

مرض السكر وتلف الأعصاب

Diabetes and Nerve Damage

Nerve damage caused by high blood sugar levels in the body from diabetes is also called **diabetic neuropathy**. Most people with diabetes will develop some nerve damage, especially as they get older and have diabetes for many years.

Nerve problems are more common if you have diabetes and:

- Have problems controlling your blood sugar
- Are overweight
- Have high blood pressure
- Have high cholesterol

Types of Nerve Damage

There are several types of nerve damage that can occur with diabetes, but the two more common types are:

- **Peripheral neuropathy** that often causes pain or loss of feeling in the toes, feet, legs, hands and arms. Most often the feet and legs are affected before the hands and arms.
- **Autonomic neuropathy** that causes changes in digestion of food, bowel and bladder function and sexual response. It can also affect the nerves that control the heart and blood vessels, lungs and eyes. This type is also linked to something called hypoglycemia unawareness, which happens when you no longer have warning signs of low blood sugar levels.

يطلق على تلف الأعصاب الناتج عن ارتفاع مستويات السكر في الدم بسبب مرض السكر كذلك اسم **الاعتلال العصبي السكري**. يصاب معظم مرضى السكر بنسبة تلف في الأعصاب، وخصوصاً عند تقدمهم في السن ومرور عدة سنوات على إصابتهم بمرض السكر.

وتعد المشاكل العصبية هي الأكثر شيوعاً في حالة الإصابة بمرض السكر وفي حالة:

- وجود مشاكل في السيطرة على نسبة السكر في الدم
- زيادة الوزن
- ارتفاع ضغط الدم
- ارتفاع نسبة الكوليسترول

أنماط التلف الذي يلحق بالأعصاب

هناك أنماط متعددة لتلف الأعصاب تأتي مصاحبة لمرض السكر، إلا أن أكثرهم شيوعاً نمطين هما:

- **الاعتلال العصبي الطرفي** وغالباً ما يسبب الألم أو فقدان الإحساس بأصابع القدمين والقدمين والساقين واليدين والذراعين. وعادة ما تتأثر القدمين والساقين بالمرض قبل اليدين والذراعين.
- **الاعتلال العصبي اللا إرادي** ويتسبب في تغيير وظائف الهضم والأمعاء والمثانة والاستجابة الجنسية. كما أنه يؤثر على الأعصاب التي تتحكم في القلب والأوعية الدموية والرئتين والعينين. ويرتبط هذا النوع أيضاً بما يسمى غيبوبة نقص السكر في الدم وذلك يحدث عندما تتوقف علامات التحذير من انخفاض مستويات السكر في الدم.

Prevent Nerve Damage

Keep your blood sugar in a normal range. Work with your doctor and diabetes care team to learn how to manage your blood sugar levels.

As part of your care, your doctor should do a foot exam every year to check if you have any sign of loss of feeling in your toes or feet.

Daily Foot Care

Check your feet every day for any open skin, sores or red spots. You may have a sore spot and not feel it because of the nerve damage. If you find skin problems, talk to your doctor.

- Clean your feet each day with warm water and mild soap. Do not soak your feet. Dry your feet well with a soft towel. Be sure to dry between your toes.
- Check your feet and toes for cuts, scrapes, blisters, red spots, sores or other problems. Be sure to check the top, bottom and sides of your feet. Check under and around each toe. You may need to use a mirror or get someone to help you check the bottom of your feet.
- Apply a moisturizing lotion to the skin of your feet, but avoid lotion between the toes.
- Use a pumice stone gently to smooth calluses or corns after a shower. Never cut or shave off calluses or corns.
- When toe nails get long, cut the nails straight across and file with an emery board to smooth any rough edges.
- Wear clean, dry socks that fit comfortably.

الحيلولة دون تلف الأعصاب

يجب الحرص على إبقاء نسبة السكر في الدم عند معدلها الطبيعي. يرجى التعاون مع الطبيب وفريق رعاية مرضى السكر لمعرفة كيفية التعامل مع مستويات السكر في الدم.

