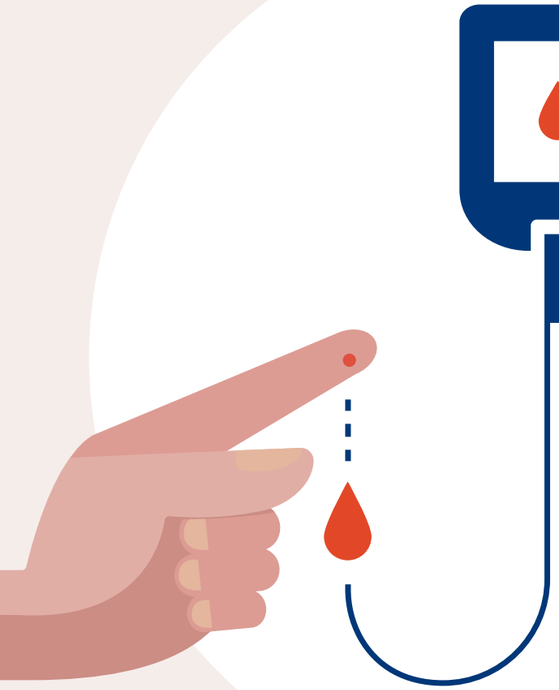
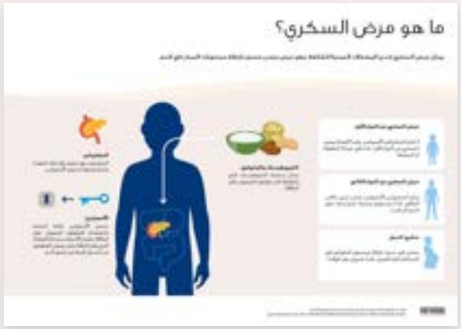
الموضوع 1:
تشخيص الإصابة بمرض السكري حديثًا



يوجد ملصقان في هذا القسم يحتويان على معلومات حول مرض السكري وكيف يمكن السيطرة عليه بنجاح.

الملصق 1: ما هو مرض السكري؟
الملصق 2: كيف تتم معالجة مرض السكري من النوع الثاني؟

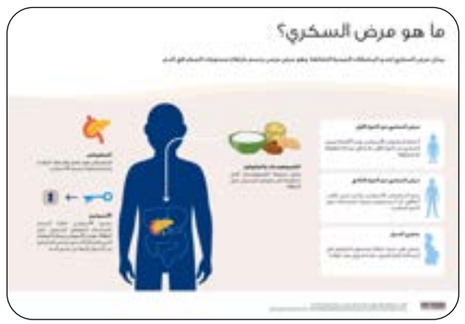


لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

الموضوع 1: تشخيص الإصابة بمرض السكري حديثًا

ملاحظات المتحدث:

عندما يُدرك الشخص أنه قد تم تشخيصه بالإصابة بمرض السكري حديثًا، فقد يشعر حينئذ بالارتباك، يجب أن يتم إخبار الناس بأي تشخيص جديد على مراحل. تتمثل الخطوة الأولى في توضيح ماهية مرض السكري ولماذا تُعد إدارته مهمه لتجنب تفاقم الحالة والتأثير على أعضاء الجسم، في حين تتمثل الخطوة الثانية في توضيح كيفية معالجة مرض السكري وإدارته لتجنب المضاعفات. ويُزيد هنا البدء بشرح جيد حول مرض السكري من فرص اتباع الشخص للنصيحة وخطة العلاج. من المهم أن يُدرك المرضى أن مرض السكري مرض مزمن يستمر مدى الحياة. لذا، يراعى التأكيد على أن التحكم الجيد في مرض السكري يجب التمتع بنوعية حياة جيدة.



الملصق 1: ما هو مرض السكري؟
الملصق 2: كيف يتم علاج مرض السكري من النوع 2؟

ملاحظات المتحدث الخاصة

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

PARTNERING FOR CHANGE
Chronic Care in Humanitarian Crises

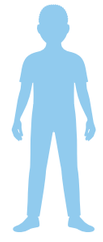
ما هو مرض السكري؟

يمثل مرض السكري إحدى المشكلات الصحية الشائعة. وهو مرض مزمن يتسم بارتفاع مستويات السكر في الدم.

مرض السكري من النوع الأول

لا يُنتج البنكرياس الأنسولين. وتبدأ الإصابة بمرض السكري من النوع الأول عادةً في مرحلة الطفولة أو المراهقة

مرض السكري من النوع الثاني



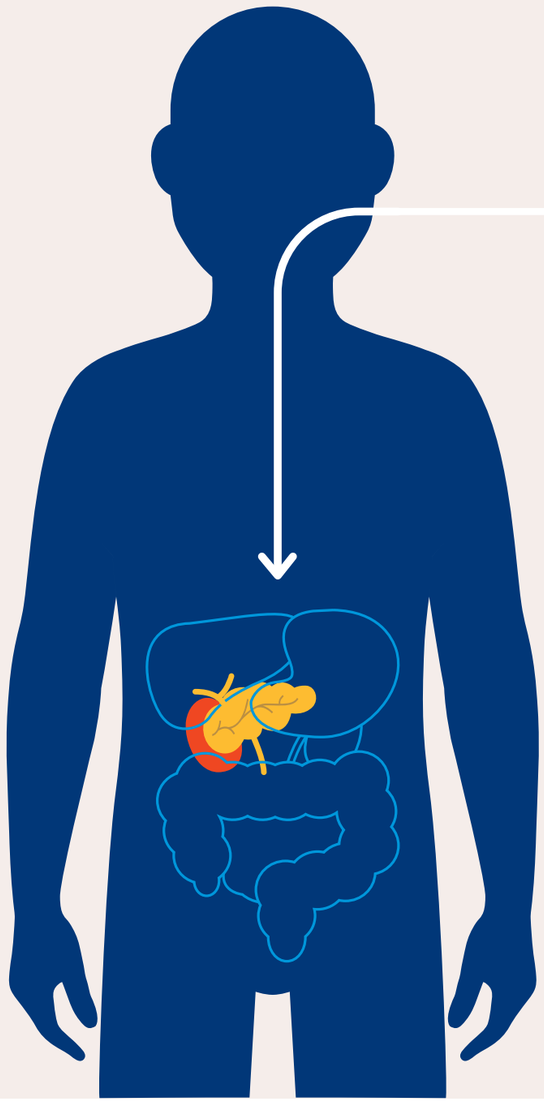
يُنتج البنكرياس الأنسولين، ولكن ليس بالقدر الكافي، أو لا يستطيع جسمك استخدامه على النحو المناسب

سكري الحمل

يتمثل في حدوث ارتفاع لمستوى الجلوكوز في الدم أثناء فترة الحمل، عادةً ما يزول بعد الولادة

الكربوهيدرات والجلوكوز

يحلل جسمك الكربوهيدرات التي تتناولها إلى جلوكوز للحصول على الطاقة.



البنكرياس

البنكرياس هو عضو يقع خلف المعدة ويُنتج هرمونًا يسمى الأنسولين.

الأنسولين

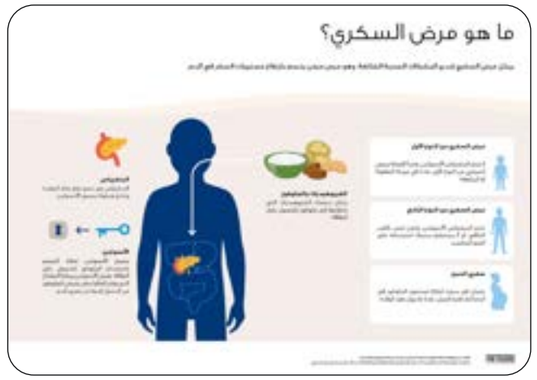
يسمح الأنسولين لخلايا الجسم باستخدام الجلوكوز للحصول على الطاقة. يعمل الأنسولين بمثابة المفتاح الذي يفتح الخلايا حتى يتمكن الجلوكوز من الدخول إليها من مجرى الدم.

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

PARTNERING FOR CHANGE
Chronic Care in Humanitarian Crises

ما هو مرض السكري؟

ملاحظات المتحدث:



يمثل مرض السكري إحدى المشكلات الصحية الشائعة. وهو مرض مزمن، أي أنه سوف يستمر معك طوال حياتك بمجرد إصابتك به. ومع ذلك، لا يزال هناك الكثير الذي يمكنك القيام به للتحكم في هذا المرض والاستمرار في عيش حياة طبيعية.

نحن نعلم أن مرض السكري مرتبط بمشكلة في مستوى الجلوكوز في الدم. توجد أنواع مختلفة من مرض السكري، سنتحدث بعد قليل عما يحدث عند الإصابة بمرض السكري. ولكن أولاً، دعونا نلقي نظرة على ما يحدث في الجسم عند نتناول الطعام.

يتم تحليل الأطعمة التي تحتوي على السكر والكربوهيدرات (مثل الخبز والأرز والبطاطس) إلى جلوكوز. ويُعد الجلوكوز مصدر طاقة الجسم، ولكن لكي تستخدم خلايانا الجلوكوز، فإنها تحتاج إلى الأنسولين الذي يعمل كمفتاح لفتح الخلايا.

يتم إنتاج الأنسولين بواسطة عضو يسمى البنكرياس، وهو عضو يقع خلف المعدة.
باختصار، يُنتج البنكرياس الأنسولين الذي يساعد خلايانا على استخدام الجلوكوز الذي نحصل عليه من الطعام.

أنواع مرض السكري

مرض السكري من النوع الأول

لا يُنتج البنكرياس الأنسولين. وتبدأ الإصابة بمرض السكري من النوع الأول عادةً في مرحلة الطفولة أو المراهقة.

مرض السكري من النوع الثاني

لا يُنتج البنكرياس الأنسولين بالقدر الكافي أو لا يستطيع الجسم استخدامه على النحو المناسب. يُعد مرض السكري من هذا النوع هو النوع الأكثر شيوعًا وعادةً ما ينتشر في العائلات. هم أكثر عرضة للإصابة بهذا النوع الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة، والأشخاص الذين يتبعون نظامًا غذائيًا سيئًا يحتوي على نسبة عالية من السكر والدهون.

سكري الحمل

خلال فترة الحمل، يرتفع مستوى الجلوكوز في الدم ويعود إلى طبيعته عادةً بعد الولادة.

جسمك ومرض السكري

عندما تُصاب بمرض السكري، لا يستطيع جسمك استخدام الجلوكوز جيدًا. عندها، يتراكم الجلوكوز في دمك ويرتفع مستواه. وإذا لم يتم علاج مرض السكري، فإن هذا الارتفاع في مستوى الجلوكوز في الدم يسبب لك الإعياء.

يتحكم الأنسولين في نسبة الجلوكوز في الدم

الكربوهيدرات والجلوكوز

يحلل جسمك الكربوهيدرات التي تتناولها إلى جلوكوز للحصول على الطاقة. ينتقل الجلوكوز إلى مجرى الدم ثم يدخل إلى خلايا الجسم بمساعدة الأنسولين.

البنكرياس

يُنتج هذا العضو الأنسولين ليستخدمه الجسم، ولكن في مرضى السكري، إما أن البنكرياس لا يُنتج الأنسولين أو لا يُنتجه بالقدر الكافي.

