

# التعامل مع السكري كفريق



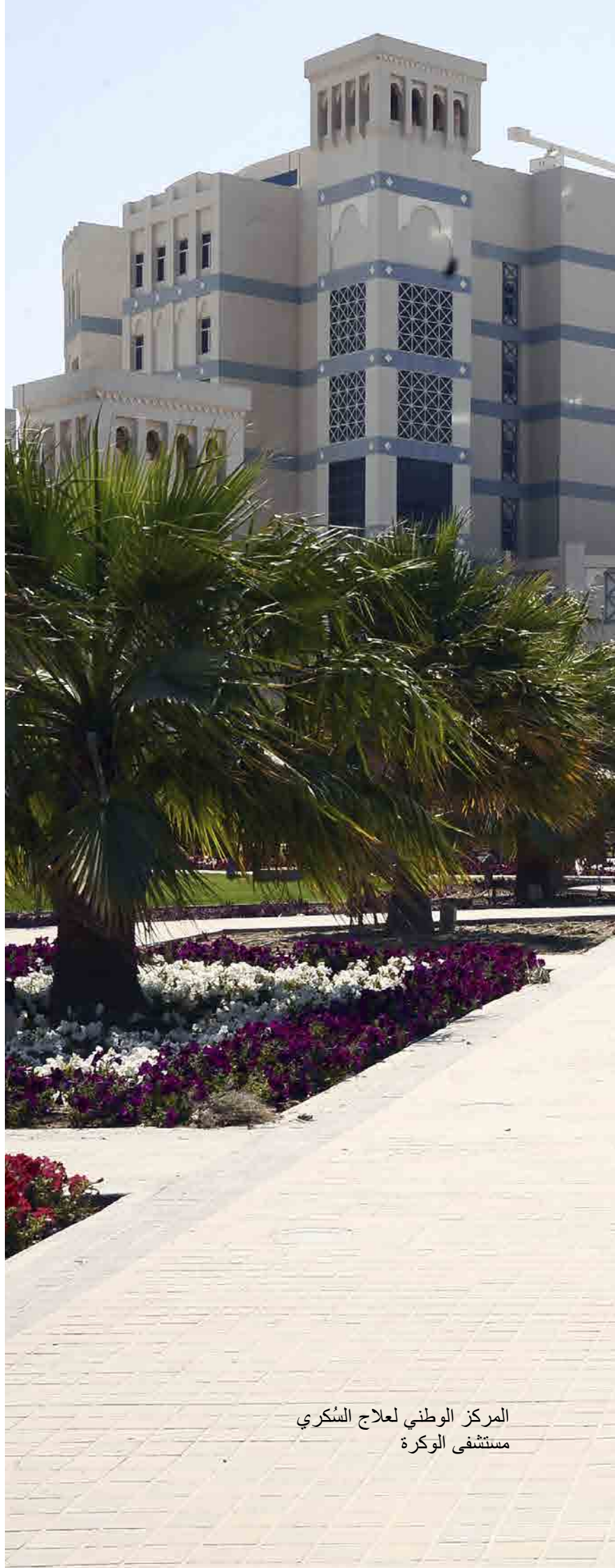
## إن التحكم بمرض السكري له جوانب عديدة. وقد ثبت أن اتباع نهج شامل للعناية بمرضى السكري هو الأسلوب الأمثل لإحراز أي تقدم.

أدهم سالم ونيكول مكريدي يزوران المركز الوطني لعلاج السكري الجديد في مستشفى الوكرة ليعرفا القصة الكاملة.

المركز الوطني لعلاج السكري الذي أفتتح مؤخرًا بالطابق الأرضي من قسم العيادات الخارجية في مستشفى الوكرة يقدم رعاية متخصصة أفضل للمرضى من المنطقة الجنوبية للبلاد. المرضى الذين يزورون العيادات الصباحية والمسائية في المركز يمكنهم الآن الوصول بسهولة إلى عدد من الخدمات. وتشمل هذه الخدمات العناية بالقدمين، والاستشارات والتنظيف، والنصائح الغذائية، وفحوصات الدم، والعلاج بالمضخة.

### جهد جماعي لتحسين التحكم الذاتي

يُوظف نهج الاستعانة بتخصصات متعددة في العناية بالمرضى. وهذا يشمل فريقًا أساسيًا متعدد التخصصات من مختصي الرعاية الصحية يُعين لكل حالة. يقدم الفريق الرعاية وفق احتياجات الأفراد، مع الأخذ في الاعتبار بالقواعد التوجيهية الإكلينيكية.