يجب على طبيبك إجراء فحص للقدم مرة كل عام، كجزء من برنامج الرعاية الخاص بك، للتأكد من وجود أي علامة تدل على فقدان الإحساس في أصابع القدم أو القدمين.

العناية اليومية بالقدمين

يجب فحص قدميك كل يوم بحثاً عن وجود أي جروح أو تقرحات أو بقع حمراء. فقد تكون لديك مناطق متقرحة ولكنك لا تشعر بها بسبب تلف الأعصاب. فإذا كانت لديك مشاكل في الجلد، تحدث إلى الطبيب.

- عليك تنظيف قدميك يومياً بماء دافئ وصابون خفيف. وتجنب نقع قدميك. جفف قدميك جيداً بمنشفة ناعمة. يجب التأكد من تجفيف المناطق الموجودة بين أصابع قدميك.
- افحص قدميك وأصابع قدميك للتأكد من عدم وجود جروح أو خدوش أو بثور أو بقع حمراء أو قروح أو غيرها من المشاكل. تأكد من فحص قدميك من أعلى وأسفل ومن الجوانب. ويجب فحص كل إصبع من أصابع القدم من الأسفل ومن الجوانب. قد تحتاجين إلى استخدام مرآة أو مساعدة أحد الأشخاص لفحص الجزء السفلي من القدم.
- ضع مرطب للبشرة على قدميك، ولكن تجنب وضعه بين أصابع القدم.
- استخدم حجر القدم أو المبرد بلطف لملس الكالو أو الجلد الجاف بعد الاستحمام. تجنب نهائياً إزالة الكالو أو الجلد الجاف باستخدام المقص أو شفرة الحلاقة.
- إذا كانت أطراف أصابع القدم طويلة، فيجب قص الأطراف بشكل مستقيم وبردتها بمادة صنفرة لتنعيم الحواف الخشنة.
- احرص على ارتداء جوارب نظيفة وجافة ومريحة.

- Wear shoes or slippers to protect your feet. You should never go barefoot. Wear shoes that fit well and offer good support. Be sure to check inside your shoes before putting them on to make sure there are no objects in them and there are no tears, rough spots or sharp edges.

- احرص على ارتداء الأحذية أو النعال لحماية قدميك. تجنب نهائياً المشي حافية القدمين. احرص على ارتداء أحذية بمقاس مناسب تدعم قدميك. احرص على فحص حذائك من الداخل قبل ارتدائه للتأكد من عدم وجود أي شيء بداخله ومن خلوه من التمزق أو المناطق الخشنة أو الحواف الحادة.

Signs of Nerve Damage

Signs will vary based on the nerves that are affected. Some people have no signs at all. Some signs may get worse over time and some people report the signs are worse at night. Signs may include:

- Numbness, tingling, loss of feeling or pain in the toes, feet, legs or fingers, hands and arms
- Muscle loss in the feet or hands
- Nausea and vomiting or problems with indigestion
- Diarrhea or constipation
- Problems with urine flow or control
- Dizziness or fainting when standing or sitting up that causes a drop in blood pressure called orthostatic hypotension
- Weakness
- Erectile dysfunction in men or vaginal dryness in women
- Heart rate changes

If you have any of these signs, visit your doctor for a physical exam.

أعراض تلف الأعصاب

تختلف هذه الأعراض حسب العصب المصاب. فقد لا يعاني بعض الأشخاص من أية أعراض على الإطلاق. في حين أن بعض الأعراض قد تزداد سوءاً مع مرور الوقت وتتفاقم في فترة المساء لدى البعض الآخر. قد تشمل الأعراض على:

- تنميل أو وخز أو فقدان الشعور أو الشعور بألم في أصابع القدم والساقين والقدمين أو أصابع اليد واليدين والذراعين
 - ضعف العضلات في القدمين أو اليدين
 - الغثيان والقيء أو مشاكل عسر الهضم
 - الإسهال أو الإمساك
 - حدوث مشاكل في تدفق البول أو السيطرة عليه
 - الدوار أو الإغماء عند الوقوف أو الانتصاب والذي يؤدي إلى انخفاض في ضغط الدم يطلق عليه اسم انخفاض ضغط الدم الانتصابي
 - الشعور بالضعف
 - ضعف الانتصاب لدى الرجال أو جفاف المهبل لدى النساء
 - التغير في معدل ضربات القلب
- فإذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض، قم بزيارة الطبيب لعمل الفحص اللازم.