الأنسولين هو هرمون يتم إنتاجه في البنكرياس، والذي هو عضو صغير في البطن. يعمل الأنسولين بمثابة المفتاح الذي يفتح خلايا الجسم ويسمح لها باستخدام الجلوكوز الموجود في الدم. يؤثر مرض السكري على شيئين:

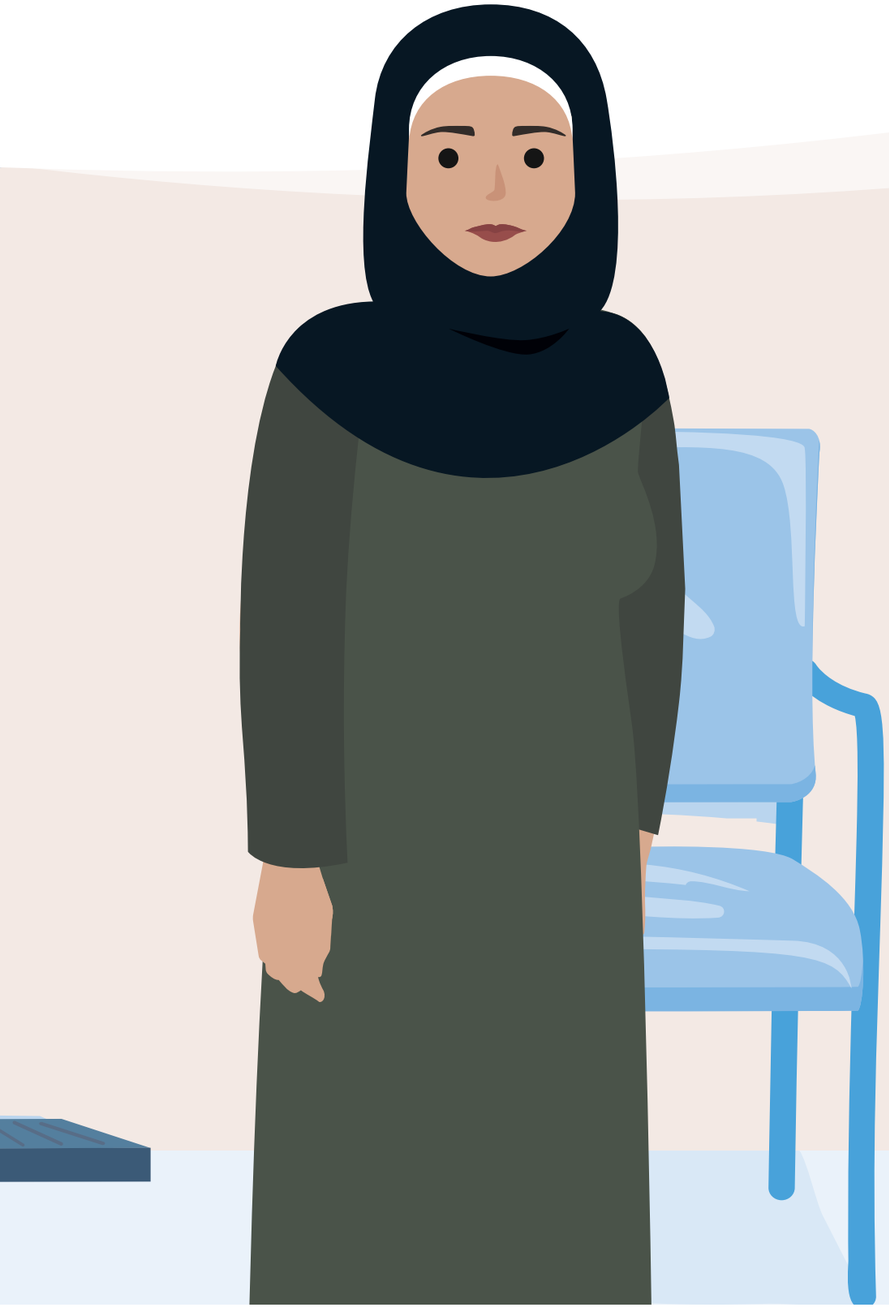
- كمية الأنسولين التي يُنتجها جسمك
- قدرة استخدام خلايا الجسم للأنسولين.

ملاحظات المتحدث الخاصة

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

كيف تتم إدارة مرض السكري من النوع الثاني؟

يؤثر مرض السكري من النوع الثاني على طريقة استخدام أجسامنا للجلوكوز. فهو يتسبب في ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم. إذا لم تتم معالجة مرض السكري، فإن ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم يسبب لك مشاكل صحية.



يمكن معالجة مرض السكري من النوع الثاني من خلال ما يلي:

تغيير نمط الحياة

الحفاظ على وزن صحي

ممارسة الرياضة

التوقف عن التدخين

تجنب الاستهلاك الضار للكحول

تغيير النظام الغذائي

أدوية السكري

يمكن استخدام أدوية مختلفة لمعالجة مرض السكري من النوع الثاني، بما في ذلك الأقراص والأنسولين

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

PARTNERING FOR CHANGE
Chronic Care in Humanitarian Crises

كيف تتم إدارة مرض السكري من النوع الثاني؟

ملاحظات المتحدث:

يؤثر مرض السكري من النوع الثاني على طريقة استخدام جسمك للجلوكوز. ومن ثم، فإنه يتسبب في ارتفاع مستوى الجلوكوز في مجرى الدم لديك، وهو ما من شأنه أن يؤدي إلى مشاكل صحية في حال لم يتم علاجه.

هناك طرق مختلفة لمعالجة مرض السكري. وفي جميع الحالات، سيوصيك طبيبك بإجراء تغييرات في نمط حياتك وفي نظامك الغذائي. في بعض الحالات، سيصف لك طبيبك الأدوية أيضًا.

يمكن علاج مرض السكري من النوع الثاني من خلال ما يلي:

تغيير نمط الحياة

كجزء من العلاج، ستحتاج إلى اتباع نمط حياة صحي، وقد يوصيك طبيبك أو ممرضتك بما يلي:

- فقدان الوزن
- ممارسة الرياضة بانتظام
- التوقف عن التدخين أو استخدام التبغ
- تجنب الاستهلاك الضار للكحول.

النظام الغذائي

يُعد النظام الغذائي مهمًا لأنه يمثل جزءًا من علاج مرض السكري لديك. يحتاج الكثير من الناس إلى تغيير نوع ومقدار ما يتناولونه للمساعدة في معالجة مرض السكري لديهم.

الأدوية

يمكن استخدام أدوية مختلفة لمعالجة مرض السكري من النوع الثاني. قد يصف لك طبيبك أقراصًا أو حقن أنسولين أو كليهما.

ملاحظات المتحدث الخاصة

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

الموضوع 2:
كيفية إدارة مرض السكري لديك

توجد ثلاثة ملصقات حول إدارة مرض السكري في هذا القسم. يقدم كل ملصق نصيحة لشخص مصاب بمرض السكري حول إدارة مستويات الجلوكوز في دمه.

الملصق 3: كيفية إدارة مرض السكري لديك: النظام الغذائي
الملصق 4: كيفية إدارة مرض السكري لديك: نمط الحياة
الملصق 5: كيفية إدارة مرض السكري لديك: الأدوية

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

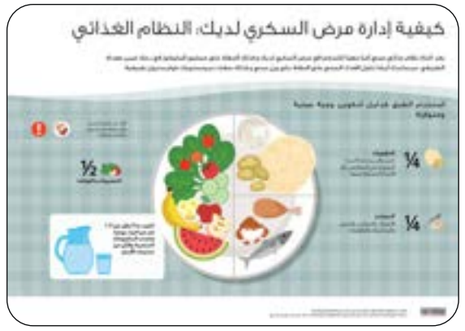
الموضوع 2: كيفية إدارة مرض السكري لديك

ملاحظات المتحدث:

يُعد الشخص المصاب بمرض السكري هو الشخص الأهم في فريق الرعاية الصحية الخاص به. فهو الذي يعاني من مرض السكري، ويمكن للخيارات التي يتخذها أن تؤثر على مرض السكري لديه بطرق إيجابية أو سلبية. لذا من المهم مساعدته على إدارة صحته بالشكل الأنسب.

يقدم هذا القسم النصائح المتعلقة بطريقة سيطرة المصاب بالسكري على مستويات الجلوكوز في دمه.

الملصق 3: كيفية إدارة مرض السكري لديك: النظام الغذائي
الملصق 4: كيفية إدارة مرض السكري لديك: نمط الحياة
الملصق 5: كيفية إدارة مرض السكرى لديك: الأدوية



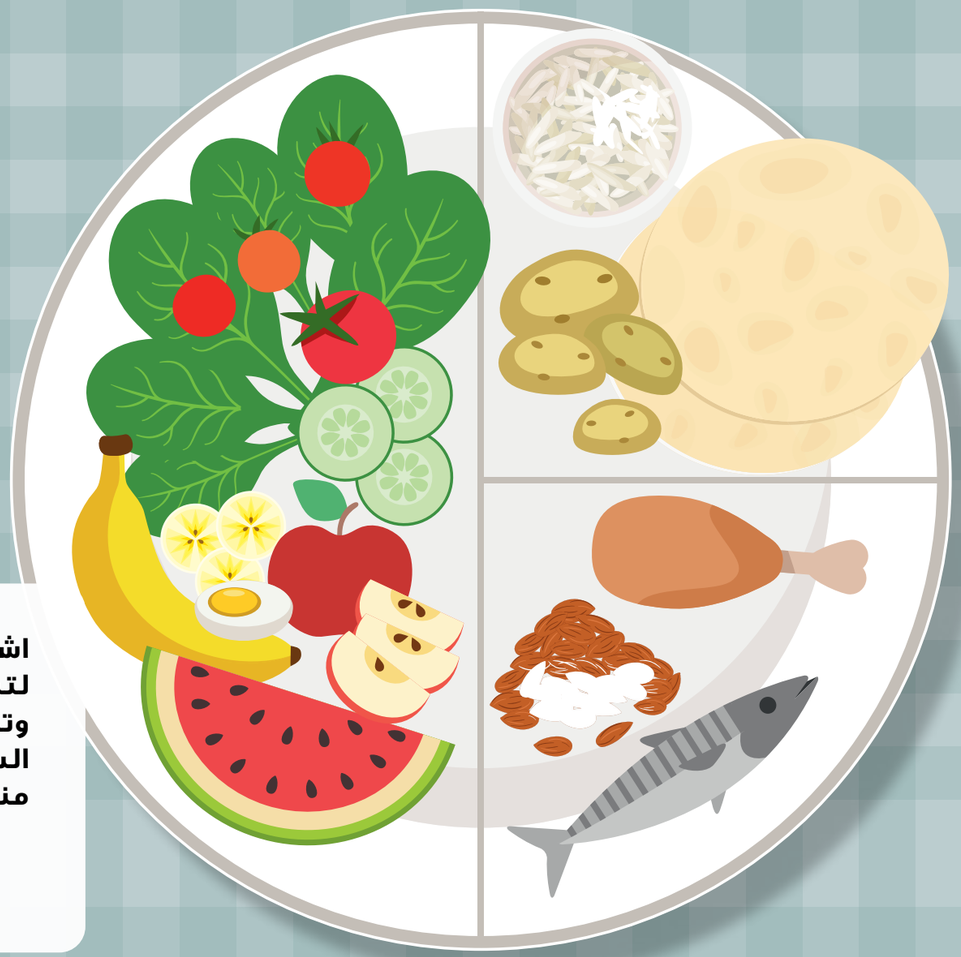
ملاحظات المتحدث الخاصة

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

كيفية إدارة مرض السكري لديك: النظام الغذائي

يُعد اتباع نظام غذائي صحي أمرًا مهمًا للتحكم في مرض السكري لديك وكذلك الحفاظ على مستوى الجلوكوز في دمك ضمن معدله الطبيعي. سيساعدك أيضًا تناول الغذاء الصحي على الحفاظ على وزن صحي وكذلك ضغط دم ومستويات كوليسترول طبيعية.

استخدم الطبق كدليل لتكوين وجبة صحية ومتوازنة



النشويات
الخبز والأرز وكذلك الأغذية النشوية مثل البطاطس (أو الأغذية المُصنَّعة منها)

1/4

البروتين
الأسماك والدواجن والبيض والمكسرات والبقوليات

1/4

1/2
الخضروات والفواكه

قلّل من اللحوم الحمراء والمُصنَّعة مثل السجق واللحوم المعلبة

اشرب ما لا يقل عن 1.5 لتر من الماء يوميًا وتجنب المشروبات السكرية وقلّل من منتجات الألبان

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

PARTNERING FOR CHANGE
Chronic Care in Humanitarian Crises

كيفية إدارة مرض السكري لديك: النظام الغذائي

ملاحظات المتحدث:

يساعدك اتباع نظام غذائي صحي على الحفاظ على مستوى الجلوكوز في دمك ضمن معدله الطبيعي التحكم في مرض السكري لديك بشكلٍ أفضل. كما أنه مهم أيضا بالنسبة لضغط الدم ومستويات الكوليسترول لديك ووزنك الإجمالي.

إذا كنت مصابًا بمرض السكري، فلن تحتاج إلى اتباع نظام غذائي خاص، ولكن هناك قواعد عامة يجب عليك اتباعها.

أولاً، الالتزام بالحصص الموصى بها حسبما هو موضح على الطبق.

ثانيًا، تجنب تناول الكثير من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والملح.

ثالثًا، تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الكوليسترول مثل الأطعمة المقلية والدهون الحيوانية.
عند التفكير في ما تأكله، خذ بعين الاعتبار دائمًا كمية الكربوهيدرات التي تتناولها في كل وجبة ونوعيتها.

