

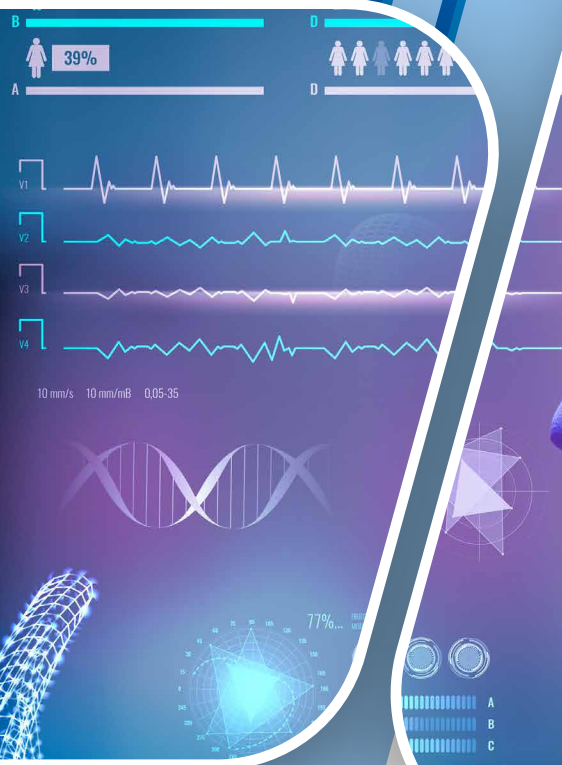


الجمعية تحت إشراف



الهيئة السعودية للتخصصات الصحية
Saudi Commission for Health Specialties

الجمعية السعودية للكيمياء السريرية
Saudi Society for Clinical Chemistry



مجلة الجمعية السعودية للكيمياء السريرية

العدد الحادي عشر - سبتمبر 2023

أعضاء مجلس الإدارة للجمعية السعودية للكيمياء السريرية

د. ساميه سبكي

رئيس الجمعية

د. علي العثيم

نائب رئيس الجمعية

د. زهير اوان

امين المجلس

أ. نواف العتيبي

امين مال الجمعية

د. سلام سعد الدين

عضواً

أ.د. خالد الحربي

عضواً

د. علي الشنقيطي

عضواً

د. وليد العميم

عضواً

د. ملاك المشعلي

عضواً

فريق عمل المجلة

مراجعة وتحرير

• أ. ماجد الشيباني

كتابة المقالات

• أ. علي الحمد

كتابة المقالات

• أ. علي بن سعيد الغامدي
• أ. نسرین بنت فهد أبو الجدايل
• أ. أيمن الحايك

فهرس المجلة

ص1



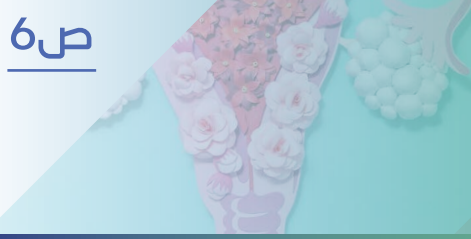
ملخص أنشطة الجمعية خلال
الربع الثالث من العام 2023

ص2

الوعي الوقائي ..
لتجنب التسمم الدوائي



ص6



تأثير الهرمونات على الطمث

ص7

استمتع بصيف آمن وصحي
نصائح لمرضى السكري



ملخص أنشطة الجمعية خلال الربع الثالث من العام 2023



أقامت الجمعية السعودية للكيمياء السريرية خلال الربع الثاني من العام 2023 سلسلة من ورش العمل والندوات التوعوية.

- 16 سبتمبر أقيمت في مدينة جدة وبالتعاون مع الجمعية السعودية للطب المخبري ومختبرات البرج ورشة عمل بعنوان Updates in Dyslipidemia Diagnosis and Management وذلك بمجموع ساعتين تعليم مستمر.
- 25 سبتمبر كما أقيمت ندوة توعوية عبر المنصة الافتراضية بعنوان "سحب الدم والآثار الجانبية".
- 28 سبتمبر وفي مدينة الرياض أقيمت ورشة عمل بعنوان Mass Spectrometry in Diagnosing Metabolic Diseases بمجموع ساعتين تعليم مستمر.
- 30 سبتمبر واختتمت الجمعية السعودية للكيمياء السريرية فعاليتها للربع الثالث من العام 2023 بإقامة ندوة توعوية عبر المنصة الافتراضية بعنوان "أهمية فحوصات ما قبل الزواج".

الجدير بالذكر أن جميع الندوات الإلكترونية أقيمت عبر منصة خاصة بالجمعية على الانترنت، كما يجب التنويه بأن جميع المواد العلمية المسجلة لهذا العام متوفرة عبر قناة الجمعية على اليوتيوب.



SAUDI SOCIETY FOR CLINICAL CHEMISTRY SSCC

الوعي الوقائي .. لتجنب التسمم الدوائي

المقالة تحت مسؤولية الكاتب

أ. علي بن سعيد الغامدي

أخطائي طبي أول - طب المختبرات وعلم الأمراض
مدينة الملك عبدالعزيز الطبية للحرس الوطني بجدة.
المجموعة السعودية العلمية العاملة للسموم الجنائية بالجمعية
السعودية للكيمياء السريرية.



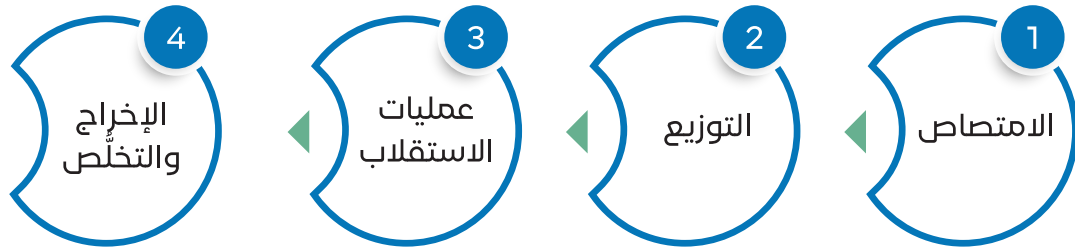
لا فائدة.. من الجرعة الزائدة!

