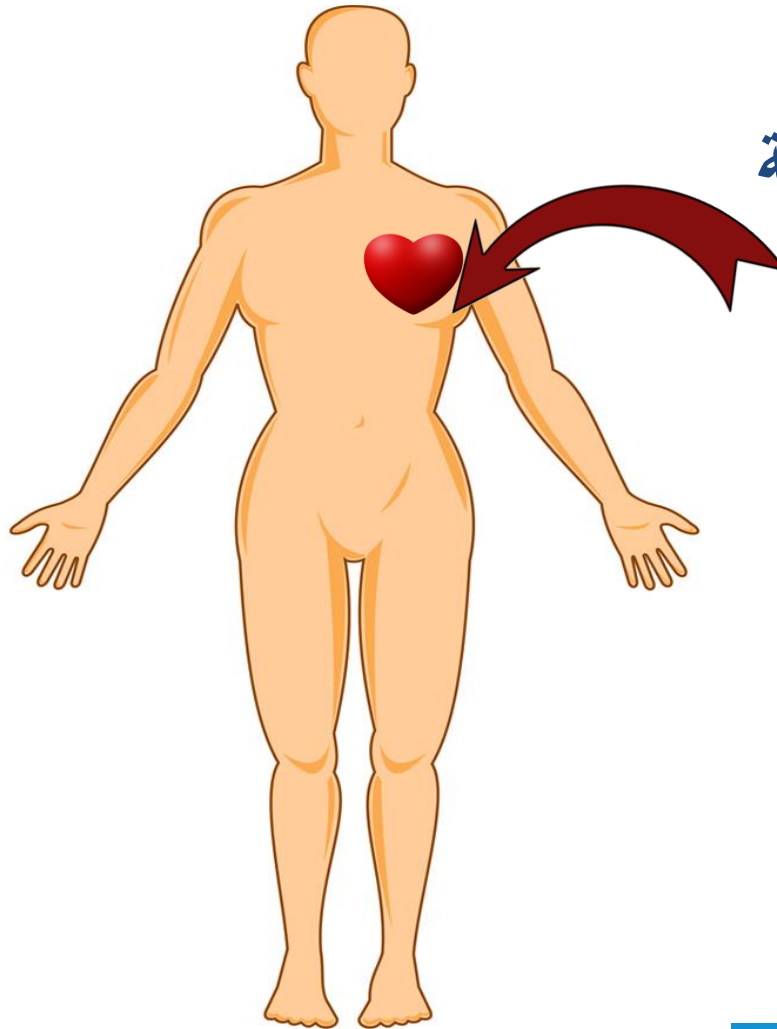


الاضرار المحتملة لمرض السكري



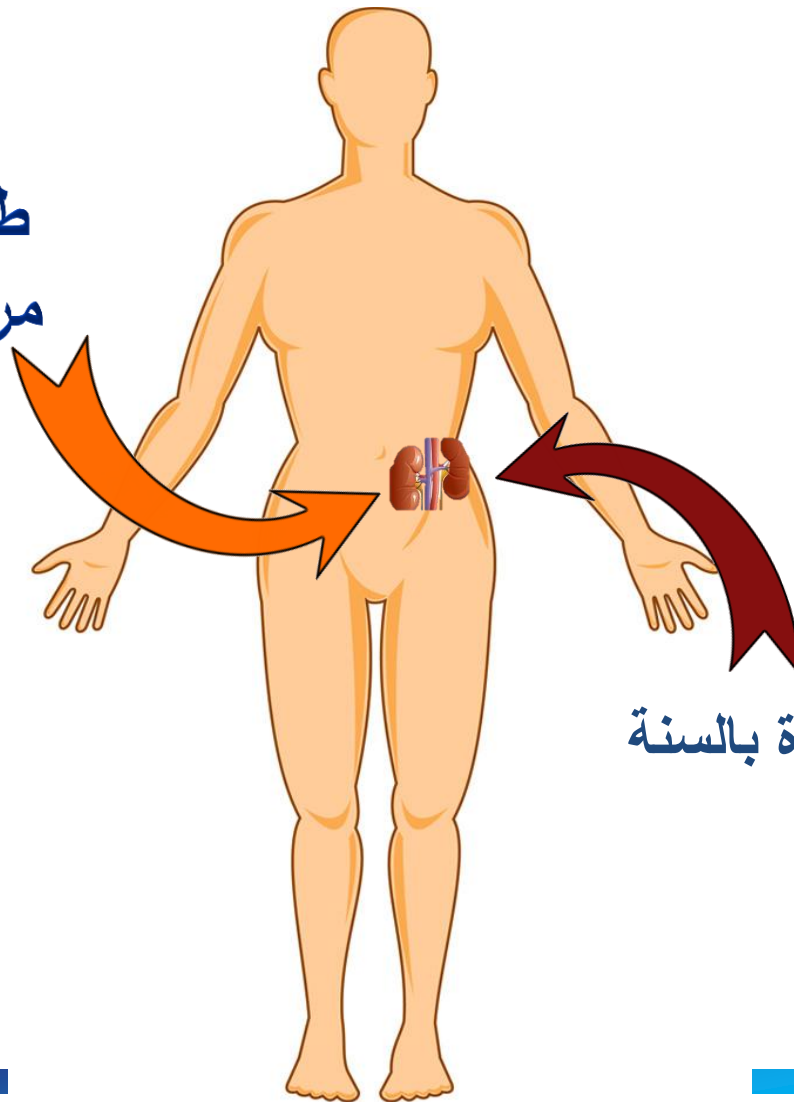
متابعة طبية

زيارة طبيب القلب مرة بالسنة



متابعة طبية

طبيب كلي
مرة بالسنة

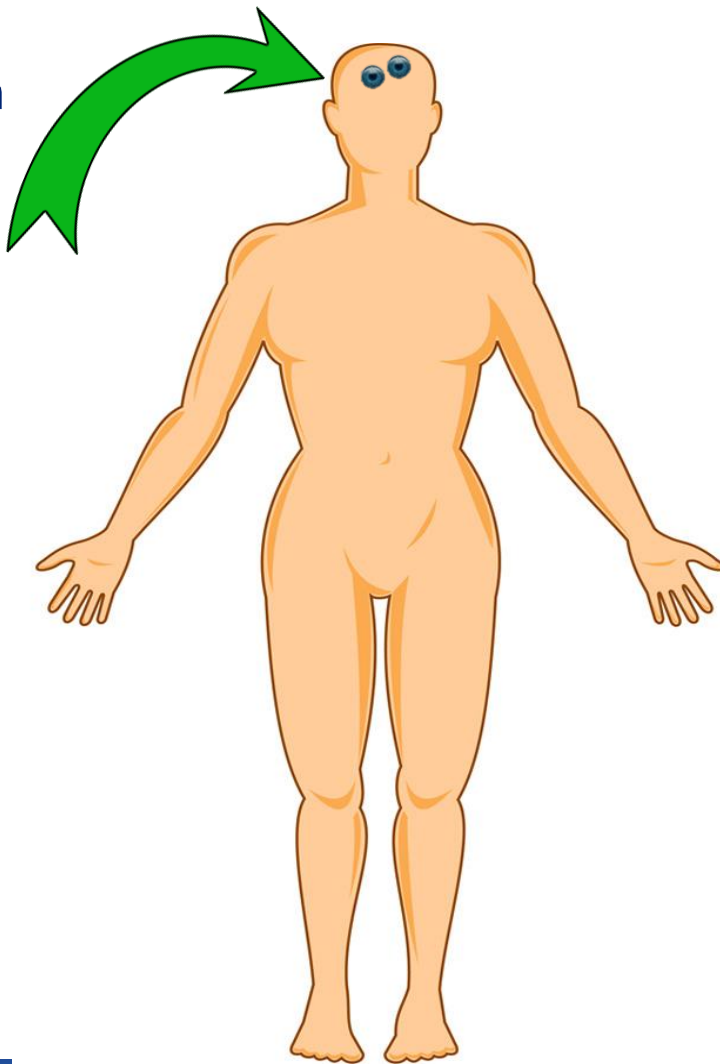


فحص بروتين بالبول مرة بالسنة

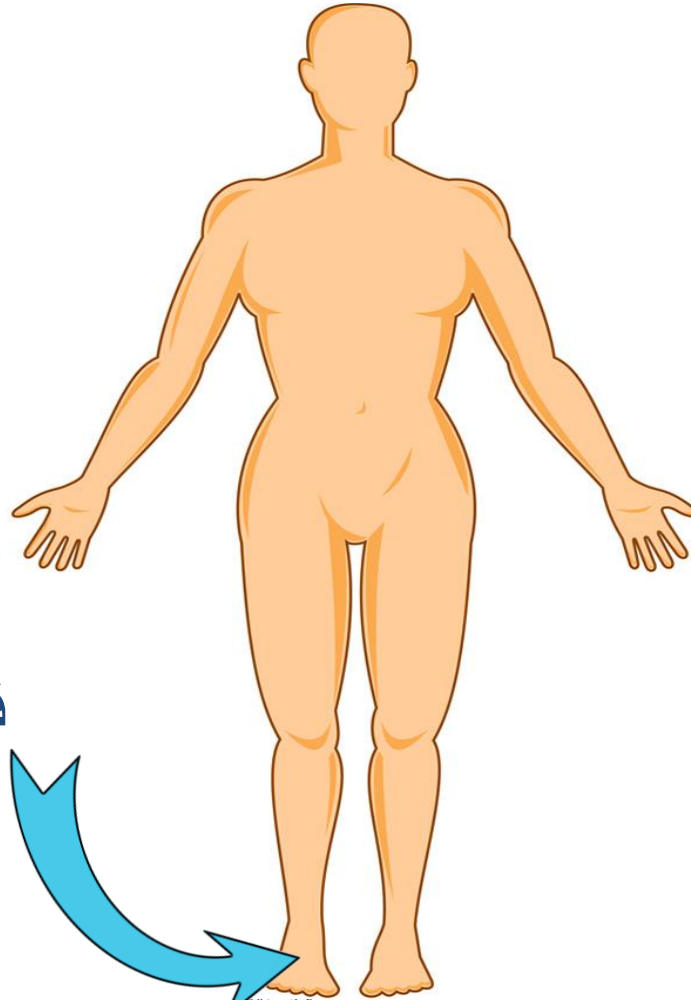


متابعة طبية

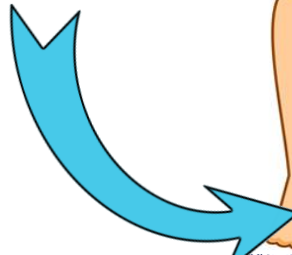
طبيب عيون
مرة بالسنة



متابعة طبية



فحص القدمين بالعيادة



متابعة بعيادة السكري