استخدم الطبق كدليل لتكوين وجبة صحية ومتوازنة:

¼ نشويات وحبوب كاملة
اجعل ربع كمية طبقك من الحبوب الكاملة والقمح والأرز، أو الأطعمة المُصنَّعة منها مثل الخبز، والنشويات مثل البطاطس.

¼ بروتين
اجعل ربع طبقك من البروتين مثل الأسماك والدواجن والمكسرات والبقوليات. لا تتناول الكثير من اللحوم الحمراء، وتجنب اللحوم المُصنَّعة مثل السجق واللحوم المعلبة.

½ خضروات وفواكه
اجعل الجزء الأكبر من وجبتك – على الأقل نصف طبقك – خضروات وفواكه.

اشرب الماء والشاي والقهوة
اشرب ما لا يقل عن 1.5 لتر من الماء كل يوم ما لم يحدد لك الطبيب غير ذلك. احرص على تجنب العصائر والمشروبات الغازية لأنها تحتوي على نسبة عالية من السكر. استبدلها بشرب شاي الأعشاب.

قلل من تناول اللحوم المُعالجة واللحوم الحمراء من لحم الضأن ولحم العجل ولحم البقر.

ملاحظات المتحدث الخاصة
ملاحظات المتحدث الخاصة

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

كيفية السيطرة على مرض السكري لديك: نمط الحياة

من الممكن أن تعيش حياة طبيعية مع مرض السكري.
فيما يلي بعض النصائح حول كيفية الحفاظ على صحتك والتعايش بشكلٍ جيد مع مرض السكري.

ممارسة الرياضة

يجب عليك ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة يوميًا، 5 أيام في الأسبوع.
ممارسة الرياضة أمر مهم لما يلي:

قلبك

جهازك المناعي

وزنك

مزاجك

أقلع عن التدخين

نوصيك بالتوقف عن التدخين

العمل ومرض السكري

يُفترض ألا يمنعك مرض السكري من القيام بمعظم أنواع العمل

السفر

تأكد دائمًا من وجود ما يلي في حوزتك:

بعض الأطعمة السكرية لمعالجة انخفاض نسبة الجلوكوز في الدم

جهاز قياس سكر الدم إذا كنت تأخذ الأنسولين

أدوية مرض السكري ومستلزماته

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

PARTNERING FOR CHANGE
Chronic Care in Humanitarian Crises

كيفية السيطرة على مرض السكري: نمط الحياة

ملاحظات المتحدث:

من الممكن أن تعيش حياة طبيعية مع مرض السكري.
يعيش معظم مرضى السكري حياة طبيعية.

ومع ذلك، يمكن لمرض السكري أن يؤثر على نمط حياتك، مثل الأطعمة التي تتناولها وطريقة الحفاظ على لياقتك.

يمكن أن يؤثر أيضًا على سفرك وعملك.
ينبغي ألا يمنعك مرض السكري من القيام بمعظم أنواع العمل.

فيما يلي بعض النصائح حول كيفية الحفاظ على صحتك والتعايش بشكل جيد مع مرض السكري:

ممارسة الرياضة

ممارسة الرياضة والنشاط البدني مهمان لصحتك. نوصيك بممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميًا، ولخمسة أيام في الأسبوع. يشمل ذلك أي تمرين من شأنه أن يجعلك تتعرق قليلاً، مثل المشي السريع أو الركض. ممارسة الرياضة أمر مهم لما يلي:

- قلبك
- جهازك المناعي
- وزنك
- مزاجك

السفر

احتفظ دائمًا بمستلزمات مرض السكري في حوزتك! تأكد من وجود ما يلي **معك**:

- دواء السكري الخاص بك (مثل الأقراص أو الأنسولين)
- المستلزمات الخاصة بأخذ دوائك (مثل الإبر أو قلم الأنسولين الخاص بك)
- جهاز قياس سكر الدم الخاص بك، إذا كنت تستخدم واحدا بالمنزل
- بعض الأطعمة السكرية تحسبًا لانخفاض نسبة الجلوكوز في الدم لديك. هذا أمر في غاية الأهمية عند السفر بالسيارة

العمل ومرض السكري

بعض الأمور التي يجب مراعاتها فيما يتعلق بمرض السكري والعمل:

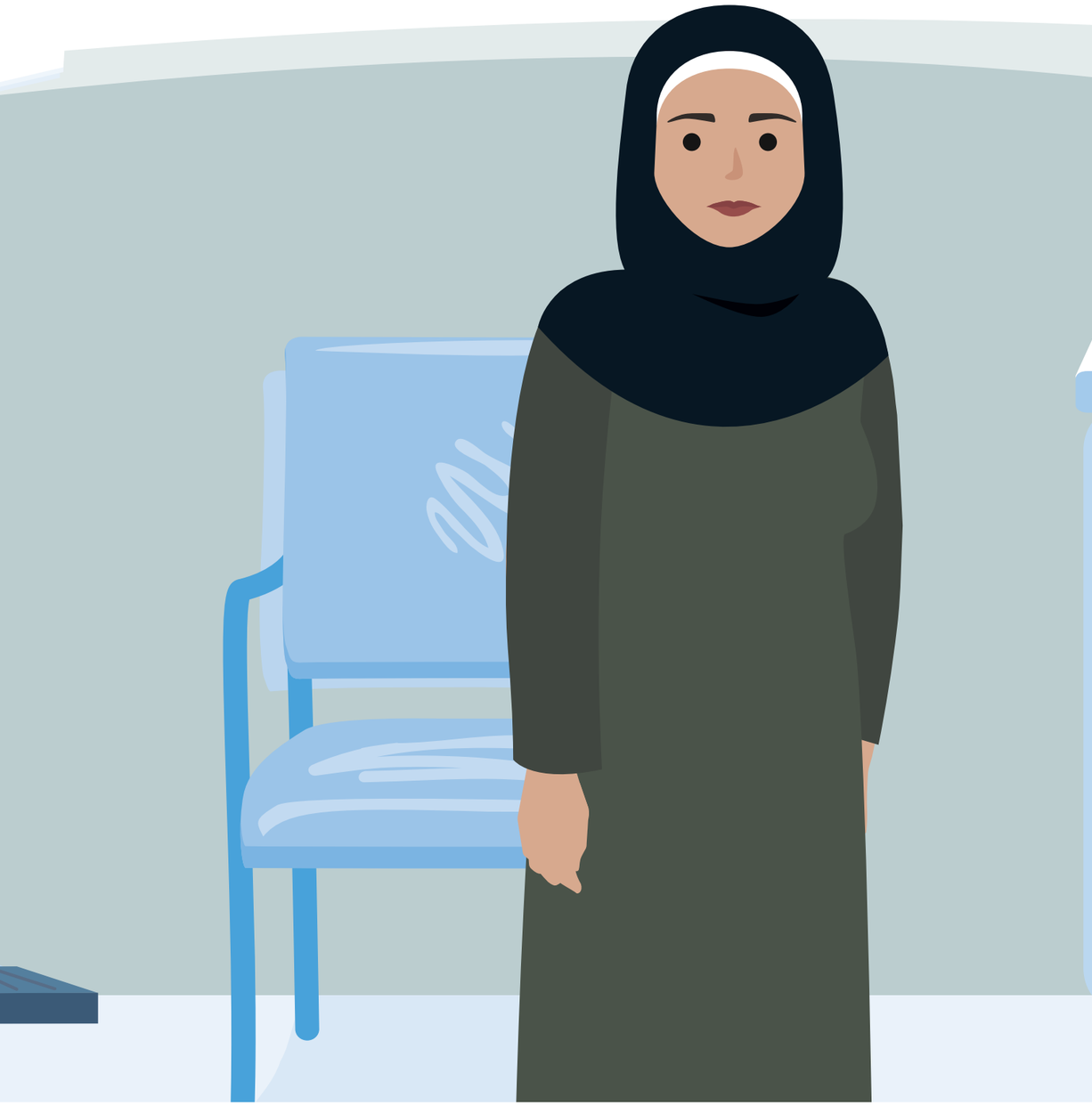
1. يجب أن يعلم شخص واحد على الأقل من زملائك بالعمل أنك مصاب بمرض السكري. قد يكون ذلك مفيدًا إذا انخفضت نسبة الجلوكوز في الدم لديك أثناء تواجدك في العمل.
2. لبعض الوظائف ساعات عمل غير معتادة أو تستدعي انشغالك الدائم. قد تحتاج إلى خطط خاصة لضمان تناولك وجباتك في أوقات ثابتة.
3. قد تحتاج إلى التحدث مع طبيبك بشأن مدى أمان بعض الوظائف، مثل قيادة الحافلات أو الشاحنات، بالنسبة لك.

ملاحظات المتحدث الخاصة

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

كيفية السيطرة على مرض السكري لديك: الأقراص

قد يصف لك الطبيب أقراصًا للسيطرة على مرض السكري لديك. توجد أنواع مختلفة من الأقراص، حيث يعمل كل نوع بشكل مختلف للمساعدة على إبقاء مستوى الجلوكوز في الدم تحت السيطرة.



أشياء يجب أن تتذكرها عن أقراص علاج السكري

1. تناول الأقراص على النحو الذي وصفه لك طبيبك. لا تفوّت أي قرص وتأكد أن لديك ما يكفي من الإمدادات حتى لا تنفد منك

2. ناقش أي أعراض جديدة قد تشعر بها بعد بدء تناول الأقراص، مثل الغثيان أو الإسهال أو انخفاض نسبة الجلوكوز في الدم، مع طبيبك

3. لا تتوقف أبدًا عن تناول الأقراص دون التحدث إلى طبيبك أولاً. حتى إذا كنت تعاني من آثار جانبية، يجب عليك التحدث إلى طبيبك أولاً.

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

PARTNERING FOR CHANGE
Chronic Care in Humanitarian Crises

كيفية السيطرة على مرض السكري: الأقراص

ملاحظات المتحدث:

يضطر معظم مرضى السكري إلى تناول أقراص لخفض نسبة الجلوكوز في الدم. هناك أنواع مختلفة من الأقراص، تُخفِّض كلّ منها نسبة الجلوكوز في الدم بطرق مختلفة في الجسم

عندما توصف لك الأقراص، عليك تذكر ما يلي:

تناول الأقراص على النحو الذي وصفه الطبيب. لا تفوّت أي جرعة وتأكد أن لديك ما يكفي من الإمدادات حتى لا تنفد منك أدويتك.

في بعض الحالات، قد يعاني المرضى الذين يتناولون الأقراص من آثار جانبية. تشمل الآثار الجانبية الشائعة الغثيان والقيء والإسهال وآلام المعدة وانخفاض نسبة الجلوكوز في الدم.

يجب ألا يتوقف المرضى عن تناول الدواء، حتى لو ظهرت عليهم الأعراض الجانبية. ويجب عليهم حينئذ إخبار طبيبهم في أقرب وقت ممكن حتى يمكنه مراجعة أدويتهم.

ملاحظات المتحدث الخاصة

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

كيفية السيطرة على مرض السكري: الأنسولين

قد يحتاج بعض مرضى السكري إلى استخدام الأنسولين بالإضافة إلى الأقراص أو بدلاً منها. لا يعني استخدام الأنسولين أن مرض السكري لديك خطير ولا يمكن السيطرة عليه. يُستخدم الأنسولين كعلاجٍ إضافي عندما لا تكون الأقراص وحدها كافية للتحكم في نسبة الجلوكوز في الدم.

عندما تأخذ الأنسولين، يكون من المهم جدًا:

1. أخذ الجرعات بانتظام على النحو الموصوف

2. الالتزام بالنظام الغذائي الذي اتفقت عليه مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك

3. مراقبة نسبة الجلوكوز في الدم بانتظام

4. حضور مواعيدك مع فريق الرعاية الصحية بصفة منتظمة

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

PARTNERING FOR CHANGE
Chronic Care in Humanitarian Crises

كيفية السيطرة على مرض السكري: الأنسولين

ملاحظات المتحدث:

يتم وصف الأنسولين لمرضى السكري من النوع الأول وبعض مرضى السكري من النوع الثاني. الأنسولين هو عبارة عن هرمون يُخفِّض نسبة الجلوكوز في الدم. يخشى الكثير من الناس أخذ الأنسولين. ولكن تناول الانسولين يساعد بعد الأشخاص في السيطرة على مرض السكري. من الأفضل بالنسبة لك أخذ الأنسولين والسيطرة الجيدة على مرض السكري بدلاً من تناول الأقراص وعدم السيطرة على مرض السكري لديك.

بمجرد وصف الأنسولين لك، تذكر ما يلي:

يتم احتساب جرعات الأنسولين بعناية وفقًا لوزنك ومستويات الجلوكوز في دمك وما تأكله. يتعين عليك تناول الجرعات بانتظام وكما هو محدد لك.