نظراً لما قد يتعرض له العديد من الأشخاص لحالات من التسمم بأسباب عديدة، ومنها وليس حصراً نتيجة تناول أغذية ملوثة، أو تعرض لمواد كيميائية، أو استنشاقهم لبعض الأبخرة السامة، أو نتيجة لبعض العادات الخاطئة في تناول الأدوية وهو ما ينتج عنه مخاطر جسيمة قد تضر بصحة الجسم وهذا ما سنتطرق إليه في هذه المقالة.

من المتعارف عليه عن التسمم هو دخول أي مادة للجسم (طبيعية أو مصنعة) بكميات معينة وبطرق متعددة منها البلع أو الاستنشاق أو التعرض لها أو الحقن ومن شأنها أن تحدث ضرر.

والدواء هو مادة كيميائية تُساعد في علاج أو منع أو تخفيف أو تشخيص أعراض الأمراض التي تُصيب الإنسان.

والدواء في الجسم رحلة تتكون خارتها من مسارات للعبور ومحطات يظهر منها التأثير الدوائي العلاجي وتتلخص مراحلها في:



وتنطوي من خلال هذه الخارطة ما يُعرف بالحرائك أو الحركية الدوائية وهي دراسة حركة الدواء ضمن الجسم وانتقاله والتغيرات التي تطرأ عليه مع الزمن منذ دخوله للجسم إلى لحظة إخراج منه.

ومن خلال استعراضنا لهذه المفاهيم الرئيسية سيسهل علينا التطرق لموضوع التسمم الدوائي مروراً بالمسببات والتفاصيل إلى سبل الوقاية منها بمشيئة الله تعالى.



الوعي الوقائي من التسمم الدوائي

التسمم الدوائي هو ظهور المضاعفات والأعراض التي قد تكون متفاوتة وفي بعض الأحيان تكون خطيرة التي تحدث للمريض جراء استعمال الأدوية خارج إطار ونطاق الخطة العلاجية لأسباب عديدة سنتطرق إليها وتستلزم التدخل الطبي الفوري.

ففي الحالات التي تستدعي العلاج والتي تكون خاضعة للإشراف والرعاية الطبية العلاجية يكون من النادر أن يحدث بها التسمم الدوائي ولكن في الحالات الأخرى التي يظهر بها أعراض التسمم الدوائي تكون أهم مسبباتها كالتالي:-

تناول جرعات بكميات زائدة من الدواء عن الحد المطلوب مع عدم الالتزام بالجرعات والموصي بها من قبل الطبيب المعالج أو الصيدلي المختص بالإضافة إلى تلك الأدوية التي لم يعد يستجيب لها الجسم بالجرعات العادية دون الأخذ بالاعتبار أخذ الاستشارة الطبية اللازمة كالمضادات الحيوية ومُسكنات الالتهابات والآلام.



إن زيادة الجرعة الدوائية خارج النطاق العلاجي يُعد من أهم أسباب التسمم الدوائي ويندرج إلى نوعين وهما

التسمم الدوائي الحاد ويكون بتناول جرعة زائدة ويصعب على الجسم التخلص من كمياتها. فالجرعة الزائدة إما أن تكون جرعة عرضية أو مقصودة، فالجرعة الزائدة العرضية يُمكن أن تحدث نتيجة إما قيام طفل أو بالغ يُعاني من ضعف في القدرات الذهنية بابتلاع دواء معين كان في متناول يده، كما يمكن لشخص بالغ طبيعي أن يتناول دواء بشكل خاطئ وجرعة خاطئة استعجالاً في الحصول على المفعول العلاجي؛ أما بالنسبة للجرعة الزائدة المقصودة، فقد تكون للحصول على تأثير مرغوب أو لتحسين المزاج أو لإيذاء النفس.

التسمم الدوائي المزمن ويكون بتناول الدواء لمدة طويلة وخارج الفترة العلاجية مما يسبب تراكمها ويرفع مستوى السموم بالجسم.

تداخل الأدوية بعضها مع الأخرى وتحديد الأدوية المتعددة والتي تكون في حالات مرضية معينة وتكون مجدولة ولها توقيت محددة تجنباً لمنع تداخل بعضها بالآخر وهنا يتغير تأثيرها من الفائدة العلاجية إلى حدوث مضاعفات تضر بصحة الجسم التي قد تصل إلى حالة التسمم -لا سمح الله-.

تأثر فاعلية بعض الأدوية بسبب تناول أنواع خاصة من الأطعمة والتي تتعارض مع مفعول الدواء بالجسم والتي قد يلزم تجنبها خلال فترة تناول العلاج حسب الإرشادات الطبية ويُذكر أن هذه التعارضات من الممكن أن تحدث بين هذه الأطعمة وبين تلك الأدوية مما يؤثر بشكل سلبي على امتصاص وزيادة فترة بقائها وعملياتها الاستقلابية أيضاً بالجسم.

تناول الدواء بشكل خاطئ كإضافة بعض المنكّهات لتحسين المذاق وقد تكون مضرّة، أو مزجه ببعض المركبات اعتقاداً في الحصول على فائدة أفضل.

سوء حفظ وتخزين الأدوية سواءً كانت قبل أو بعد الاستخدام أو من خلاله فإدعاء التخزين يُؤثر على فاعلية الدواء المرغوبة تماماً. استخدام الأدوية بعد انتهاء صلاحيتها وتأثر المادة الفعالة بها وقد تصبح متغيرة كيميائياً وتسبب أعراضاً سلبية دون الحصول على الفائدة العلاجية المطلوبة.