مهمة جدا



متابعة اخصائية تغذية



مهم جدا

علاج القدمين

✿ المحافظة على نظافة القدمين وغسل يومي بمياه فاترة.

✿ تشييف القدمين - خاصة بين الاصابع



علاج القدمين

- فحص يومي للقدمين - كشف جروح.



عليك التوجه حالا للطاخم المعالج بحال وجود تغيير بالقدم - جرح
، صدع ، احمرار وأي شيء.



علاج القدمين

تزييت الجلد- تزييت كل القدم, وعدم التزييت بين الاصابع.

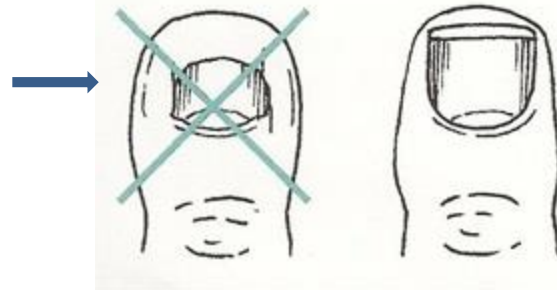


علاج القدمين

✿ تغيير جوارب كل يوم- جوارب قطن 100% غير محاكة.

✿ قص أظافر بخط مستقيم, من المفضل الاستعانة بمختص-
بديكورست مع تاهيل للعلاج بمرضى السكري

✿ الامتناع من المشي حاف القدمين



من الممكن الحصول على قائمة فديكور طبي بقسم الاوعية الدموية



מلائمة الاحذية لمرضى السكري

شراء احذية ملائمة لمرضى السكري, مرنة, كعب واطي,
بدون نقاط ضغط.

فحص الحذاء من الداخل كل مرة قبل ارتعاله





أسئلة

بكل سؤال اضافي الرجاء التوجه للطاخم المعالج



من ال

قسم الاوعية الدموية