الالتزام بنظام غذائي صحي هام للغاية. يتعين عليك إبلاغ طبيبك بما تأكله ومقداره، والالتزم بالحصص المحددة.

إذا كنت تأخذ الأنسولين، فإنه من الموصى به فحص مستوى الجلوكوز في دمك بانتظام. سيقوم فريق الرعاية الصحية الخاص بك بتقديم المشورة إليك بشأن عدد المرات التي يجب عليك القيام فيها بذلك. احتفظ بسجل لمستويات الجلوكوز في دمك حتى تتمكن من مناقشتها مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

حاول ألا تفوّت أي مواعيد مُجدولة مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

حافظ دائمًا على تسجيل أدويتك ومستويات الجلوكوز لديك.

ملاحظات المتحدث الخاصة

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

الموضوع 3:
كيف تستستخدم الأنسولين بأمان للسيطرة على مرض السكري؟

توجد في هذا القسم ثلاثة ملصقات حول استخدام الأنسولين للمساعدة في السيطرة على مستويات الجلوكوز في الدم. توفر الملصقات معلومات أساسية حول استخدام الأنسولين.

الملصق 6: الأنسولين ومرض السكري
الملصق 7: حقن الأنسولين
الملصق 8: انخفاض مستويات الجلوكوز في الدم

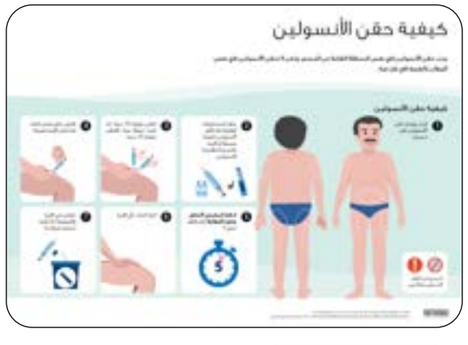
لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

الموضوع 3: كيفية استخدام الأنسولين بأمان للسيطرة على مرض السكري لديك؟

ملاحظات المتحدث:

يحتاج بعض الأشخاص المصابين بالسكري من النوع الثاني إلى العلاج بالأنسولين لمساعدتهم في السيطرة على مستوى الجلوكوز في الدم. سوف يصف الطبيب الجرعة الصحيحة ويقدم المشورة لهم بشأن كيفية أخذ الأنسولين واتباع نظام غذائي صحي ورياضي.

يوفر هذا القسم معلومات أساسية حول استخدام الأنسولين.



الملصق 6: الأنسولين ومرض السكري
الملصق 7: حقن الأنسولين
الملصق 8: انخفاض مستويات الجلوكوز في الدم

ملاحظات المتحدث الخاصة

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

الأنسولين ومرض السكري

الأنسولين هو دواء يستخدمه العديد من مرضى السكري كجزء من العلاج الخاصة بهم لخفض مستويات الجلوكوز في الدم.

هناك ثلاثة أنواع رئيسية من الأنسولين البشري: الأنسولين سريع المفعول ومتوسط المفعول والمختلط

سريع المفعول

سريع المفعول

يُمتص سريعًا:
خلال 5-30 دقيقة

يدوم مفعوله لمدة 4-8 ساعات

يستخدم للتحكم في نسبة الجلوكوز في الدم أثناء تناول الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة، وكذلك لتصحيح نسبة الجلوكوز المرتفعة في الدم

متوسط المفعول

بطيء المفعول

يُمتص ببطء أكثر مقارنةً بالأنسولين سريع المفعول:
ساعتان

يدوم مفعوله أكثر من 12ساعة

يُستخدم للتحكم في نسبة الجلوكوز في الدم أثناء الليل وأثناء الصيام وبين الوجبات

مختلط

سريع المفعول

يُمتص سريعًا: خلال 30 دقيقة

يدوم مفعوله لمدة 18–24 ساعة

هذا الأنسولين مزيجٌ من الأنسولين سريع وبطيء المفعول وآلية عمله تجمع بين الاثنين

احتفظ بأقلام وقنينات الأنسولين في الثلاجة قبل فتحها ولا تقم بتجميدها أبدًا. بعد فتحها، حافظ على برودة الأنسولين.

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

PARTNERING FOR CHANGE
Chronic Care in Humanitarian Crises

الأنسولين ومرض السكري

ملاحظات المتحدث:

الأنسولين هو هرمون يلعب دورًا رئيسيًا في تنظيم نسبة الجلوكوز في الدم. عندما تكون مصابًا بمرض السكري، لا يستخدم جسمك الأنسولين أو ينتجه بشكلٍ صحيح، قد يصف لك طبيبك الأنسولين كجزء من خطة العلاج لخفض مستويات الجلوكوز في دمك.

عادةً ما يأتي الأنسولين على شكل حقنة يُعطيها الشخص لنفسه باستخدام سرنجة أو قلم مملوء بالأنسولين مسبقًا. كلاهما فعال بنفس القدر. من المهم الحفاظ على الإبر معقمة والتخلص منها فورًا بعد الاستخدام.

توجد أنواع مختلفة من الأنسولين. ويمكن لجميع أنواع الأنسولين التحكم في مستويات الجلوكوز في الدم، ولكن بعضها يبدأ العمل بشكلٍ أسرع أو يدوم مفعوله لفترة أطول من الأنواع الأخرى. يستخدم الكثير من الناس نوعين مختلفين من الأنسولين كل يوم بحيث يتوفر الأنسولين للجسم طوال النهار والليل. يتم تصنيع معظم أنواع الأنسولين المتاحة حاليًا في المختبر وهي لا تحتوي على منتجات حيوانية. يمكن إعطاء الأنسولين باستخدام سرنجة أو قلم مملوء مسبقًا. كلاهما فعال بنفس القدر.

من المهم الحفاظ على الإبر معقمة والتخلص منها فورًا بعد الاستخدام. تذكر أنه يحظر حفظ الأنسولين في المُجمِّد! إذا كنت تواجه مشكلة في تخزين الأنسولين في المنزل، يمكنك استخدام الثلاجات الموجودة في المتاجر القريبة. يمكنك أيضًا الاحتفاظ بها في أواني فخارية للحفاظ على درجة حرارتها ما بين 2 و 8 درجات مئوية.

أنواع الأنسولين المختلفة

سريع المفعول

سريع المفعول

يُمتص سريعًا:
خلال 5-30 دقيقة

يدوم مفعوله لمدة 4-8 ساعات

يستخدم للتحكم في نسبة الجلوكوز في الدم أثناء تناول الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة، وكذلك لتصحيح ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم.

متوسط المفعول

بطيء المفعول

يُمتص ببطء أكثر مقارنةً بالأنسولين سريع المفعول: ساعتان

يدوم مفعوله أكثر من 12 ساعة

يُستخدم للتحكم في نسبة الجلوكوز في الدم أثناء الليل وأثناء الصيام وبين الوجبات.

مختلط

سريع المفعول

يُمتص سريعًا: خلال 30 دقيقة

يدوم مفعوله لمدة 18–24 ساعة

هذا الأنسولين مزيج من الأنسولين سريع وبطيء المفعول وآلية عمله تجمع بين الاثنين.

ملاحظات المتحدث الخاصة

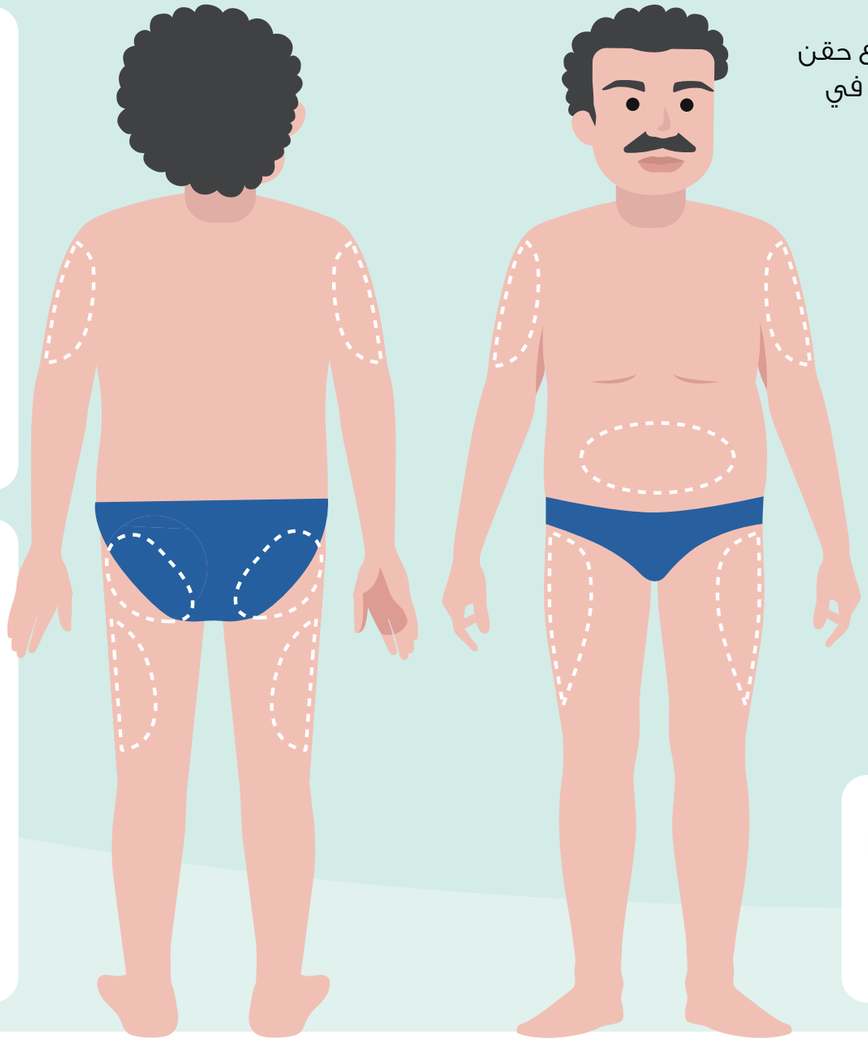
لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

كيفية حقن الأنسولين

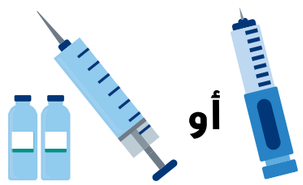
يجب حقن الأنسولين في نفس المنطقة العامة من الجسم، ولكن لا تحقن الأنسولين في نفس المكان بالضبط في كل مرة.

كيفية حقن الأنسولين

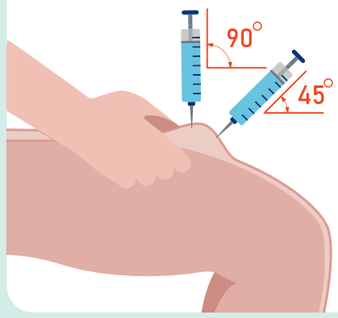
1 إختر موضع حقن الأنسولين في جسمك



2 جهِّز المستلزمات الخاصة بك: قلم الأنسولين المعبأ مسبقًا أو الإبرة والسرنجة وقنينة الأنسولين



3 احقن بزاوية 90 درجة. إذا كنت نحيفًا جدًا، فاحقن بزاوية 45 درجة



4 اقبض على بعض الجلد ثم أدخل الإبرة بسرعة

5 **ادفع المكبس لأسفل حتى النهاية.** قم بالعدّ حتى 5

6 اترك الجلد. أزِل الإبرة

7 تخلص من الإبرة والسرنجة، إذا كنت تستخدم واحدة

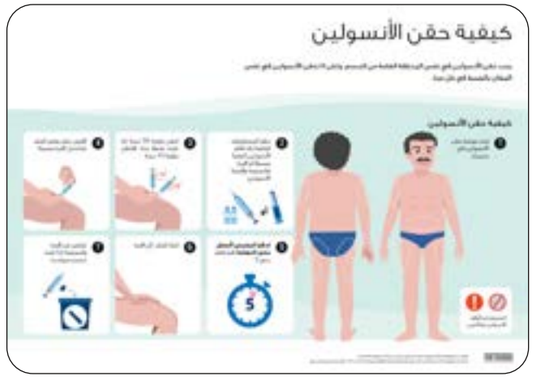
لا تتشارك أبدًا أقلام الأنسولين مع الآخرين

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

PARTNERING FOR CHANGE
Chronic Care in Humanitarian Crises

كيفية حقن الأنسولين

ملاحظات المتحدث:

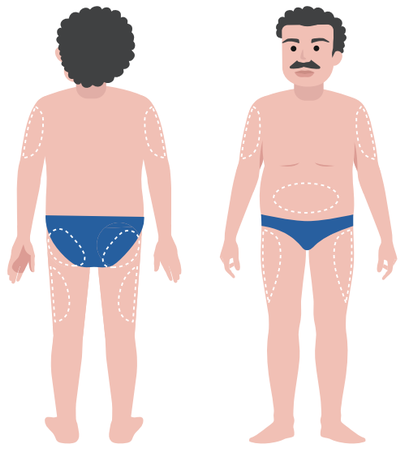


يجب حقن الأنسولين في نفس المنطقة العامة من الجسم من أجل الاتساق. لا تحقن الأنسولين في نفس المكان بالضبط في كل مرة؛ بل احقن حول نفس المنطقة.

