



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة غرداية
وحدة الطب الوقائي

الاسبوع الوطني للوقاية تحت شعار:
الوقاية من اجل صحة افضل , فلنتحرك الان

اعداد الدكتورة :
شويحات وصال

2023/2024

الموضوع الاول :الغذاء الصحي



الغذاء الصحي أو الغذاء المتوازن:

الأكل الصحي هو الأكل المتنوع، الذي يحتوي على مجموعات الغذاء كاملةً، من ماءٍ، وكربوهيدرات، وبروتينات، وفيتامينات، ودهون، ومعادن؛ لأنّ الجسم يحتاجها كاملةً من أجل تحصيل الطاقة، البناء والنموّ، لذا لا بد للإنسان من التنوع في أنماطه الغذائية والتي لا نجدها في طعام واحد لذا علينا التنوع في اصناف الطعام فهناك مصادر حيوانية اللحوم واللبان الاسماك وغيرها والنباتية خضر وفواكه

فوائد الأكل الصحي :

يعزّز مناعة الجسم، ويزيد من مقاومته للالتهابات، والعدوات الفيروسية والبكتيرية والفطرية. يقي من الإصابة بكثير من الأمراض، مثل أمراض القلب، والأوعية الدموية، ومرض السكري، ومرض ارتفاع ضغط الدم، والنقرس، ومرض السرطان، وأمراض الغدد، وفقر الدم، وغيرها الكثير من الأمراض. يؤخّر ظهور علامات التقدم في السن على الجلد والبشرة، وبالتالي التقليل من ظهور التجاعيد، والكلف، والتصبغات اللونية. يحافظ على صحة الشعر، ويقويه، ويمنع تساقطه وتقصفه وتكسره.

عزز صحة الأنسجة والخلايا في أعضاء الجسم كافةً.

يمنع من الإصابة بفقر الدم " الأنيميا " .

يعزز القدرات العقلية، والذكاء، والقدرة على التفكير والتحليل.

يعزز الصحة الإيجابية والخصوبة عند الرجل والمرأة.

يمنع من الإصابة بالسمنة المفرطة، أو النحولة الزائدة .

أمثلة على الأكل الصحي:

- ✓ الأكل الذي يحتوي على الألياف الغذائية، مثل: الخضروات والفواكه.
- ✓ الحبوب الكاملة، مثل القمح، والشوفان، وبذور الكتان..
- ✓ الأكل الغني بالفيتامينات والمعادن، مثل: البروكلي، والزهرة، والجزر، والفجل، والكرفس، و القمح.
- ✓ تناول المكسرات لاحتوائها على دهون أحادية التشبع.
- ✓ تناول المأكولات البحرية، مثل السمك والجمبري.
- ✓ شرب كميات كبيرة من الماء؛ لأنه يُساعد الجسم على التخلص من السموم والفضلات.
- ✓ تناول الدهون بكميات قليلة، واستبدال الزيوت الحيوانية بزيت الزيتون.
- ✓ العصائر الطبيعية الطازجة.
- ✓ الأكل الذي يحتوي على نسبةٍ عاليةٍ من مضادات الأكسدة، مثل: البصل، والثوم، والشاي الأخضر،