مضاعفات التسمم الدوائي

ترتبط علامات ومضاعفات التسمم الدوائي بنوع الدواء الذي تم تناوله؛ حيث يؤدي كل دواء إلى ظهور مجموعة مختلفة من الأعراض والتي قد تكون بشكل مؤقت أو دائم ومن أهم أعراض التسمم الدوائي وهي كالاتي:



وتتفاوت هذه المضاعفات بتفاوت عوامل الخطورة ومن أهمها وزن المريض وخاصة لدى الأطفال والعموم وتحديدًا كبار السن والأطفال أيضاً ومن يعانون من الخلل أو القصور الوظيفي في وظائف الكبد أو الكليتين. وعلى سبيل الإثراء العلمي يجدر بنا التنويه إلى علم السلامة الدوائية أو اليقظة الدوائية وهو أحد فروع العلوم الدوائية الجديدة نسبياً والذي يهتم بدراسة كل ما يتعلق بالآثار الجانبية للأدوية والمنتجات الصيدلانية.

أهم الإجراءات الوقائية لمنع التسمم الدوائي

ترتبط علامات ومضاعفات التسمم الدوائي بنوع الدواء الذي تم تناوله؛ حيث يؤدي كل دواء إلى ظهور مجموعة مختلفة من الأعراض والتي قد تكون بشكل مؤقت أو دائم ومن أهم أعراض التسمم الدوائي وهي كالاتي:

- الحفظ الدائم على استخدام المقاييس الصحيحة لتحديد جرعات الأدوية والتأكد منها ولا تكون بشكل عشوائي.
- التأكد من احتفاظ الأدوية بعبواتها الأصلية حتى تتم معرفتها حين استعمالها ومراجعة التعليمات المرفقة إن لزم الأمر.
- استشارة الطبيب والصيدلي المختص عند وجود أي أعراض تكون غير مرغوبة.
- صرف الأدوية والحصول عليها من المصادر المعتمدة الخاضعة للرقابة واللوائح التنظيمية وتجنب المصادر الغير معروفة أو المجهولة.
- أبلغ طفلك بعدم تناول أي دواء إلا تحت إشراف شخص بالغ ولا تتناول الدواء أمام طفلك تجنباً لتقليدهم لك.
- احتفظ برقم هاتف مركز السموم بمدينةنتك، ولا تتردد بالاتصال على 937 (وزارة الصحة) أو المركز الوطني لمعلومات الأدوية والسموم بالهيئة العامة للغذاء والدواء لتلقي الإرشادات الصحيحة من خلال الاتصال على الرقم الموحد (19999).
- حفظ الأدوية في مكان بعيد عن متناول أيدي الأطفال وخصوصاً عند وضع الأدوية في الثلاجة.
- العديد من الأدوية لها حالات حفظ خاصة كدرجة حرارة معينة أو تكون بعيدة عن الضوء القوي حتى لا تفقد خصائصها.
- استخدام الأدوية التي تتميز بوجود أغشية السلامة والتأكد من أحكام غلقها جيداً بعد كل استخدام.
- لا تُسمي الدواء الذي تعطيه لطفلك بالحلوى أو المسميات التي تُرغب في تناول الدواء.
- تأكد من تخلصك من الأدوية الإضافية أو الأدوية التي تكون مُنتهية الصلاحية وتخلص منها في سلة مُخصصة ووضعه في أكياس بلاستيكية مغلقة تماماً وإتباع الإرشادات والتعليمات الصحيحة بهذا الخصوص وعدم تركها مهملة في أي مكان بالمنزل.



وأخيراً، فإن لمختبرات الكيمياء الحيوية بالمستشفيات والمدن الطبية ومراكز ومختبرات السموم ومراقبة الأدوية بكافة المناطق في المملكة العربية السعودية دوراً رئيساً بارزاً في تحسين منظومة الرعاية الصحية للمرضى وكافة المجتمع وذلك من خلال وجود وحدات خاصة تُعرف بأقسام مراقبة الأدوية العلاجية يتم تزويدها بأحدث التجهيزات والتقنيات والموظفين المؤهلين الذين يكون عملهم على مدار الساعة دون أي انقطاع على قياس مستويات الأدوية في الدم للمرضى وللحالات الطارئة الذين تستدعي حالتهم ذلك أثناء العلاج أو من أجل التشخيص، كما يتم إجراء ذلك للتأكد من أن كمية الدواء التي تم تناولها آمنة وفعالة.

رؤية
VISION
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA



وإدراكاً لأهمية الوقاية وتعزيز خدمة الرعاية الصحية لوطننا الغالي إذ أننا نهيب بدور حكومة خادم الحرمين الشريفين وسمو ولي عهده الأمين حفظهما الله دوراً كبيراً بارزاً في مختلف المجالات الصحية وذلك بإنشاء المركز الوطني للتيقظ والسلامة الدوائية بإشراف الهيئة العامة للغذاء والدواء وذلك للمساهمة في تحقيق رؤية المملكة العربية السعودية 2030، وذلك بتبني أحدث الوسائل التقنية واستخدامها في تتبع وتعقب جميع الأدوية البشرية المُسجَّلة والمُصنَّعة داخل المملكة أو المستوردة من خارجها ويساهم هذا النظام في تعزيز دور القطاعات الصحية المختلفة في حماية المجتمع، وتعزيز الرقابة والتأكد من سلامة الأدوية وذلك من خلال معرفة مصدرها والمراحل التي مرت بها من التصنيع وحتى وصولها لمن يتناول هذه الأدوية.

تأثير الهرمونات على الطمث

المقالة تحت مسؤولية الكاتب

أ. نسرین بنت فهد أبو الجدايل

أخصائية مختبر والمشرفة على إعداد التحاليل الطبية
وفحوصات الزواج وتدريب الموظفين



تؤثر هرمونات الدورة الشهرية بشكل كبير على الحالة النفسية للمرأة. في فترة ما قبل الدورة الشهرية يزداد تركيز هرمون البروجستيرون في الجسم ويمكن أن يسبب اضطرابات في المزاج مثل التوتر والقلق والتعب والاكتئاب. وفي حين يحدث هذا لمعظم النساء إلا أنه يمكن أن يؤثر بشكل كبير على حالة المزاجية والنفسية عند النساء.