كيفية حقن الأنسولين: سواء كنت تستخدم قلم حقن أو سرنجة، فإن الطريقة التي تعطي بها لنفسك حَقنة الأنسولين واحدة. ستحتاج إلى قلم أنسولين مملوء مسبقًا أو إبرة وسرنجة لسحب الأنسولين من زجاجة صغيرة (قنينة).

طريقةحقن الأنسولين

1. إختر موضع حقن الأنسولين في جسمك.



2. جهّز المستلزمات الخاصة بك: قلم الأنسولين المملوء مسبقًا

أو

إبرة وسرنجة وقنينة أنسولين.

3. احقن بزاوية 90 درجة. إذا كنت نحيفًا جدًا، فاحقن بزاوية 45 درجة.

4. اقبض على بعض الجلد ثم أدخل الإبرة بسرعة.

5. ادفع المكبس لأسفل حتى النهاية وقم بالعدّ حتى 5.

6. اترك الجلد وأزل الإبرة.

7. تخلص من الإبرة (والسرنجة، إذا كنت تستخدم واحدة) في حاوية مصممة للتخلص من الإبر المستخدمة أو مصنوعة من البلاستيك الصلب (لا تتخلص من الإبر في قمامة منزلك مباشرةً).

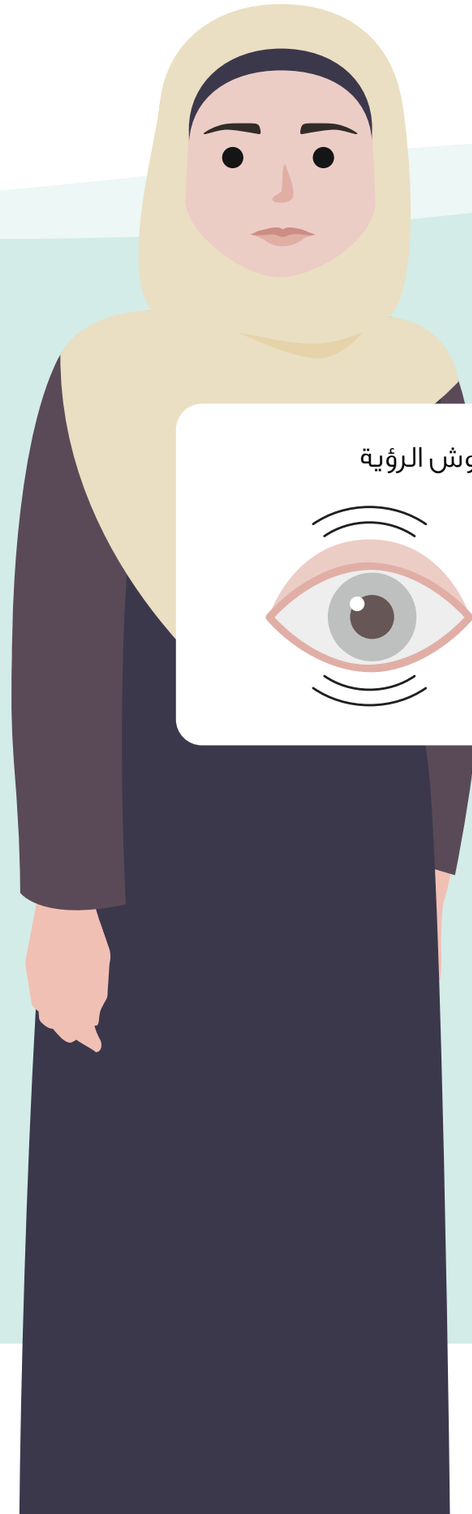
ملاحظات المتحدث الخاصة

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

PARTNERING FOR CHANGE
Chronic Care in Humanitarian Crises

أعراض انخفاض نسبة الجلوكوز في الدم

يحدث انخفاض نسبة الجلوكوز في الدم، والذي يسمى أيضًا نقص السكر في الدم، عندما ينخفض مستوى الجلوكوز في دم الشخص بدرجة كبيرة للغاية. وقد يحدث ذلك بشكلٍ مفاجئ.



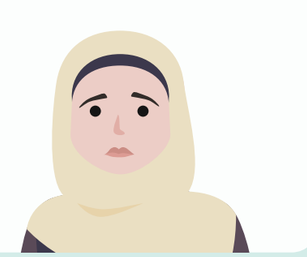
علامات الإنذار المبكرة

التعرق أو الارتجاف

الشعور بالجوع

الدوار

الشعور بالقلق



علامات الإنذار الخطيرة

تشوش الرؤية

الضعف أو صعوبة المشي

الشعور بالارتباك أو التصرف بشكلٍ غريب

إذا كانت لديك أعراض

1. **افحص** مستوى الجلوكوز في دمك على الفور. إذا لم تتمكن من فحصه، فعالج الوضع على أي حال

2. **عالج** الوضع عن طريق تناول أو شرب مصدر سريع للسكر، مثل قرص سكر أو مشروب سكري أو ما شابه ذلك

3. **15 دقيقة فأكثر**

افحص مستوى الجلوكوز في دمك مرة أخرى بعد 10-15 دقيقة. إذا كان لا يزال مستواه منخفضًا، فعالج الوضع مرة أخرى

إذا لم تتوقف الأعراض وكنت لا تزال تشعر بتوعك، فالتمس المساعدة من الطبيب أو الممرضة على الفور.

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

PARTNERING FOR CHANGE
Chronic Care in Humanitarian Crises

علامات انخفاض مستويات الجلوكوز في الدم

ملاحظات المتحدث:

يحدث انخفاض نسبة الجلوكوز في الدم، والذي يسمى أيضًا نقص السكر في الدم، عندما ينخفض مستوى الجلوكوز في دم الشخص بدرجة كبيرة للغاية. يمكن لأعراض انخفاض الجلوكوز في الدم أن تتغير بمرور الوقت، بحسب كل شخص. ومع ذلك، تشمل علامات الإنذار الشائعة التعرق أو الارتجاف والدوار والشعور بالجوع أو القلق. يجب عليك علاج هذه الأعراض لأنه إذا لم يتم علاج انخفاض نسبة الجلوكوز في الدم، فقد يؤدي ذلك إلى إصابتك بتوعك شديد.

ما الذي يمكن أن يسبب انخفاض مستويات الجلوكوز في الدم؟

- تناول الكثير من الأدوية، بما في ذلك الأنسولين أو بعض أقراص علاج السكري
- عدم تناول ما يكفي من الطعام
- ممارسة الرياضة كثيرًا دون تناول وجبة خفيفة أو خفض جرعة الأنسولين
- ترك وقت طويل بين الوجبات
- المرض

ما هي أعراض انخفاض نسبة الجلوكوز في الدم؟

علامات الإنذار المبكرة

التعرق أو الارتجاف

الشعور بالجوع

الدوار

الشعور بالقلق

الأعراض الخطيرة

الضعف أو صعوبة المشي

تشوش الرؤية

الشعور بالارتباك أو التصرف بشكلٍ غريب

ما الذي يمكنك فعله

1.
افحص مستوى الجلوكوز في دمك على الفور. إذا لم تتمكن من فحصه، فعالج الموقف على أي حال. **يجب أن تحمل في حوزتك أنت ومقدم الرعاية دائمًا مصدرًا سريعًا للسكر.**

2.
عالج الوضع عن طريق تناول أو شرب مصدر سريع التزويد بالسكر، مثل قرص سكر أو مشروب سكري أو ما شابه ذلك.

3.
افحص مستوى الجلوكوز في دمك مرة أخرى بعد 10-15 دقيقة. إذا كان لا يزال مستواه منخفضًا، فعالج الوضع مرة أخرى.

4.
أخبر عائلتك وأصدقائك بضرورة طلب المساعدة الطارئة لك فورًا إذا كنت لا تستجيب للعلاج (تناول أو شرب مصدرًا سريعًا للسكر) أو إذا فقدت وعيك.

إذا لم تتوقف الأعراض وكنت لا تزال تشعر بتوعك، فالتمس المساعدة من الطبيب أو الممرضة على الفور.

ملاحظات المتحدث الخاصة

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

الموضوع 4:
كيف يؤثر مرض السكري على جسمك؟

توجد في هذا القسم تسعة ملصقات حول كيفية تأثير مرض السكري على الجسم. تقدم هذه الملصقات نصائح حول كيفية الاعتناء بمرض السكري لتجنب المشكلات الصحية.

الملصق 9: الآثار الرئيسية لمرض السكري على الجسم
الملصق 10: ما هو ضغط الدم المرتفع؟
الملصق 11: كيف يؤثر مرض السكري على قلبك؟
الملصق 12: كيفية الوقاية من مشكلات القدمين
الملصق 13: كيفية الاعتناء بأسنانك
الملصق 14: مرض السكري والصحة العقلية
الملصق 15: كيفية الوقاية من مضاعفات مرض السكري
الملصق 16: كيفية الوقاية من حالات العدوى
الملصق 17: الحد من المخاطر المتعلقة بعدوى كوفيد-19

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

PARTNERING FOR CHANGE
Chronic Care in Humanitarian Crises

الموضوع 4: كيف يؤثر مرض السكري على جسمك؟

ملاحظات المتحدث:

عند عدم توفر الرعاية المناسبة، قد يُصاب الشخص المصاب بمرض السكري بمضاعفات خطيرة مرتبطة بمرض السكري. يمكن تجنب العديد من المشكلات الصحية المرتبطة بمرض السكري تمامًا، أو السيطرة عليها، إذا تم اكتشافها مبكرًا، قبل أن تسوء الحالة الصحية للشخص.

يقدم هذا القسم نصائح حول كيفية الاعتناء بمرض السكري لتجنب المشكلات الصحية.