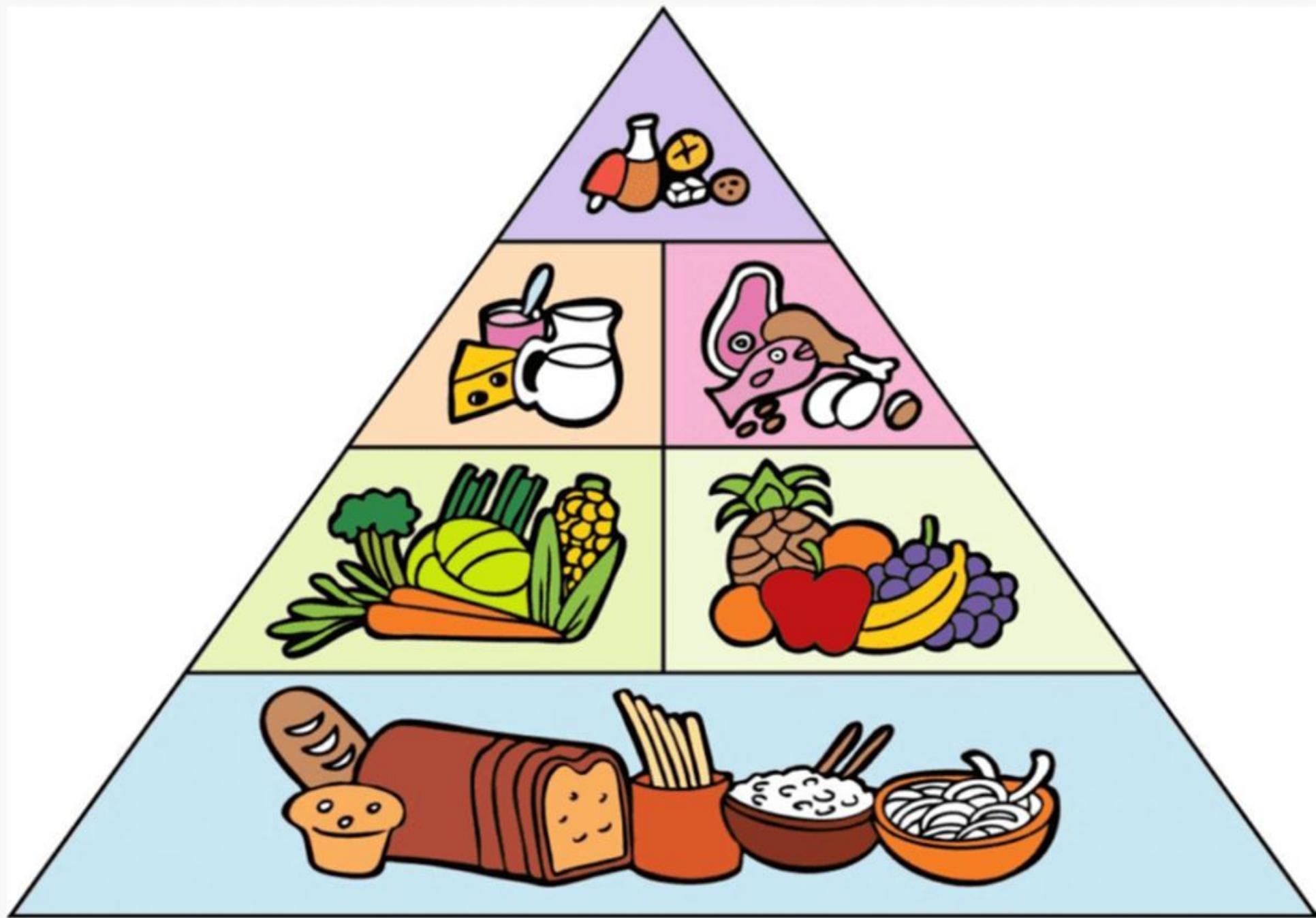
امثلة على أكل ومشروبات غير صحية :

- ✓ الدهون المشبعة، والأطعمة والزيوت الغنية بالكولسترول، مثل: زيت نوى النخيل، والدهون الحيوانية، وتجنّب الإفراط في تناول اللحوم الحمراء، والطعام عالي الدسم.
- ✓ المشروبات الكحولية؛ حيث إنها تُسبّب تشمع الكبد، والعديد من الأمراض.
- ✓ المشروبات الغازية، والعصائر المحلاة بالسكر الصناعي.
- ✓ الطعام المالح جداً، أو الأطعمة المحلاة بالسكر الصناعي، لما للملح والسكر من تأثير سلبي على الجسم. لذا على الانسان تجنب الابيضين خصوصا فوق الاربعين

كيفية الحصول على غذاء متوازن:

نذكر ،،يحتاج جسم الإنسان من الطعام على غذاء متوازن بشكل يومي حتى يتمكن من الحصول على السرعات الحرارية اللازمة لتوفير الطاقة، وحتى يتم أيضاً الحفاظ على صحة وسلامة الجسم، وتجنب السمنة، والنحافة، وما يتبعهما من أضرار.