ومن ناحية أخرى فإن هرمون الإستروجين يمكن أن يساعد في تحسين المزاج والشعور بالسعادة خاصة عندما يكون مستوي هذا الهرمون مرتفعاً في الجسم. لذلك قد تشعر النساء بأنهن يعانين من الاكتئاب والتوتر في فترات الدورة الشهرية الذي يرتبط بتغيرات في مستويات الهرمونات لديهن. ويمكن للنساء الذين يعانون من اضطرابات المزاج المرتبط بالدورة الشهرية أن يحسنوا حالتهم النفسية من خلال ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم والنوم الكافي وتناول الأغذية الصحية والمتوازنة والحد من تناول المنبهات مثل الكافيين والتدخين.

وفي حالة الاكتئاب الشديد يجب على النساء استشارة الطبيب لتقييم الحالة وتحديد العلاج اللازم وتجنب الحرج في هذا الجانب، حيث إن الاكتئاب والقلق وغيرها من اضطرابات المزاج تعتبر مثل أي مرض يمكن علاجه والسيطرة عليه - بإذن الله-.

التغيرات الطبية التي تحدث للمرأة أثناء الدورة الشهرية تحدث العديد من التغيرات الفسيولوجية في جسم المرأة خلال فترة الدورة الشهرية، والتي تبدأ أولاً بنزول الدم من الرحم كنتيجة لعدم حدوث حمل ويستمر هذا النزيف لمدة 3-7 أيام تقريباً. وبالتالي تتغير مستويات الهرمونات في جسم المرأة أيضاً خلال فترة الدورة الشهرية، حيث يرتفع مستوى هرمون الإستروجين في أول أسبوع من الدورة وهو ما يساعد على نمو بطانة الرحم في حين ترتفع مستويات هرمون البروجستيرون في الأسبوع الثاني والثالث من الدورة للمساعدة في الحفاظ على بطانة الرحم. كما يحدث أيضاً تغيرات في المبايض حيث تنضج المبايض بشكل دوري وتطلق بويضة النمو عند الإباضة. إذا لم يحدث حمل وتنكمش المبايض وتنخفض مستويات الهرمونات في الدم.

قد يعاني البعض من الآلام الحادة في منطقة الحوض خلال فترة الدورة الشهرية، ويمكن للنساء أن يعانين من غثيان وصداع وتعب وتغيرات في المزاج والشهية خلال هذه الفترة. في حالة وجود أي مشاكل صحية مثل نزيف شديد أو ألم حاد أو اضطرابات في الدورة الشهرية، يجب على المرأة استشارة الطبيب للتأكد من عدم وجود أي مشكلة صحية خطيرة.



استمتع بصيف آمن وصحي نصائح لمرضى السكري

المقالة تحت مسؤولية الكاتب

أ. أيمن عبدالله الحايك

أخصائي أول التثقيف الصحي
أخصائي أول رعاية مرضى السكر

مدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية - الرياض



يتأثر مرضى السكري -بنوعيه الأول والثاني- بارتفاع درجة حرارة الطقس والرطوبة في فصل الصيف أكثر من الأشخاص الأصحاء، بحيث يؤثر الطقس الحار على قدرة مرضى السكري على المحافظة على مستويات السكر بالدم ضمن المعدلات الطبيعية؛ حيث يشعر مرضى السكري بتأثير حرارة الجو بصورة أكبر من غيرهم من الأصحاء وذلك بسبب المضاعفات الصحية المرتبطة بداء السكري، كالأضرار التي تصيب الأعصاب والأوعية الدموية والتي قد تؤثر على الغدد العرقية. وبالإضافة لذلك، فإن المصابين بمرض السكري أكثر عرضة للإصابة بالجفاف بشكل أسرع عن غيرهم من الأصحاء لأن كثرة العرق تزيد من فقدان السوائل بالجسم مع ما يصاحب ذلك من فقدان الأملاح الحيوية، الأمر الذي يؤدي في النهاية إلى الشعور بالعطش والشعور بالجفاف وازدياد نسبة حدوث الغيبوبة كما يمكن أن يؤدي ارتفاع درجات الحرارة وتعرض مرضى السكري المباشر لأشعة الشمس إلى حروق شمسية (حروق جلدية) قد تؤثر على الحالة الصحية للجسم بشكل عام وتتسبب في ارتفاع مستويات السكر بالدم

وبالرغم أن الجفاف يُعد إحدى أكبر المخاطر الصحية التي تواجه مرضى السكري، حيث لا يقتصر تأثير الجفاف على رفع مستويات السكر بالدم فحسب، بل يمكن أيضاً أن يتسبب في منع امتصاص الإنسولين عند حقنه بالجسم، وقد لا تظهر آثار الجفاف بالضرورة بشكل واضح على المريض إلا أنه هنالك العديد من الاحتياطات والتدابير التي يمكن للمصاب بمرض السكري إتباعها في فصل الصيف لتجنب حصول المضاعفات في فصل الصيف والتي سنستعرضها في هذا المقال.

حرارة الصيف.. كيف تؤثر على مرضى السكري؟

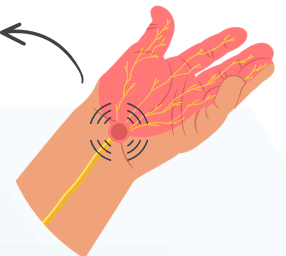
الجفاف

يفقد مريض السكري قدرًا كبيرًا من السوائل، بسبب كثرة التبول، ومع زيادة التعرق في فصل الصيف وعدم الاهتمام بشرب الماء، ترتفع فرص الإصابة بالجفاف. كما أن كثرة العرق في فصل الصيف تزيد من فقدان السوائل بالجسم مع ما يصاحب ذلك من فقدان الأملاح الحيوية، الأمر الذي يؤدي في النهاية إلى الشعور بالعطش والشعور بالجفاف وازدياد نسبة حدوث الغيبوبة.