الملصق 9: الآثار الرئيسية لمرض السكري على جسمك

الملصق 10: ما هو ضغط الدم المرتفع؟

الملصق 11: كيف يؤثر مرض السكري على قلبك؟

الملصق 12: كيفية الوقاية من مشكلات القدمين

الملصق 13: كيفية الاعتناء بأسنانك

الملصق 14: مرض السكري والصحة العقلية

الملصق 15: كيفية الوقاية من مضاعفات مرض السكري

الملصق 16: كيفية الوقاية من حالات العدوى

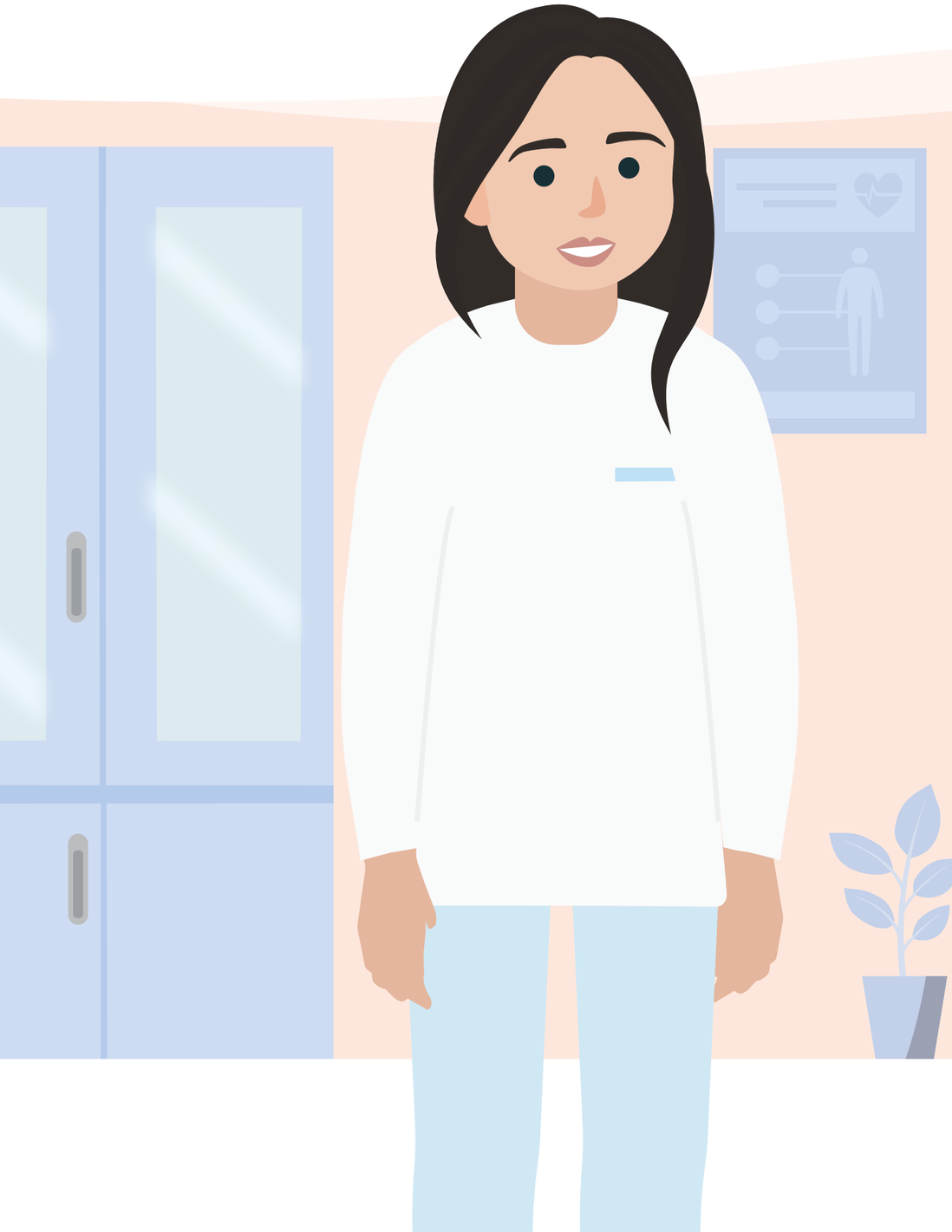
الملصق 17: الحد من المخاطر المتعلقة بعدوى كوفيد-19

ملاحظات المتحدث الخاصة

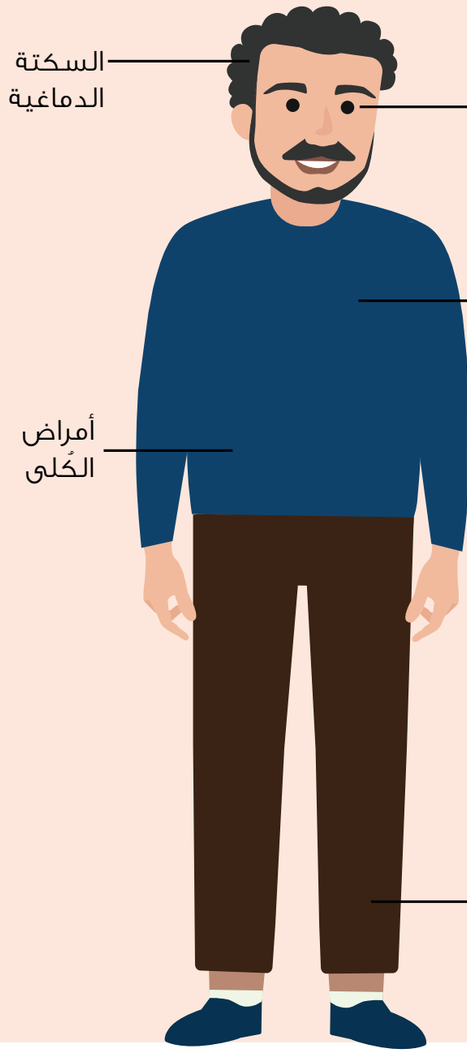
لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

الآثار الرئيسية لمرض السكري على جسمك

الاعتناء بصحتك والسيطرة على مرض السكري لديك هي أفضل طريقة لتجنب أو تأخير المضاعفات الخطيرة المتعلقة بمرض السكري.



عند إصابتك بمرض السكري، فإنك تكون معرضا بنسبة كبيرة للإصابة لما يلي:



السكتة الدماغية

مشكلات العين

أمراض القلب

أمراض الكُلى

تلف الأعصاب

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

PARTNERING FOR CHANGE
Chronic Care in Humanitarian Crises

الآثار الرئيسية لمرض السكري على جسمك

ملاحظات المتحدث:

يُعد الاعتناء بصحتك والسيطرة على مرض السكري الطريقة المثلى لتجنب المضاعفات المرتبطة بمرض السكري أو تأخير حدوثها.

تعرُّض الأوعية الدموية في الجسم لمستويات عالية من الجلوكوز في الدم لفترة زمنية طويلة من شأنه الإضرار بالأعضاء الحيوية التي تمدها هذه الأوعية الدموية بالدم.

المصابون بمرض السكري هم عُرضة للإصابة بالمضاعفات التالية بشكلٍ كبير:

السكتة الدماغية
يمكن لتلف الأوعية الدموية في الدماغ أن يؤدي إلى انخفاض تدفق الدم إلى الدماغ، مما يؤدي إلى تلف الدماغ، وبالتالي إمكانية التعرض لسكتة دماغية.

أمراض الكُلى
يمكن لتلف الأوعية الدموية التي تغذي الكُلى أن يؤدي إلى تلف أنسجة الكُلى وانخفاض قدرتها على القيام بوظائفها.

مشكلات العين
يمكن لتلف الأوعية الدموية المغذية للعين بسبب ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم أن يؤدي إلى فقدان البصر والتعرض للعمى.

أمراض القلب
يمكن لتلف الأوعية الدموية التي تغذي القلب نتيجة ارتفاع الجلوكوز في الدم أن يؤدي إلى فشل عضلة القلب، مما يؤدي إلى الإصابة بنوبات قلبية.

تلف الأعصاب
الأوعية الدموية التي تغذي الأعصاب حساسة للغاية لمستويات الجلوكوز المرتفعة في الدم. وتؤثر الأعصاب التالفة على الإحساس في اليدين والقدمين. قد يعاني الناس من الألم ويصبحون عُرضة لتقرحات القدم. ويمكن لتلف الأعصاب أيضًا أن يؤثر على الوظائف الجنسية.

ملاحظات المتحدث الخاصة

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

ما هو ضغط الدم المرتفع؟

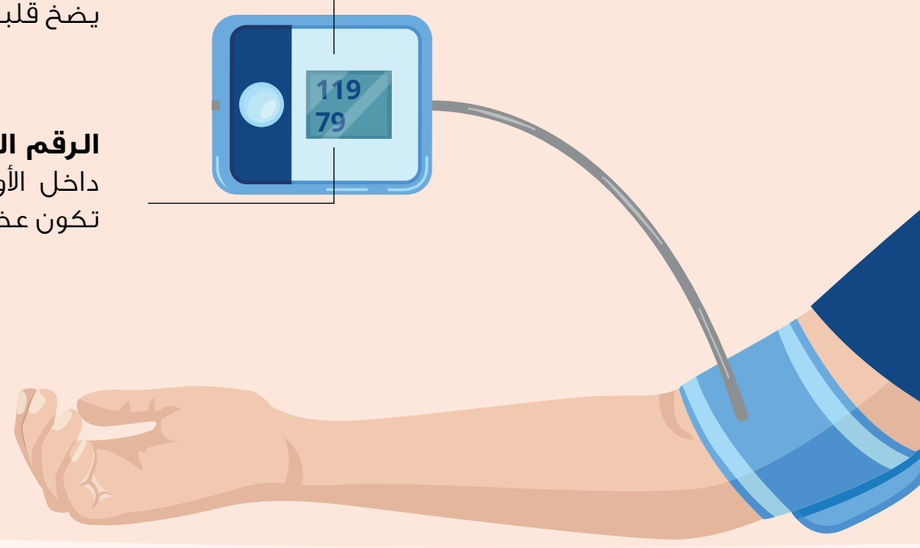
يحدث ضغط الدم المرتفع أو ارتفاع ضغط الدم عندما يكون ضغط الدم أعلى من المعدل الطبيعي. إذا كنت مصابًا بارتفاع ضغط الدم ومرض السكري معًا، يزداد خطر تعرضك لتلف الأوعية الدموية بدرجة أكبر مما إذا كنت تعاني من ضغط الدم المرتفع فقط أو مرض السكري فقط.

قياس ضغط الدم

عندما يخبرك طبيبك أو ممرضك بضغط دمك، سيقول **رقمين**:

الرقم العلوي هو الضغط داخل الأوعية الدموية عندما يضخ قلبك الدم.

الرقم السفلي هو الضغط داخل الأوعية الدموية عندما تكون عضلة القلب مسترخية.



كيف يمكنك خفض ضغط دمك

تناول دواء ضغط الدم الموصوف لك من قِبل طبيبك وأخبره إذا كان يسبب لك أي مشكلات

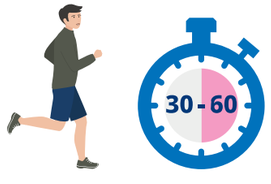
تخلص من الوزن الزائد إذا كنت بدينًا

اختر نظامًا غذائيًا قليل الدسم وغني بالفواكه والخضروات

قلل من التعرض للمواقف العصيبة

قلل من تناول الملح كجزء من أي نظام غذائي صحي

مارس التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة على الأقل في اليوم



تجنب الاستهلاك الضار للكحول

أقلع عن التدخين

ارجع إلى أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك إذا كانت قراءة ضغط دمك أعلى من 80/130 وكنت تعاني من مرض السكري أو أمراض الكلى أو القلب، إذا لم تكن مصابًا بهذه الأمراض، فاستشر أحد أفراد فريق الرعاية الصحية الخاص بك إذا تجاوزت قراءة ضغط دمك 90/140.

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

PARTNERING FOR CHANGE
Chronic Care in Humanitarian Crises

ما هو ضغط الدم المرتفع؟

ملاحظات المتحدث:

يحدث ضغط الدم المرتفع أو ارتفاع ضغط الدم عندما يكون ضغط الدم أعلى من المعدل الطبيعي. يُعد ضغط الدم المرتفع خطيرًا لأنه يجعل القلب يعمل بجهد أكبر لضخ الدم في جميع أنحاء الجسم ويساهم في تصلب الشرايين، مما يعرضك لخطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية وأمراض الكُلى. وهو لا يسبب أعراض عادةً.

يُعد الحفاظ على ضغط دمك ضمن المعدل الصحي أمرًا مهمًا إذا كنت مصابًا بمرض السكري لأن هذا من شأنه أن يقلل من خطر إصابتك بمضاعفات مرض السكري. إذا وصف لك طبيبك دواءً لضغط الدم، فإن أهم ما عليك فعله هو تناول هذا الدواء.

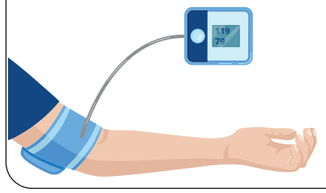
إذا تسبب لك في آثار جانبية، فلا تتوقف عن تناوله. ولكن تحدث إلى طبيبك أو الممرض حول المشكلات التي يسببها.

قياس ضغط الدم

عندما يخبرك الطبيب أو الممرض بضغط دمك، سيقول رقمين:

الرقم العلوي هو الضغط داخل الأوعية الدموية عندما يضخ قلبك الدم.

الرقم السفلي هو الضغط داخل الأوعية الدموية عندما تكون عضلة القلب مسترخية.