كما يوجد ما يدعى بهرم التوازن الغذائي، الذي أنشأته جامعة هارفرد، وهو رسمة على شكل مثلث هرمي، ومن خلالها تم تحديد بعض الامثلة على الغذاء المتوازن الذي يجب الحصول عليه يومياً، وهي كالتالي:
الخضروات والفاكهة. النشويات. منتجات الألبان. البروتينات. البقوليات. الدهون غير المشبعة. و شرب كمية مناسبة من السوائل



تنبيه:

المواد الحافظة:

تعمل هذه المواد على حفظ الطعام لفترات أطول دون تلف ومن الأمثلة التقليدية لهذه المواد : السكر والملح (ملح الطعام) والخل، كما أن لبعض المواد القدرة على منع أو تثبيط نشاط ونمو البكتيريا، و وهناك المصنعة منها تضاف هذه المواد بكميات قليلة للغذاء وتعتمد في إضافتها إلى نوعية الطعام وطريقة صنعه كذلك على الذي يحدث التلف. ويرمز لها E200-299الميكروب

المواد الملونة: تستعمل هذه المواد الملونة الطبيعية منها أو المصنعة بكثرة في صناعة الغذاء، فعندما يختفي اللون الطبيعي للمنتج الغذائي أثناء التحضير فإن مصانع الأغذية تضيف مادة ملونة، وغالبا ما تكون هذه المادة طبيعية، فالألوان تجعل الطعام أكثر جاذبية وتزيد من إقبال المستهلك عليه، إما بالنسبة لأغذية الأطفال فالمجاز استخدامه من هذه المواد الملونة ثلاثة أنواع مصادرها جميعاً من الفيتامينات. ويرمز لها ب : E100-199

على الانسان ان يحاول تناول الأكل الطازج قدر الإمكان، الخالي من أيّة إضافاتٍ لمواد حافظة، أو هرمونات، أو مبيدات حشرية
فالالتزام بطعامٍ صحي يعني أن تكون صحّة جسمك أفضل اضافة الى منحك الرشاقة اذا عززته بالرياضة

▪

رمضان والصحة:

صوموا تصحوا صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم

لصيام شهر رمضان المبارك آثار على الجسم تشمل عدة نواحي بدنية ونفسية. وإذا تم الصيام باتباع نظام غذائي صحي فإنه يحدث تأثيرات إيجابية لصحة الصائم، وهذا وفقا لعدة دراسات علمية وتوصيات خبراء وأطباء.

يأثر الصوم على عدة أجهزة, منها الدم ومستوى الدهون فيه والوزن ومعامل كتلة الجسم ومحيط الخصر، وضغط الدم وسكر الدم والتوتر وعوامل الالتهاب والسرطان.

و نؤكد أن النصائح هنا للاسترشاد وليست بديلا عن توصيات الطبيب. فالأشخاص المصابون بأمراض حادة أو مزمنة يجب أن يستشيروا الطبيب قبل الصيام لشرح تغييرات اخذ الادوية وتغييرات الفيزيولوجية ، حتى لا يكون للصوم تأثيرات سلبية عليهم.

فوائد الصيام للجسم:

1- فوائد الصيام للدم

*زيادة عدد كريات الدم الحمراء.

*زيادة عدد خلايا الدم البيضاء.

*زيادة عدد الصفائح الدموية.

2- فوائد الصيام على دهنيات الدم

*تخفيض مستوى الكوليسترول في الدم.

*زيادة مستوى الكوليسترول الجيد.

*تخفيض مستوى الكوليسترول الضار.

*تخفيض مستوى الدهون الثلاثية.

3- فوائد الصيام لتخفيض الوزن

*تخفيض الوزن، مع الإشارة إلى أن دراسات أظهرت أن هذا الوزن تتم استعادته في الأشهر اللاحقة. لذلك من المهم الانتباه إلى الالتزام بنمط غذاء صحي ومتوازن، وممارسة الرياضة حتى يحافظ الشخص على الكيلوغرامات التي فقدها.

فالصيام يساعد في حرق الدهون كمصدر للحصول على الطاقة، وهو ما يؤدي إلى إنقاص الوزن و تخفيض معامل كتلة الجسم.

*تقليل محيط الخصر..

- 4- تخفيض ضغط الدم الانقباضي والانبساطي.
- 5- تخفيض سكر الدم.
- 6- تقليل مستويات التوتر.
- 7- تخفيض عوامل الالتهاب ومحفزات السرطان

ومع ذلك، فإن الحصول على هذه الفوائد مشروط باتباع الصائم نظاما غذائيا صحيا يشمل:
الاعتدال في الطعام.
زيادة المأخوذ من الخضار والفواكه.
تقليل تناول الدهون والسكريات.
ممارسة نشاط بدني معتدل.
الامتناع عن التدخين.