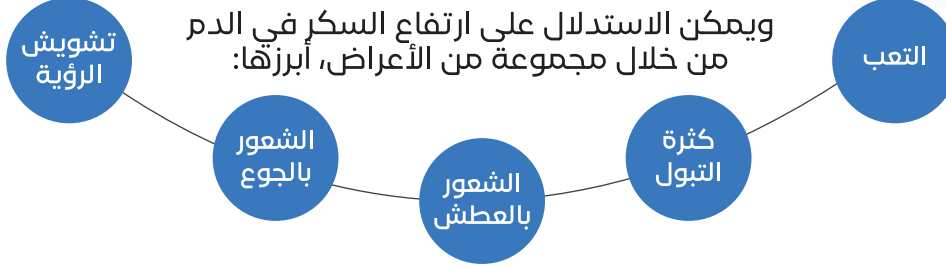
تلف الأعصاب

قد يسبب السكري تلفًا للأوعية الدموية والأعصاب وبالتالي، يصبح المريض أكثر عرضة للإصابة بالإجهاد الحراري أو ضربة الشمس.



عدم انتظام مستويات السكر

نقص السوائل بالجسم لا يصيب مريض السكري بالجفاف فقط، بل يتسبب أيضاً في ارتفاع مستويات الجلوكوز بالدم، الأمر الذي يستدعي منه أن يفحص سكر الدم بشكل متكرر في فصل الصيف وعرض النتيجة على الطبيب المعالج، لمعرفة ما إذا كان يحتاج إلى تعديل جرعات الأنسولين/ أو علاجات السكري الأخرى أم لا.



كيف يمكن للمصاب بالسكري أن يقلل من تأثير حرارة الصيف على صحته؟

من المعلوم بأن الروتين الصحي هو المفتاح عندما يتعلق الأمر بإدارة مرض السكري بشكل عام، وفي أشهر الصيف يمكن أن يكون هناك اضطراب كامل في النظام اليومي للبعض، وفيما يخص مصابي السكري يمكن أن يؤدي هذا إلى عدم اتباع الأشخاص لنظام غذائي ملائم لمرض السكري، أو عدم فحص مستويات الجلوكوز في الدم في الوقت المحدد في الصيف، خاصةً عندما تكون هناك موجة حارة، يكون الأشخاص المصابون بالسكري أيضاً عرضة لعدد من المشكلات التي يمكن تداركها من خلال مجموعة من التدابير ومنها:

تجنب الجفاف

يشكل الجفاف خطراً متزايداً بالنسبة لمريض السكري. بحيث يمكن أن يسبب الجفاف ارتفاع نسبة السكر في الدم، والتهاب المعدة والأمعاء، وإذا كان المريض يعاني من نقص المناعة ستكون ظروفه أسوأ في حالة الالتهابات، كما أن مع كثرة التعرق الناتج عن ارتفاع درجة حرارة الطقس في فصل الصيف، يفقد مريض السكري نسبة كبير من السوائل والمعادن المخزنة بأجسادهم، ومع قلة تناول المياه مما يعرضهم لخطر الإصابة بالجفاف، الذي يهددهم ببعض المشكلات الجلدية، نظراً لقلة رطوبة الجلد كما يتسبب ارتفاع السكر بالدم في تلف الأعصاب والأوعية الدموية، ما يؤدي إلى حدوث خلل بعملية تدفق الدم المحمل بالأكسجين إلى أعضاء الجسم المختلفة، بما في ذلك الجلد، فيتسبب ذلك في قلة إنتاجه لمادة الكولاجين، وهذا يفسر سبب معاناة مريض السكري من تأخر التئام الجروح ومما يؤدي إلى الشعور بالرغبة في حكة الجلد.



ويمكن اتباع مجموعة من الإرشادات، التي تساهم في الوقاية من خطر الجفاف لمريض السكر في فصل الصيف، ومنها:

شرب أكثر من لترين من الماء والأفضل 3 لترات على مدار اليوم لتعويض ما يتم فقده من سوائل وأملاح عن طريق التعرق والتبول. لكن يجب الابتعاد عن المشروبات المحلاة بالسكر. كما يفضل تجنب الكافيين لأن بعض المشروبات تؤدي إلى الجفاف مثل القهوة ومشروبات الطاقة الرياضية.



الحرص على تناول الخضروات والفواكه الغنية بالفيتامينات المفيدة لصحة الجلد واللازمة لتحفيز إفراز الكولاجين في البشرة، كالخيار، والجزر، والبرتقال، والتفاح، لاحتوائها على نسبة عالية من الألياف، التي تساهم في ضبط مستويات السكر بالدم.



تجنب التعرض المباشر للشمس لا سيما في أوقات الذروة للحفاظ على مستوى السكر في الدم والسيطرة عليها.



الحرص على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، لدورها في تنشيط الدورة الدموية.



العناية الشخصية بالجلد، باستخدام الكريمات المرطبة للبشرة.



اختيار منتجات الاستحمام التي لا تسبب تهيجا للجلد والبشرة، مثل الصابون الخالي من العطور.



تجنب الحمامات الساخنة والساونا، لأنها تسبب في زيادة التعرق وفقدان السوائل.



تجنب الأماكن المزدحمة والتي لا تحتوي على منافذ هواء كافية.



تجنب خدش أو فرك الالتهابات والطفح الجلدي والقروح.



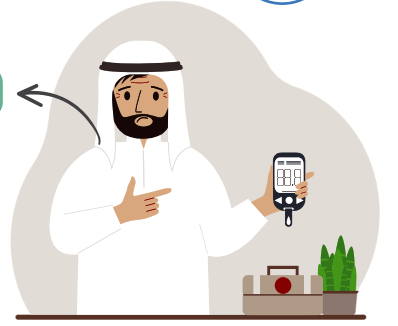
اختيار الملابس المناسبة:

مع ارتفاع الرطوبة تتعرق عملية تبخر العرق، لذا من المهم اختيار الملابس الخفيفة التي تسمح بالتعرق.