Your Care

الاعتناء بصحتك

Testing

Your doctor will examine you and ask you questions about any signs you have. Tests may be ordered such as:

- Nerve conduction study or electromyography (EMG) that uses electrical signals to check nerves.
- Ultrasound that uses sound waves to check organs such as your bladder or stomach.

الاختبار

سيقوم الطبيب بفحصك وطرح أسئلة حول ظهور أية أعراض عليك. وقد يطلب منك إجراء بعض الاختبارات مثل:

- إجراء دراسة التوصيل العصبي أو رسم العضلات الكهربائي (EMG) الذي يستعين بالإشارات الكهربائية لفحص الأعصاب.
- اختبار الموجات فوق الصوتية (السونار) التي تستخدم الموجات الصوتية لفحص أعضاء الجسم مثل المثانة أو المعدة.

Treatment of Your Nerve Damage

Treatment depends on the type of nerve damage you have and may include:

- Pain control with medicines, physical therapy or other treatments.
- Medicines to treat diarrhea or constipation.
- Eating small amounts of food every few hours, and limiting fats and fiber for indigestion problems.
- Physical therapy to help with coordination issues.
- If you have foot problems, talk to your doctor about seeing a foot doctor called a podiatrist. The nerves that go to the feet are often affected by diabetic neuropathy.
 - Loss of feeling may mean you do not feel a sore or blister.
 - Circulation problems may add to the risk of infection and slow healing in the feet.

علاج تلف الأعصاب

يعتمد العلاج على نوع التلف الذي أصاب العصب، وقد يشتمل على:

- تسكين الألم بالأدوية أو العلاج الطبيعي أو غيرها من أنواع العلاج.
- أدوية علاج الإسهال أو الإمساك.
- تناول كميات صغيرة من الطعام كل عدة ساعات، وتقليل تناول الدهون والألياف للحد من مشاكل عسر الهضم.
- استخدام العلاج الطبيعي للمساعدة في مشاكل عدم الاتزان.
- إذا كنت تعاني من مشاكل في القدم، فعليك التحدث إلى طبيبك حول استشارة طبيب متخصص في علاج القدم. كثيرا ما تتأثر الأعصاب التي تذهب إلى القدمين بالاعتلال العصبي السكري.
 - ◀ لذا فإن فقدان الشعور قد يعني عدم شعورك بأي قرحة أو جرح بالقدم.
 - ◀ قد تتسبب مشاكل الدورة الدموية في خطر الإصابة بالعدوى وببطء علاج القدمين.

Managing Your Diabetes

You also need to manage your diabetes as ordered by your doctor to keep your blood sugar levels in a normal range and prevent further nerve damage:

- Check your blood sugar often.
- Take your diabetes medicines as directed.
- Follow your meal plan.
- Exercise each day.
- Do daily foot care to protect your feet.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

التعامل مع مرض السكر

أنت بحاجة إلى التحكم بمرض السكر حسب توجيهات الطبيب للحفاظ على إبقاء مستويات السكر في الدم في المعدل الطبيعي وتجنب تلف الأعصاب على المدى البعيد:

- عليك فحص نسبة السكر في الدم بانتظام.
- تناول أدوية السكر وفقاً لتعليمات الطبيب.
- حافظ على مواعيد الوجبات.
- عليك ممارسة الرياضة يومياً.
- عليك الاعتناء بقدميك يومياً لحماية قدميك.

تحدث إلى الطبيب أو الممرض/الممرضة إذا ساورتك أية مخاوف أو كانت لديك أية أسئلة.