كيف يمكنك خفض ضغط دمك

- **تناول أدوية ضغط الدم** على النحو الموصوف لك
- **تخلص من الوزن** الزائد إذا كنت بدينًا
- **اختر نظامًا غذائيًا قليل الدسم وغني بالفواكه والخضروات**
- **قلّل من تناول الملح** كجزء من أي نظام غذائي صحي
- **مارس التمارين الرياضية** لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميا، على سبيل المثال المشي أو الركض أو ركوب الدراجات
- **قلّل من تناول الكحوليات** إذا كنت تشرب أكثر من شرابين كحوليين في اليوم
- **قلل من التعرض لموقف العصيبة**
- **أقلع عن التدخين**

ملاحظات المتحدث الخاصة

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

كيف يؤثر مرض السكري على قلبك؟

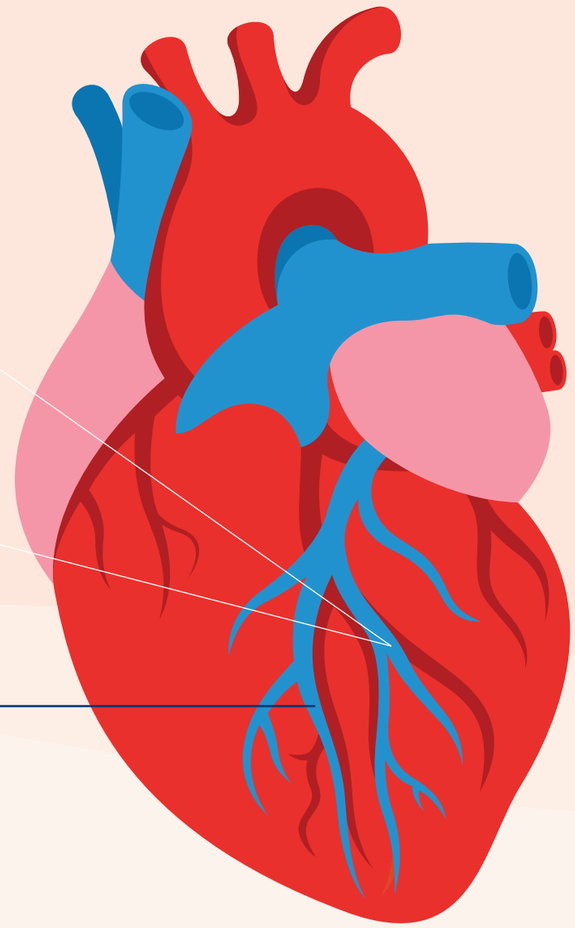
يمكن للسيطرة على نسبة الجلوكوز في الدم وضغط الدم ومستويات الكوليسترول أن تساعد في تقليل خطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية.

مرض السكري يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب

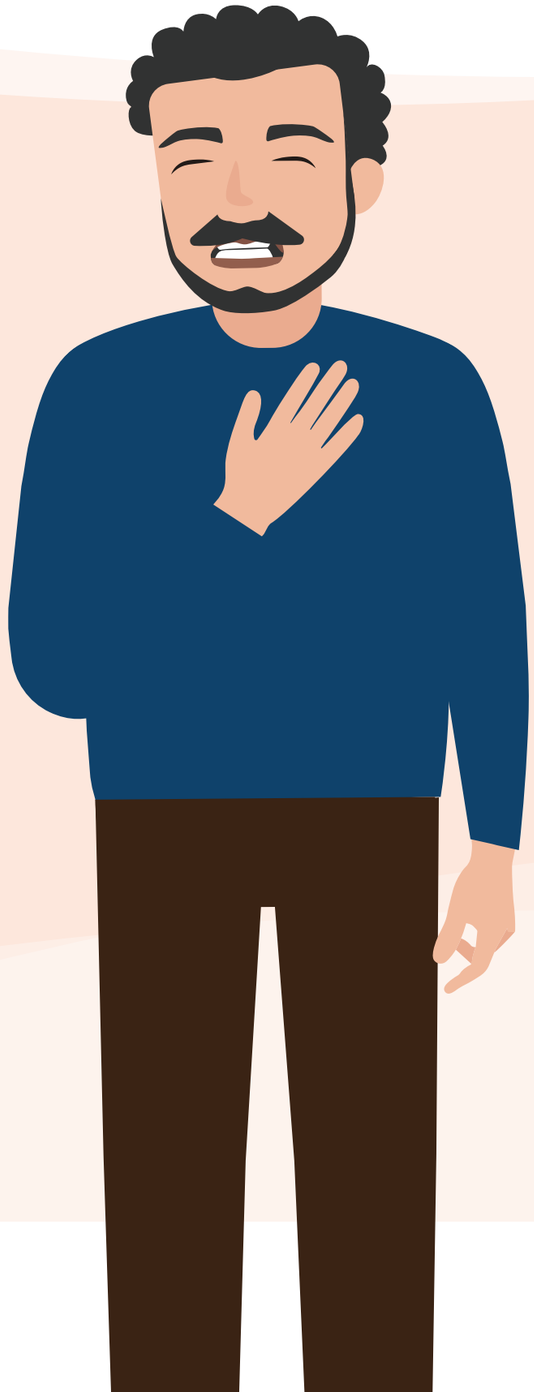
يمكن لارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم أن يؤدي إلى إتلاف جدران الأوعية الدموية.

تلتصق المواد الدهنية (الدهون والكوليسترول) بالأوعية الدموية

يؤدي هذا إلى ضيق الأوعية الدموية وانخفاض تدفق الدم إلى القلب



يؤدي انخفاض تدفق الدم إلى الضغط على القلب والأوعية الدموية



قلِّل من خطر إصابتك بأمراض القلب

تناول طعامًا صحيًا

مارس الرياضة بانتظام

تناول دواءك على النحو الذي وصفه لك طبيبك

أقلع عن التدخين

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

PARTNERING FOR CHANGE
Chronic Care in Humanitarian Crises

كيف يؤثر مرض السكري على قلبك؟

ملاحظات المتحدث:

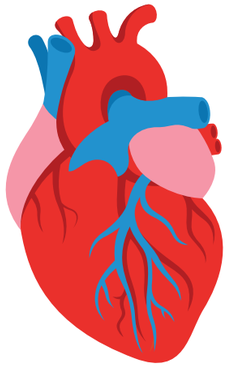
السيطرة على نسبة الجلوكوز في الدم وضغط الدم ومستويات الكوليسترول من شأنها أن تساعد على تقليل خطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية.

يزيد مرض السكري من خطر الإصابة بأمراض القلب – فيمكن لارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم أن يؤدي إلى إتلاف جدران الأوعية الدموية.

ويمكن لهذا الضرر أن يؤدي إلى زيادة احتمالية التصاق المواد الدهنية (مثل الدهون والكوليسترول) بالأوعية الدموية مسببة ضيقها. وبمرور الوقت، يمكن لهذا الوضع أن يؤدي إلى انخفاض تدفق الدم والضغط على القلب والأوعية الدموية.

مرض السكري يُزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب

يمكن لارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم أن يؤدي إلى إتلاف جدران الأوعية الدموية.



- تلتصق المواد الدهنية (الدهون والكوليسترول) بالأوعية الدموية
- يؤدي هذا إلى ضيق الأوعية الدموية وانخفاض تدفق الدم إلى القلب
- يؤدي انخفاض تدفق الدم إلى الضغط على القلب والأوعية الدموية.

قلّل من خطر إصابتط بأمراض القلب

- تناول طعامًا صحيًا
- مارس الرياضة بانتظام
- أقلع عن التدخين
- تناول دواءك على النحو الذي وصفه لك الطبيب

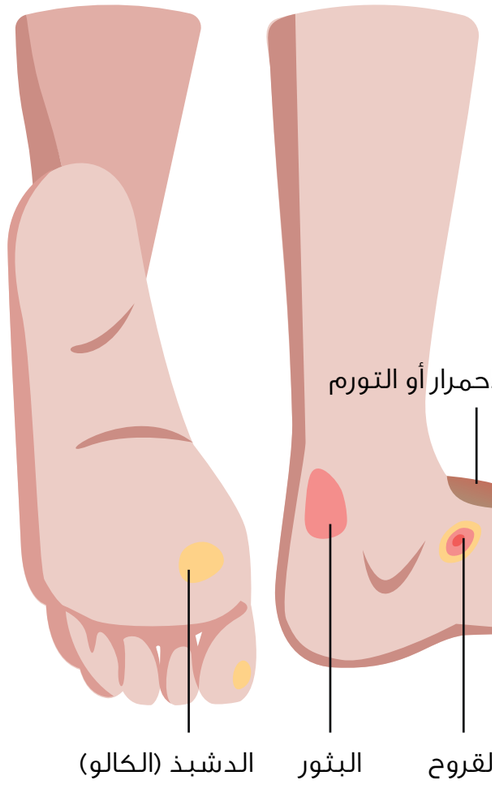
ملاحظات المتحدث الخاصة

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

كيفية الوقاية من مشكلات القدمين

تعتبر مشكلات القدم من المضاعفات الشائعة لدى مرضى السكري.
ولحسن الحظ، يمكن الوقاية من معظم هذه المضاعفات عن طريق العناية الدقيقة بالقدم.

افحص قدميك كل يوم للتحقق من خلوهما ما يلي



يمكنك فحص ظهر وجوانب قدميك بسهولة أكبر باستخدام مرآة.

قلِّل من خطر إصابتك بمشكلات القدم المرتبطة بمرض السكري من خلال ما يلي

تحقق من درجة حرارة الماء قبل غسل قدميك. جفف قدميك جيدًا، بما في ذلك ما بين أصابع قدميك

احرص على ترطيب قدميك لتجنب جفافهما، ولكن تجنب ما بين أصابع قدميك

قص أظافر قدميك بشكل مستقيم وليس منحنيًا باستخدام قصافة الأظافر

انفض حذاءك قبل ارتدائه

ارتدِ أحذية وجوارب غير مكشوفة، ملائمة لمقاسك تمامًا وتمنع دخول الرطوبة. تجنب الأحذية المفتوحة من الأمام مثل الصنادل والشباشب

لا تضع قدميك بالقرب من لهب مكشوف أو سطح ساخن

لا تمشِ حافي القدمين على الإطلاق، ولا حتى في داخل المنزل

راجع طبيبك على الفور إذا شعرت بألم في قدمك

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

PARTNERING FOR CHANGE
Chronic Care in Humanitarian Crises

كيفية الوقاية من مشكلات القدمين

ملاحظات المتحدث:

تعتبر مشكلات القدم من المضاعفات الشائعة لدى مرضى السكري. ولحسن الحظ، يمكن الوقاية من معظم هذه المضاعفات عن طريق العناية الدقيقة بالقدم. يمكن لارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم أن يؤدي إلى تلف أعصاب قدميك والتسبب في مشكلات في تدفق الدم.

لذا، من المهم أن تعتني بقدميك جيدًا حتى لا تُصاب بتجمعات صديدية وتقرحات. إذا تُركت تقرحات القدم دون علاج، ففقد تؤدي إلى مشكلات خطيرة، تصل – في أسوأ الحالات – إلى البتر.

افحص قدميك كل يوم للتحقق من خلوهما ما يلي:

- الجروح أو الاحمرار أو التورم
- القروح أو البثور
- مسامير القدم أو الدشبذ (الكالو)
- التغيرات في الجلد أو الأظافر.

قلّل من خطر إصابتك بمشكلات القدم المرتبطة بمرض السكري من خلال ما يلي

- افحص قدميك واغسلهما وجففهما
- قم بترطيب قدميك لتجنب جفافهما (ولكن تجنب ما بين أصابع قدميك)
- قص أظافر قدميك باستخدام قصافة الأظافر
- انفض حذاءك قبل ارتدائه
- ارتدِ أحذية وجوارب مناسبة لمقاسك تمامًا وتمنع دخول الرطوبة
- لا تضع قدميك بالقرب من لهب مكشوف
- لا تمشِ حافي القدمين على الإطلاق، ولا حتى داخل المنزل
- استشر طبيبك على الفور إذا شعرت بألم في قدمك

ملاحظات المتحدث الخاصة

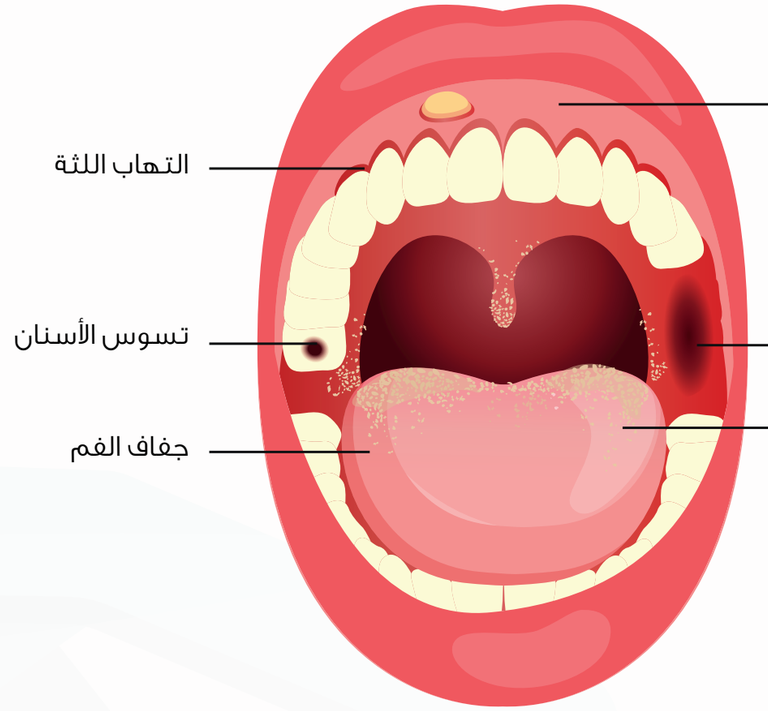
لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