فحص مستويات الجلوكوز

نقص السوائل بالجسم لا يصيب مريض السكري بالجفاف فقط، بل يتسبب أيضًا في ارتفاع مستويات الجلوكوز بالدم، الأمر الذي يستدعي منه أن يفحص سكر الدم بشكل متكرر في فصل الصيف وعرض النتيجة على الطبيب المعالج، لمعرفة ما إذا كان يحتاج إلى تعديل جرعات العلاج أم لا. ويمكن الاستدلال على ارتفاع السكر في الدم من خلال مجموعة من الأعراض، ومنها الشعور التعب، كثرة التبول، الشعور



بالعطش، وتشويش الرؤية. وفي حال كان المصاب يستخدم علاج الأنسولين، فسيقوم الجسم بامتصاصه بسرعة أكبر عند ارتفاع درجات الحرارة، وهذا يزيد من خطر انخفاض مستوى السكر في الدم، لذا يجب اختبار مستوى السكر في الدم أكثر من مرة في اليوم.

ويتوجب على المصاب بالسكر أخذ مجموعة من التدابير بهذا الخصوص ومنها:

- **حفظ الإنسولين:** يتلف الأنسولين في الحرارة، لذا يجب الاحتفاظ به في الثلاجة أو في حاوية الإنسولين المبردة، والتأكد من عدم تجميده.
- **أدوات القياس:** يمكن أن تؤثر الحرارة أيضًا على جهاز قياس مستويات السكر في الدم وشرائط الاختبار، لذلك يفضل الاحتفاظ بالجهاز بالقرب من درجة حرارة الغرفة العادية قدر الإمكان وبعيدًا عن أشعة الشمس المباشرة، ولا يحتفظ به في الثلاجة، لأن درجات الحرارة الباردة يمكن أن تؤدي أيضًا إلى إتلافها.
- وفي حالة الإصابة بداء السكري من النوع الأول وارتداء **مضخة الأنسولين**، فيمكن خلعها قبل السباحة مثلاً، ويمكن فصل المضخة فقط عندما يكون مستوى الجلوكوز بين 120 و180 مجم/ديسيلتر. وعدم تركها في السيارة لأنها قد تتلف.
- كما يمكن **مراقبة مستويات السكر** بشكل مستمر خاصة في حالة حدوث أي تغييرات في نمط الحياة في فصل الصيف فقد أصبحت هذه العملية سهلة ومتوفرة مع أجهزة المراقبة المستمرة للسكر، والتي تقدم حلاً خالياً من الوخز وغير مؤلم للمساعدة في مراقبة مستويات السكر أثناء التنقل والسفر في فصل الصيف.

كما تعد **نوبات انخفاض مستوى سكر الجلوكوز** بالدم من الأمور الشائعة التي قد تحدث لمرضى السكري في أشهر الصيف الحارة، لذلك ينصح دائماً بتناول الوجبات الخفيفة بحيث يمكن أن تكون بعض الوجبات الخفيفة بمثابة بديل للوجبات وتساعد في منع انخفاض نسبة السكر في الدم والحفاظ على مستوياته في المعدلات الطبيعية، كما ينصح بحمل بعض قطع الحلوى أو أي مصدر آخر سريع للجلوكوز، وذلك لتناولها فور الشعور بأي أعراض مرضية تشير إلى انخفاض مستوى السكر بالدم.

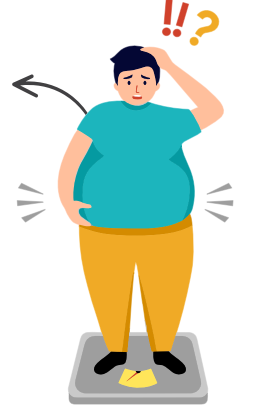
تجنب التسلخات الجلدية

كثرة التعرق في أشهر الصيف الحارة الرطبة من العوامل الأساسية في حدوث التسلخات الجلدية في مناطق الاحتكاك خاصة بين الفخذين وثنايا الجلد وتحت الإبطين. كما يساعد التعرق والحرارة على حدوث الالتهابات الجلدية الميكروبية والفطرية ولتجنب حدوث ذلك ينصح بالتنشيف الجيد وعدم ترك هذه المناطق مبتلة، وبهذه الطريقة يمكن الإقلال من حالات الالتهابات في ثنايا الجلد التي تكثر بطبيعتها لدى مرضى البول السكري.



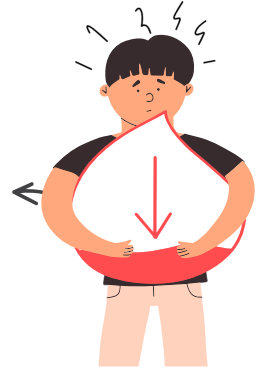
تجنب زيادة الوزن

يلحظ أن مرضى السكري من النوع الثاني الذي يصيب الكبار وأصحاب الأوزان الزائدة والبدناء تزداد أوزانهم في فصل الصيف، وذلك بسبب التوقف عن ممارسة الرياضة خصوصاً رياضة المشي بفعل عدم مناسبة الطقس والميل إلى الاسترخاء والخمول بسبب الحر والرطوبة مع كثرة تناول العصائر والمشروبات والمرطبات. لذا ينصح مرضى السكري بالحركة والنشاط وممارسة الرياضة في الأماكن المكيفة مثل قضاء بعض الوقت في المشي والحركة في الأماكن المغلقة والمكيفة كالمجمعات التجارية، ويتوجب على مريض السكري في حالة قيامه بممارسة الرياضة أن يقوم بقياس مستوى السكر بالدم بعد انتهائه من ممارسة الرياضة على مدار ساعات متباعدة؛ فقد يتأثر مستوى السكر بالدم بهذا الجهد البدني حتى بعد ساعات من انتهائه من ممارسة الرياضة كما يمكن ممارسة التمارين الرياضية في الساعات الأولى والمتأخرة من النهار، عندما تكون درجات الحرارة لطيفة.