أما للحفاظ على الوزن المفقود في رمضان فيجب:
إحداث تغييرات دائمة صحية في نوعية الأغذية التي يتناولها.
الحفاظ على ممارسة الأنشطة البدنية.
إجراء تعديلات سلوكية دائمة إزاء طريقة تناوله للطعام وكميات

الصيام و الامراض المزمنة :

إذا كان المريض يشق عليه الصوم ويضره بتقدير الطبيب فيفضل له ان لا صوم ولأهل الاختصاص التفصيل في الامر مثلا :

*مرضى المصابون بسوء الحالة العامة والصحية ممن يعانون أمراضا مزمنة مثل السكري وأمراض القلب والكلى.

- فمريض السكري من النوع الأول ألا يصوم، لأنه لا يجب أن يستمر لفترات طويلة دون تناول الطعام فيجب ان يأخذ وجبات خفيفة بين وجباته الرئيسية بسبب الخوف من نزول نسبة السكر بالدم، أما مريض النوع الثاني فمن الممكن أن يصوم.

-في حالات أمراض الغدة الدرقية، فإن الحالات التي تكون فيها مستويات الهرمونات خارج نطاق السيطرة فإنها قد تتطلب مراقبة حثيثة وربما تأجيل الصيام، وذلك بناء على استشارة الطبيب.

*المرضى المصابون بأمراض مزمنة وفي مراحلها المتأخرة مثل مرضى تليف الكبد.

* المرضى الذين يتعاطون أدوية تؤخذ على فترات متقاربة.

*المرضى الذين يتعاطون دواء يسبب لهم مضاعفات مثل ارتفاع درجة الحرارة والغثيان والتقيؤ أو الإعياء العام مثل مرضى السرطان .

الحد من استعمال الزيوت في إعداد الطعام، ومثال على ذلك: عدم إضافة السمن على الأطعمة
استخدام الشوي أو السلق في إعداد الوجبات بدلا من القلي،

تناول اللحم والدجاج الخالي من الشحوم أو المشوي بدون الجلد، والإكثار من السمك المشوي.

استبدال الحلويات بالفواكه الطازجة مع عدم المبالغة فيها، فيكفي تناول حصتين من الفواكه في اليوم .

استخدام منتجات الحليب قليلة أو خالية الدسم في تحضير الأطعمة والحلويات الرمضانية،

تناول المكسرات غير المحمصة وغير المملحة باعتدال .

استبدال العصائر المحلاة والشراب المركز بالعصائر الطازجة، مع الاكتفاء بكوب واحد يوميا .

الإكثار من شرب السوائل وخاصة الماء بين وجبتي الإفطار والسحور.

تناول الخضراوات الطازجة، تقديم السلطات بدون إضافة التتبيلات الغنية بالدهون والمايونيز، ويمكن
إضافة القليل من زيت الزيتون والخل كبديل وعدم إضافة الملح.

تقليل كمية النشويات بخلط الأرز المطهي على البخار بالخضراوات أو البقوليات لإعطاء نكهة طيبة
ولزيادة كمية الألياف في الوجبة الغذائية، مما يؤدي إلى الإحساس بالشبع، هذا ويعتبر كوب واحد من
الأرز المطهي أو المعرونة المطبوخة كمية كافية للوجبة.

عدم التوقف عن ممارسة التمارين الرياضية مثل المشي السريع لمدة 30 دقيقة يوميا أو السباحة أو
ممارسة الرياضة في المراكز الرياضية

الموضوع الثاني : الوقاية ومحاربة عوامل الخطورة للأمراض :

السمنة:



السمنة : الإنسان المصاب بمرض السمنة هو الذي يملك أنسجة دُهنية زائدة وقيمة مؤشر كتلة الجسم لديه أعلى من 30 (BMI < 30)، بحيث قد تكون للأنسجة الدهنية الزائدة عواقب صحية وخيمة فهي **بوابة لا مراض** خطيرة كالسكري، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع مستوى الدسم في الدم وحتى امراض السرطان.