المركز الوطني لعلاج السكري  
مستشفى الوكرة

## مرمضة مثقفة لمرضى السُّكري

هذه ممرضة معتمدة تلقت تدريباً إضافياً في العناية بالأشخاص وتعريفهم بداء السُّكري. ستلتقي الممرضات المثقفات لمرضى السُّكري بالمرضى كل على حدة كما سيقمن بتنظيم صفوف جماعية تجتمع بصورة منتظمة لمساعدة مرضى السُّكري بالتحكم في مرضهم. من خلال الإفصاح عن مشاعرهم وخبراتهم ضمن المجموعة، يتمكن المرضى من التعلم من بعضهم البعض، ما يكون نافعاً في هذا المجال.

# تعرف على الفريق

## أنت، المريض

أنت أهم عضو في فريق رعايتك الصحية. ففي النهاية، أنت من تتأثر بالسُّكري وأنت من تعتني بنفسك كل يوم. أنت وحدك تعرف كيف تشعر وما تستطيع فعله. وبطبيعة الحال، أنت أول من يلاحظ أي مشاكل. فريق رعايتك الصحية يعتمد عليك لتتحدث إليهم بصدق ولتقول لهم كيف تشعر.



## سهى مسند البحطيب

”كنت أعمل كممرضة لمدة 21 عاماً، ولكنني قررت أن أتخصص كمثقفة لمرض السُّكري لأنه تبين لي وجود عدد متزايد من المرضى المصابين بالسُّكري وأن هناك حاجة إلى توفر ممرضات مؤهلات على أن يكنّ مدربات تدريباً خاصاً.“

**السُّكري**  
**ليس خطأ**  
**المريض، ولكنه**  
**مسؤوليته.**



## رجائي دغموش

”دورنا كمثقفين لمرضى السُّكري هو مناقشة كل شيء مع مرضانا بداية من أدوية السُّكري، والأنظمة الغذائية، والنشاط البدني وصولاً إلى مراقبة مستويات سكر الدم في المنزل. من خلال تثقيفنا للمرضى، نقدم لهم الخيار لاتخاذ قرارات واعية عند إدارة حالتهم. باستخدام المعارف والمهارات التي يكتسبونها هنا، يمكنهم اتخاذ خيارات عن علم ودراية بشأن أدويتهم وعلاجهم.“



## أخصائي غدد صماء

أخصائي الغدد الصماء هو طبيب متخصص في علاج السكري وغيره من أمراض "جهاز الغدد الصماء" وهو جهاز الغدد بالجسم الذي يفرز هرمونات تتحكم في الطريقة التي يعمل بها الجسم. يُعد البنكرياس جزءاً من جهاز الغدد الصماء.

### د. إبراهيم التريكي

"يتعين أن يرغب المريض في إحداث تغيير في حياته، فليس بمقدورنا أن نفعل ذلك نيابة عنه. يتعين عليه جلب سجلاته، والحضور في المواعيد المحددة له، والالتزام بالعلاج. لن يتم تجنب المضاعفات ما لم يلتزم المريض بنسبة 100% بتغيير أي عادات سيئة، حتى لو وصفت له أدوية، فهذا يجب أن يقوم المريض بدوره كذلك."

50% من الأشخاص الذين يتم تشخيص إصابتهم بالسكري حديثاً يعانون من أحد مضاعفات المرض.



### سرجيو ساردون

ربما تؤدي الإصابة بالسكري إلى مضاعفات خطيرة بالقدم. المريض الذي ليس له تاريخ سابق من المشاكل بالقدمين يجدر به الذهاب لإجراء فحص دوري سنوياً. المرضى المصابون باعتلال الأعصاب الطرفية (فقدان الإحساس في القدمين) يجب متابعة حالتهم كل ثلاثة أشهر، إن لم تكن هناك مشاكل أخرى.



### مختص بطب الأقدام

هذا الأخصائي الصحي مدرب لعلاج الأقدام ومشاكل الأجزاء السفلية من الساقين. يفحص المختص بطب الأقدام مستوى تدفق الدم، ووظائف الأعصاب، والحالة العامة لقدميك.



### أخصائي تغذية

يساعدك أخصائي التغذية في تقييم احتياجاتك الغذائية بناءً على عدة عوامل: العمر، والوزن والطول الحالي والوزن المنشود، ومؤشر كتلة الجسم الخاص بك، وتكوين الجسم، ومستوى النشاط البدني الخاص بك، ومعدل السرعات الحرارية التي تتناولها في اليوم الواحد، وحالتك الصحية، والأدوية الطبية عند استعمالها، والإحتياجات الغذائية الوضعية المرتبطة بالحمل والرضاعة.

### أحمد يوسف العُمري

"كمية ونوعية الطعام، إضافة إلى الحرص على تناول الوجبات في نفس الأوقات، والالتزام بعدد الوجبات كلها عوامل تساعد في التحكم في السكري. عليك بتناول ثلاث وجبات رئيسية ووجبات خفيفة حسب إرشادات أخصائي التغذية للسيطرة على مستوى السكر في الدم."