تجنب حدوث غيبوبة السكر

مرضى السكري الذين يحتاجون للعلاج بالأنسولين سواء كانوا من مرضى النوع الأول أو مرضى السكري من النوع الثاني والذين يهملون في الانتظام في تلقي العلاج وأخذ حقن الإنسولين يوميا في المواعيد المحددة أو عدم الالتزام بالنظام الغذائي المقرر لهم ويهملون في متابعة ومراجعة الطبيب المختص يصبحون أكثر عرضة لنوبات غيبوبة السكر وفي فصل الصيف إذ إن كثرة العرق تزيد من فقدان السوائل بالجسم مع ما يصاحب ذلك من فقدان الأملاح الحيوية الأمر الذي يؤدي في النهاية إلى الشعور بالعطش والشعور بالجفاف وازدياد نسبة حدوث الغيبوبة لذلك يجب على المرضى الذين يعالجون بالأنسولين أن يكونوا أكثر التزاما في فصل الصيف بمواعيد الحقن والالتزام بالنظام الغذائي المحدد لهم وكذلك يجب عليهم تجنب الحر الشديد وتجنب الإصابة بضربات الشمس لأنها ذات تأثير خطير على مرضى السكري.



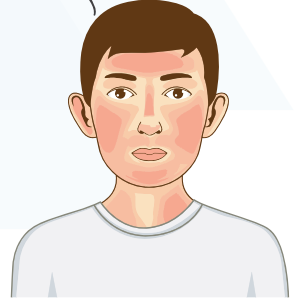
المحافظة على صحة الفم والأسنان

إن ارتفاع نسبة السكر في الدم بفعل الحر مع كثرة تناول المشروبات الغازية والعصائر واللايس كريم يؤدي إلى حدوث مضاعفات تتمثل في التهاب اللثة المزمنة التي تصبغ ضعيفة قابلة للنزف بمجرد اللمس. وتزداد نسبة الترسبات الكلية وتظهر رائحة مميزة من فم المريض وهي رائحة الأسيتون وتصبح رائحة الفم كريهة نتيجة انبعاث غازات من البكتيريا التي تصيب اللثة نتيجة التمثيل الغذائي الذي يحدث داخل خلايا البكتيريا. مما يستدعي مصاب السكري عدم الإفراط في تناول السكريات والمواد المحلاة والتي تمثل مادة غذائية رئيسية للبكتيريا الفموية واستعمال فرشاة ومعجون الأسنان الفني بالفلورايد لتنظيف الأسنان مرتين يوميا على الأقل مع استعمال خيط الأسنان الطبي بعناية لإزالة بقايا الطعام المتراكمة بين الأسنان والتوقف عن التدخين بكافة أشكاله.



تجنب مخاطر الحروق الشمسية

قد يتسبب التعرض المباشر ولفترات طويلة بالأخص لدى الأطفال المصابين بالسكري أو الأشخاص البالغين والمصابين بالسكري الذين تستدعي طبيعة عملهم العمل تحت أشعة الشمس إلى الحرق الشمسي والذي قد يتسبب في مشاكل صحية من بينها الالتهابات وارتفاع معدل السكر بالدم، وقد يؤدي أيضاً إلى زيادة مقاومة الجسم للأنسولين، حيث ينصح باستخدام كريمات الوقاية من أشعة الشمس وارتداء النظارات الشمسية وتغطية الرأس عند الخروج في الأماكن المفتوحة أثناء النهار. كما ينصح مريض السكري بعدم السير حافي القدمين حتى إذا كان على الشاطئ أو بالقرب من بركة السباحة، وذلك لحمايته من أي إصابة قد تلحق بقدميه، كما ننصح مريض السكري بارتداء ملابس خفيفة ومريحة ذات ألوان فاتحة كإحدى استراتيجيات الوقاية من أشعة الشمس والتأثيرات السلبية لارتفاع درجة حرارة الجو.



فصل الصيف والقدم السكرية

من مضاعفات مرض السكري القدم السكرية وحيث تتمثل الأعراض المميزة للقدم السكرية في انخفاض الإحساس في القدمين وانخفاض تدفق الدم. هذا وحده يمثل عدداً من المخاطر والتي قد تتضاعف حيث يزداد خطر الإصابة بالقرح والإصابات خلال الصيف لمرضى السكري، حيث يؤدي الارتفاع في درجات حرارة الطقس الكثير من الناس إلى ارتداء أحذية مفتوحة أو المشي حافي القدمين لفترات طويلة من الزمن. لذلك، فإن القدمين أكثر عرضة للإصابة أو الصدمة. وكما هو الحال في معظم الحالات ينخفض الإحساس في القدمين، قد تمر الإصابات دون أن يلاحظها أحد. لهذا السبب، يزداد خطر تكون القرحات أو الالتهابات بسهولة أكبر.



وإدراكاً لأهمية الوقاية وتعزيز خدمة الرعاية الصحية لوطننا الغالي إذ أننا نهيب بدور حكومة خادم الحرمين الشريفين وسمو ولي عهده الأمين حفظهما الله دوراً كبيراً بارزاً في مختلف المجالات الصحية وذلك بإنشاء المركز الوطني للتبقيظ والسلامة الدوائية بإشراف الهيئة العامة للغذاء والدواء وذلك للمساهمة في تحقيق رؤية المملكة العربية السعودية 2030، وذلك بتبني أحدث الوسائل التقنية واستخدامها في تتبع وتعقب جميع الأدوية البشرية المسجلة والمصنعة داخل المملكة أو المستوردة من خارجها ويساهم هذا النظام في تعزيز دور القطاعات الصحية المختلفة في حماية المجتمع، وتعزيز الرقابة والتأكد من سلامة الأدوية وذلك من خلال معرفة مصدرها والمرحلة التي مرت بها من التصنيع وحتى وصولها لمن يتناول هذه الأدوية.

وتتضمن العناية بالقدم لمصابي السكري خلال فصل الصيف إجراء فحوصات روتينية ذاتية مرتين يومياً. وتجنب ارتداء الأحذية الضيقة والمفتوحة لتجنب إصابات الحرارة أو البثور ونقص التروية. وفي حالة التنزه على الشاطئ أو الجبال، يجب اختيار الأحذية المناسبة لهذه الأنشطة؛ بحيث تساعد الأحذية الرياضية بشكل عام في منع الإصابة. وتجنب المشي حافي القدمين على المسح أو الرمال مثلاً.