ان السمنة واحدة من الحالات الطبية الأكثر شيوعًا في المجتمع الغربي وأكثرها صعوبة من ناحية العلاج و التصدي لها، لكن للأسف اليوم الجزائر لم تسلم من التأثيرات العالمية فالإحصائيات تشير بان النسبة الإجمالية للمصابين بالسمنة لدى الفئة ما بين 18 و 69 سنة في الجزائر بلغت 55,6 بالمائة (63 بالمائة من النساء و 48 بالمائة من الرجال). حسب اخر تصريحات وزير الصحة الجزائرية: بن بوزيد

أعراض السمنة:

يتم تشخيص السمنة عندما يكون مؤشر كتلة الجسم 30 أو أعلى و لتحديد مؤشر كتلة جسمك اقسّم وزنك بالكيلوغرام على طولك بالمتر المربع ، مثال : $60\text{كغ} / (158)^2 = 24,03$

الجدول الآتي يوضح مؤشر كتلة الجسم BMI :

مؤشر كتلة الجسم	حالة الجسم
أقل من 18.5	وزن منخفض
18.5 - 24.9	وزن طبيعي
25 - 29.9	وزن زائد
30 وأعلى من ذلك	سمنة

بالنسبة لمعظم الناس يوفر مؤشر كتلة الجسم **تقديرًا معقولًا لدهون الجسم**، ومع ذلك لا يقيس مؤشر كتلة الجسم دهون الجسم بشكل مباشر؛ لذلك قد يكون لدى بعض الأشخاص، مثل: الرياضيين العضليين مؤشر كتلة الجسم في فئة السمنة على الرغم من عدم وجود دهون زائدة في الجسم ،

من أبرز أسباب السمنة :

1/الخمول البدني : **sedataire** فالأشخاص الخاملون يحرقون سعرات حرارية أقل من الأشخاص النشطين، فهناك علاقة قوية بين الخمول البدني وزيادة الوزن في كلا الجنسين. الإفراط تناول الطعام دون حرقه يؤدي إلى زيادة الوزن، وخاصة إذا كان النظام الغذائي يحتوي على نسبة عالية من الدهون أو السكر مثل: الوجبات السريعة والأطعمة المقلية والحلويات أي الكثير من السعرات الحرارية في كمية صغيرة من الطعام.

2/الوراثة: يكون الشخص أكثر عرضة للإصابة بالسمنة إذا كان أحد الوالدين أو كلاهما يعاني من السمنة، حيث تؤثر الوراثة أيضًا على الهرمونات المشاركة في تنظيم الدهون.

3. اتباع نظام غذائي غني بالكربوهيدرات البسيطة إن دور الكربوهيدرات في زيادة الوزن غير واضح، حيث تزيد الكربوهيدرات من مستويات الغلوكوز في الدم والتي بدورها تحفز إفراز البنكرياس للأنسولين (**Insuline**) الذي يعزز نمو الأنسجة الدهنية ويمكن أن يتسبب في زيادة الوزن.

فيعتقد بعض العلماء أن الكربوهيدرات البسيطة، مثل: السكريات، والفركتوز، والحلويات، والمشروبات الغازية تساهم في زيادة الوزن؛ لأنها أسرع في امتصاصها في مجرى الدم من الكربوهيدرات المعقدة، مثل: المعكرونة، والأرز البني، والحبوب، والخضروات.

3/تواتر الأكل :العلاقة بين تكرار تناول الطعام والوزن مثيرة للجدل إلى حد ما، فهناك العديد من التقارير عن الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن يأكلون أقل من الأشخاص ذوي الوزن الطبيعي. لاحظ العلماء أن الأشخاص الذين يتناولون وجبات صغيرة أربع أو خمس مرات يوميًا لديهم مستويات كولسترول أقل ومستويات سكر دم أقل وأكثر استقرارًا من الأشخاص الذين يأكلون بشكل أقل تكرارًا أي وجبتين أو ثلاث وجبات كبيرة يوميًا.وأحد

التفسيرات المحتملة هو أن الوجبات الصغيرة المتكررة تنتج مستويات مستقرة من الأنسولين، في حين أن الوجبات الكبيرة تسبب ارتفاعًا كبيرًا في الأنسولين بعد الوجبات.

4/الأدوية: تشمل الأدوية المرتبطة بزيادة الوزن ،،،

بعض مضادات الاكتئاب، وبعض أدوية السكري، وبعض الهرمونات كموانع الحمل الفموية، ومعظم الستيرويدات (Corticosteroids) كبريدنيزون (Prednisone) تسبب بعض أدوية ارتفاع ضغط الدم ومضادات الهستامين زيادة الوزن،

و يختلف سبب زيادة الوزن مع الأدوية لكل دواء، حيث إذا كان هذا مصدر قلق بالنسبة لك يجب أن تناقش الأدوية الخاصة بك مع طبيبك بدلاً عن التوقف عن تناول الدواء؛ لأن هذا قد يكون له آثار خطيرة.

5/عوامل نفسية: بالنسبة لبعض الناس تؤثر العواطف على عادات الأكل، حيث كثير من الناس يأكلون بشكل مفرط استجابةً لمشاعر، مثل: الملل، أو الحزن، أو التوتر، أو الغضب.

6/ انبه ان هناك حوالي 30% من الأشخاص الذين يسعون للعلاج من مشكلات الوزن الخطيرة يواجهون صعوبات الأكل بنهم في الحقيقة لديهم أمراض خفية مثل قصور الغدة الدرقية ومقاومة الأنسولين ومتلازمة تكيس المبايض ومتلازمة كوشينغ ((Cushing's syndrome، حيث تساهم أيضًا في السمنة ولكن بعلاجها يعود المريض الى اوزان مقبولة .

اهم مخاطر السمنة : مايلي

1/امراض القلب والسكتات الدماغية وهي اول سبب للوفاة حسب اخر احصائيات تجعلك السمنة أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم ومستويات الكوليسترول غير الطبيعية،

2./داء السكري من النوع الثاني : الداء الصامت ,,,,ممكن أن تؤثر السمنة على طريقة استخدام جسمك للأنسولين للتحكم في مستويات السكر في الدم، هذا يزيد من خطر الإصابة بمقاومة الأنسولين ومرض السكري.

أنواع معينة من السرطان :فالسمنة تزيد من خطر الإصابة بسرطان الرحم وعنق الرحم وبطانة الرحم، وسرطان المبيض، وسرطان الثدي، وسرطان القولون والمستقيم، وسرطان المريء، وسرطان الكبد، وسرطان المرارة، وسرطان البنكرياس، وسرطان الكلى والبروستات.

3/مشكلات في الجهاز الهضمي :احتمالية إصابتك بحرقة المعدة وأمراض المرارة ومشكلات عمل الكبد فهو مخزن.

4/مشكلات أمراض النساء والجنس قد تسبب السمنة العقم وعدم انتظام الدورة الشهرية عند النساء، يمكن أن تسبب السمنة أيضاً ضعف الانتصاب لدى الرجال.

5/توقف التنفس أثناء النوم الأشخاص المصابون بالسمنة أكثر عرضة للإصابة بانقطاع التنفس أثناء النوم، وهو اضطراب خطير محتمل حيث يتوقف التنفس ويبدأ بشكل متكرر أثناء النوم.

6/أعراض مرض كوفيد 19 الشديدة تزيد السمنة من خطر الإصابة بأعراض حادة إذا أصبت بالفيروس المسبب لمرض فيروس كورونا، قد يحتاج الأشخاص الذين يُعانون من حالات شديدة من كورونا إلى العلاج في وحدات العناية المركزة أو حتى المساعدة الطبية

تشخيص السمنة:

1/ التاريخ الصحي: قد يُراجع طبيبك تاريخ وزنك، وجهود إنقاص الوزن، والنشاط البدني، وعادات التمارين، وأنماط الأكل، والتحكم في الشهية، والحالات الأخرى التي عانيت منها، والأدوية، ومستويات التوتر، وغيرها من القضايا المتعلقة بصحتك و التاريخ الصحي لعائلتك لمعرفة ما إذا كنت معرضًا للإصابة بحالات معينة.

2/ فحص جسدي عام: هذا يشمل قياس طولك، وفحص العلامات الحيوية، مثل: معدل ضربات القلب، وضغط الدم، ودرجة الحرارة، والاستماع إلى قلبك ورنثتك، وفحص بطنك.

3/ قياس محيط خصر: محيط البطن مهم فهو يزيد من احتمالية خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري.

قد تتعرض النساء اللواتي يزيد قياس محيط خصرهن أكثر من 89 سنتيمتر والرجال الذين يزيد قياس خصرهم عن 102 سنتيمتر إلى مخاطر صحية أكثر من الأشخاص ذوي قياسات الخصر الأصغر، مثل: قياس مؤشر كتلة الجسم، حيث يجب فحص محيط خصرك مرة واحدة على الأقل في السنة.

4/ تحاليل الدم: مثل اختبار الكوليسترول، واختبارات وظائف الكبد، وصيام الغلوكوز، واختبار الغدة الدرقية وغيرها.