كما يجب أن يعلم مصاب السكر بأن ترطيب القدمين يجب أن يكون أكثر كثافة خلال هذا الوقت من العام بحيث يوصى باستخدام كريم محدد لترطيب القدم لمنع تشقق الجلد وكما ينصح أيضاً باستخدام واق من الشمس على الجزء العلوي من القدم لمنع حروق الشمس.

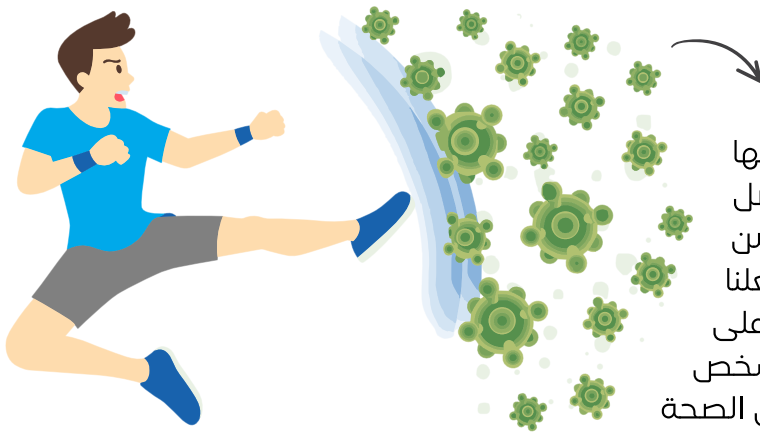
توخي الحذر عند تناول الطعام أثناء السفر والتنقل في فصل الصيف

مع حلول فصل الصيف يتوجه كثير ولا سيما المصابون بالسكري منهم إلى قضاء فترة العطلة في السفر والتنقلات مما يستدعي الحرص على أن تكون وجباتهم نظيفة، وأن يتم تحضير الطعام في منزلياً قدر الإمكان، وإن اضطر الأمر أن يتم اختيار المطاعم النظيفة فمن المحتمل أن يحتوي الطعام الجاهز والمكشوف على بعض الجراثيم وإن بدا طازجا وكان لذيذ المذاق، ومحاولة التقليل من تناول الوجبات السريعة.



إتباع نظام غذائي صحي

النظام الغذائي لمرضى السكري هو برنامج لاتباع نمط غذائي صحي يساعد في التحكم في مستوى السكر في الدم في كل الفصول ولا سيما في فصل الصيف حيث يحتاج مرضى السكري خلال فصل الصيف، إلى نظام غذائي صحي يحتوي على أطعمة غنية بالماء، للمساهمة في زيادة ترطيب الجسم والوقاية من الجفاف، حيث إن الماء يسهم في ضبط مستويات سكر الدم، لذا يوصي خبراء التغذية بمجموعة من الأطعمة بتناولها في الصيف بحيث يتضمن مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات لا سيما الغنية بالألياف منها لأنها تساعد على ضبط نسبة الجلوكوز في الدم وتقليل مقاومة الأنسولين بالجسم. كما ينصح بالحبوب الكاملة والبروتينات قليلة الدهون كما ينصح بتناول الأطعمة الصحية الغنية بالقيمة الغذائية بكميات معتدلة والالتزام بجدول ثابت قدر الإمكان بمواعيد الوجبات.



تعزيز المناعة

من الأشياء الأساسية التي أصبحنا نحتاج إليها جميعاً ولا سيما مرضى السكر والأخص في فصل الصيف هو تعزيز المناعة، حيث توجد الكثير من مسببات الأمراض التي تؤثر على مناعتنا وتجعلنا أكثر عرضة للرشح والإنفلونزا والالتهابات، علاوة على وباء فيروس كورونا الذي قد يصاب به الشخص بسبب ضعف المناعة، لذا من المهم الحفاظ على الصحة من خلال تناول الفواكه مثل البطيخ و البرتقال والرمان

والتوت، و الخضراوات التي تحسن المناعة في فصل الصيف مثل البروكلي و الملفوف وبعض أنواع السمك كالسلمون إضافة الى اللبن الرائب والزبادي بحيث تعتبر من أهم أنواع الأطعمة التي تساعد على تعزيز وتقوية الجهاز المناعي، لأنهاما يحتويان على البكتيريا النافعة التي تحارب الفيروسات والجراثيم، كما أنها مميّزان جداً في الدفاع عن الجهاز الهضمي. كما لا يمكن إغفال الدور الهام للمطاعيم الموسمية كما ينصح بها بشكل موسمي دوري وبحسب إرشادات الطبيب المعالج.

وفي الختام ... بالقليل من التخطيط والانتباه بإمكان مريض السكر أن يستمتع بالصيف دون مخاطر فالوقاية خير من العلاج.

المراجع

المرجع الوطني لتثقيف مرضى داء السكري- وزارة الصحة السعودية

Managing Diabetes in the Heat-CDC – Arabic- <https://www.cdc.gov/diabetes/library/features/manage-diabetes-heat.html>

Westphal SA, Childs RD, Seifert KM, Boyle ME, Fowke M, Iñiguez P, Cook CB. Managing diabetes in the heat: potential issues and concerns. Endocr Pract. 2010 May-Jun;16(3):506-11. doi: 10.4158/EP09344.RA. PMID: 20150024.

Sherr JL, Boyle CT, Miller KM, Beck RW, Tamborlane WV; T1D Exchange Clinic Network. No Summer Vacation From Diabetes: Glycemic Control in Pediatric Participants in the T1D Exchange Registry Based on Time of Year. Diabetes Care. 2016 Dec;39(12):e214-e215. doi: 10.2337/dc16-1522. Epub 2016 Oct 4. PMID: 27703027; PMCID: PMC5321252.

✉ INFO@SSCC.MED.SA 🌐 SSCC.MED.SA

📷🐦👤 @sa.sccc

📞 +966 504957748