علاج السمنة:

1/. ممارسة الرياضة إن ممارسة التمارين الرياضية ضرورية للمحافظة على فقدان الوزن وعلاج السمنة للمدى الطويل يُسبب النشاط الجسماني زيادة في استهلاك السُّعرات الحرارية في الجسم. إن ممارسة الرياضة لوحدها تؤدي إلى إنقاص قليل في الوزن، أما الميزة الرئيسية لممارسة الرياضة فهي أنها تُساعد في الحفاظ على نقصان الوزن مع مرور الوقت، يوصى اليوم بممارسة النشاط البدني المعتدل لمدة ساعة في اليوم.

2/. علاج السمنة الدوائي: تمت الموافقة على عدد قليل جدًا من الأدوية لعلاج السمنة التي بحاجة لوصفة طبية والتي يوصى بها لتخفيف الوزن، حيث يوصى بتناول الأدوية كجزء من البرنامج العلاجي الشامل وليس كوسيلة وحيدة لتخفيف الوزن وعلاج السمنة. توجد للأدوية آثارٌ جانبية كثيرة، مثل: جفاف الفم. الإمساك. الدوخة. الأرق. الإسهال. حدوث اضطرابات مختلفة في الجهاز الهضمي.

3. العلاج الجراحي : الأشخاص الذين يعانون من السمنة ويكون مؤشر كتلة الجسم لديهم أكثر من 40 يستطيعون أن يخضعوا لعمليات جراحية مختلفة في المعدة تؤدي إلى فقدان الوزن. لكن الانخفاض في الوزن والذي يقدر بحوالي 50% من وزن المريض الأولي ترافقه آثار جانبية خطيرة ومضاعفات للعملية الجراحية، مثل: عدوى في الصفاق. حصى في القناة الصفراوية. نقص الفيتامينات المختلفة.

الوقاية من السمنة:

*اتباع نظام غذائي صحي : باختصار العودة الى الطبيعة

1/تناول خمس وجبات صغيرة في اليوم.

2/تجنب الأطعمة السريعة

3/قلل استهلاك السكر و قلل المحليات الصناعية. استخدام بدائل طبيعية (الروب وهو دبس التمر, مسحوق التمر, العسل)

4/تجنب الدهون المشبعة واستبداله بزيت الزيتون

5/اطهي الطعام في المنزل واستعمال القمح الكامل .

*الرياضة لتوازن بين الطاقة المتحصل عليها و صرفها

الوقاية من السكري

عملية الأيض الطبيعية الكربوهيدرات التي يحصل عليها الجسم من تناول الخبز، والبطاطا، والأرز، والكعك وغيرها من الأغذية العديدة الأخرى تتفكك وتحلل بشكل تدريجي، حيث تبدأ عملية التفكك والتحلل هذه في المعدة، ثم تستمر في الاثني عشر (Duodenum) وفي الأمعاء الدقيقة، حيث تنتج عن عملية التفكك والتحلل هذه مجموعة من السكريات يتم امتصاصها في الدورة الدموية.

الموازنة بين هرموني الإنسولين والغلوكاغون تحافظ على ثبات مستوى الغلوكوز في الدم وتجنبه التغيرات الحادة

***تنتج خلايا بيتا beta بالبنكرياس الانسولين insuline الذي يساهم في ادخال الغلوكوز للخلية عكس خلايا الفا alpha المنتجة للجلوكاجون Glucagon الذي يقوم باخراج الغلوكوز

ما هو داء السكري diabète

هو مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن انتاج الانسولين بكمية كافية ، أو عندما يعجز الجسم عن الاستخدام الفعال للأنسولين الذي ينتجه= مقاومة الانسولين

الأنسولين: هو هرمون ضبط مستوى الغلوكوز في الدم .

وفي حالة الخلل في افرازه يؤدي الى خلل في ضبط مستوياته بالدم ويؤدي مع مرور الوقت الى تلف عدة اجهزة في الجسم خصوصا الاعصاب و الأوعية الدموية

انواع داء السكري :

❖ داء السكري نوع 1 DID يصيب الاطفال والشباب غالبا

❖ داء السكري نوع 2 DNID وهو الاكثر شيوعا يصيب البالغين اكثر لا يعتمد على الأنسولين

❖ داء السكري اثناء الحمل

❖ داء السكري المحدث بالأدوية

الاعراض: تتشابه اعراض السكري بانواعه واهمها:

-شدة الجوع

-شدة العطش

-كثرة التبول

-فقدان الوزن, ضعف الرؤية, الوهن, التئام الجروح ببطيء,,التهابات متكررة