PARTNERING FOR CHANGE
Chronic Care in Humanitarian Crises

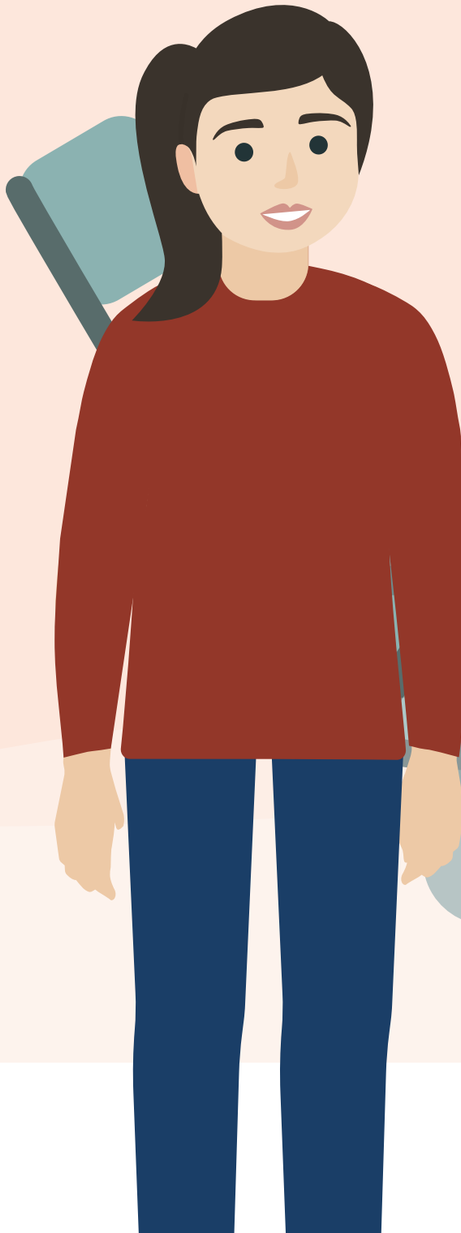
كيفية الاعتناء بأسنانك

تُعد العناية بالأسنان واللثة عند إصابتك بمرض السكري أمرًا مهمًا لتجنب مشكلات الأسنان والمضاعفات الصحية الأكثر خطورة.

إذا كنت مصابًا بمرض السكري، فأنت عُرضة لخطر الإصابة بمشكلات الأسنان التالية



نصائح العناية بالفم



نظف أسنانك

استخدم خيط تنظيف الأسنان

اخضع لفحوصات منتظمة لدى طبيب الأسنان

أقلع عن التدخين

لا تتجاهل العلامات المبكرة لمشكلات الفم، مثل الاحمرار والتقرح ورائحة الفم الكريهة.

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

PARTNERING FOR CHANGE
Chronic Care in Humanitarian Crises

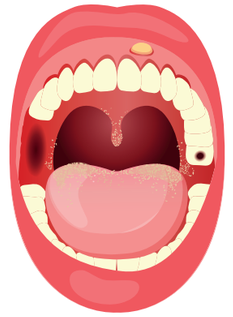
كيفية العناية بأسنانك

ملاحظات المتحدث:

تُعد العناية بالأسنان واللثة أمرًا مهمًا لتجنب مشكلات الأسنان والمضاعفات الصحية الأكثر خطورة. يمكن لارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم أن يسبب لك مشكلات في الأسنان واللثة والفم. لذا، من المهم الالتزام بنصائح طبيبك فيما يخص النظام الغذائي والأدوية من أجل الحفاظ على مستويات الجلوكوز في الدم قريبة من المستويات المطلوبة قدر الإمكان. تشمل العلامات المبكرة لمشكلات الفم الاحمرار وتقرح اللثة ورائحة الفم الكريهة.

إذا لاحظت هذه العلامات، فلا تتجاهلها. حدد موعدًا مع طبيب الأسنان الخاص بك واخضع للفحص، لأن الحصول على العلاج المناسب مبكرًا يمكن أن يقي من التعرض لحالات العدوى الخطيرة وفقدان الأسنان والمضاعفات الأخرى فيما بعد.

أنواع مشكلات الأسنان



- التهاب اللثة
- فقدان الأسنان
- جفاف الفم
- الخراجات
- تسوس الأسنان
- الالتهابات الفطرية.

نصائح العناية بالفم

اغسل أسنانك مرتين على الأقل يوميًا، في الصباح والمساء، وكذلك بعد الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة. تجنب استخدام الفرشاة القوية أو القاسية التي يمكن أن تُهيّج اللثة

استخدم خيط تنظيف الأسنان بصفة يومية. لا تستخدم خيوط الخياطة في تنظيف أسنانك

اخضع لفحوصات منتظمة لدى طبيب الأسنان مرة واحدة على الأقل سنويًا

أقلع عن التدخين

ملاحظات المتحدث الخاصة

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

كيفية الاعتناء بصحتك النفسية

قد يكون التشخيص بمرض مزمن مثل مرض السكري والاضطرار إلى تغيير نمط حياتك ونظامك الغذائي وتناول الأدوية أمرًا مزعجًا. ويمكن أن تتأثر صحتك النفسية وتصبح عُرضة لخطر متزايد للإصابة بالاكتئاب و/أو القلق.

الاعتناء بصحتك النفسية

يؤثر الشعور بالتوتر على كيفية تعاملك مع مرض السكري ويمكنه أيضًا أن يؤثر على مستويات الجلوكوز في دمك. يمكنك الحد من التوتر عن طريق ما يلي:

ممارسة الرياضة بانتظام وتخصيص بعض الوقت لنفسك ولممارسة الأنشطة البدنية التي تستمتع بها

الحصول على قسط كافٍ من النوم

التحدث عن مشاعرك مع شخص تثق به

قضاء بعض الوقت في القيام بالأشياء التي تستمتع بها، مثل الاستماع إلى الموسيقى أو الصلاة أو قراءة كتاب، وتخصيص وقت للاسترخاء

علامات الاكتئاب الشائعة

يمكن لمرض السكري أن يؤثر على مزاجك ويؤدي بك إلى الاكتئاب. سيقوم فريق الرعاية الصحية الخاص بك بتقييم حالتك المزاجية بانتظام. من المهم بالنسبة لك أن تكون على دراية بالعلامات الشائعة للاكتئاب.

الشعور بالحزن أو البكاء أو الانفعال

فقدان الشهية أو الوزن أو اكتسابهما، والنوم كثيرًا جدًا أو قليلًا جدًا

الشعور بالتعب بسهولة

الاعتقاد بأن الحياة لم تعد تستحق العيش

إذا كنت تعاني من علامات الاكتئاب، فاتصل بأحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك في أقرب وقت ممكن.

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

PARTNERING FOR CHANGE
Chronic Care in Humanitarian Crises

كيفية الاعتناء بصحتك النفسية

ملاحظات المتحدث:

قد تكون السيطرة اليومية على مرض السكري أمرًا مرهقًا. لذا من المهم ألا تفقد السيطرة على مشاعرك وأن تعتني بصحتك النفسية. الشعور بالتوتر والقلق أو الحزن أو الغضب عند التعايش مع مرض السكري من النوع الثاني من الأمور شائعة الحدوث.

يمكن للتوتر أن يرفع من مستويات الجلوكوز في الدم، ولكن يمكنك تعلم طرقا من شأنها الحد من التوتر. ويمكن أيضًا للتوتر طويل الأمد، إذا ترك دون علاج، أن يؤثر سلبًا على صحتك وقد يؤدي بك إلى الاكتئاب.

يُعد الاكتئاب مرضًا شائعًا بين الأشخاص المصابين بأي مرض مزمن طويل الأمد مثل مرض السكري من النوع الثاني. يمكن للاكتئاب أن يؤثر على مرض السكري لديك. تعلم كيفية التعرف على العلامات، وإذا كنت في خطر، فالتمس المساعدة من طبيبك.

تعلُّم كيفية السيطرة على التوتر

يمكن للتوتر أن يرفع مستويات الجلوكوز في الدم، ولكن يمكنك تعلم طرق من شأنها الحد من التوتر.

مارس الرياضة بانتظام. خصص بعض الوقت لنفسك ولممارسة الأنشطة البدنية التي تستمتع بها

احصل على قسط كافٍ من النوم

تحدث عن مشاعرك مع شخص تثق به

احرص على قضاء بعض الوقت في القيام بالأشياء التي تستمتع بها، مثل الاستماع إلى الموسيقى أو الصلاة أو قراءة كتاب، وتخصيص وقت للاسترخاء

علامات الاكتئاب الشائعة

يمكن للاكتئاب أن يؤثر على مرض السكري لديك. إذا كنت في خطر، فالتمس المساعدة من طبيبك.

الشعور بالحزن أو البكاء أو الانفعال

فقدان الشهية أو الوزن أو اكتسابهما، والنوم كثيرًا جدًا أو قليلًا جدًا

الشعور بالتعب بسهولة

الاعتقاد بأن الحياة لم تعد تستحق العيش

مرض السكري والحياة الاجتماعية

قد تواجه صعوبة أيضًا في التكيف مع التغيرات التي تحدث لك بسبب الإصابة بمرض السكري، خاصةً أن بإمكان مرض السكري التأثير على حياتك الاجتماعية. قد لا تتمكن من تناول نفس مجموعة الأطعمة والمشروبات التي كنت تتناولتها قبل تشخيصك بالإصابة بالمرض. كن على علم بهذا وتحدث إلى الأصدقاء والعائلة حتى يتمكنوا من دعمك في اتخاذ التدابير اللازمة للتكيف مع الوضع.

ملاحظات المتحدث الخاصة

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

الحد من المخاطر المتعلقة بعدوى كوفيد-19

فيروس كورونا (كوفيد-19) هو فيروس يسبب عدوى بالجهاز التنفسي تؤثر على الرئتين أو الشعب الهوائية التنفسية. ويمكن لهذا الفيروس أن ينتقل من شخص إلى آخر. للسيطرة على المخاطر التي قد تحدث لك، تأكد من حصولك على لقاح كوفيد-19.

قد يكون الأشخاص المصابون بمرض السكري، خاصةً إذا لم يتم السيطرة عليه جيدًا، أكثر عُرضة للإصابة بمضاعفات خطيرة جراء الإصابة بفيروس كوفيد-19.

الأعراض الشائعة لعدوى كوفيد-19

قلّل من خطر إصابتك بكوفيد-19 ونشره

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

PARTNERING FOR CHANGE
Chronic Care in Humanitarian Crises

الحد من المخاطر المتعلقة بعدوى كوفيد-19

ملاحظات المتحدث:

فيروس كورونا (كوفيد-19) هو فيروس يسبب عدوى بالجهاز التنفسي تؤثر على الرئتين أو الشعب الهوائية التنفسية. ويمكن لهذا الفيروس أن ينتقل من شخص إلى آخر. قد يكون الأشخاص المصابون بمرض السكري، خاصةً إذا لم يتم السيطرة عليه جيدًا، أكثر عُرضة للإصابة بمضاعفات خطيرة بسبب كوفيد-19.

في بعض الأحيان، يمكن للأدوية المستخدمة في علاج عدوى كوفيد الخطيرة، الستيرويدات على سبيل المثال، أن تتسبب في ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم. اتبع خطة علاج مرض السكري الخاصة بك بعناية للحفاظ على مستوى الجلوكوز في دمك عند المستوى الصحيح، وقلل من خطر تعرضك للإصابة بالحرص على حصولك على لقاح كوفيد-19.

الأعراض الشائعة لعدوى كوفيد-19

- الحُمى
- السعال
- ضيق التنفس
- إلتهاب الحلق
- الإعياء

احمِ نفسك وأوقف انتشار العدوى

- تجنب لمس العينين والأنف والفم
- قم بتنظيف وتعقيم الأسطح بانتظام
- ارتدِ الكمامة عند تواجدك مع الآخرين
- ابقَ في المنزل قدر الإمكان
- تجنب الازدحام وابتعد مترين عن الآخرين
- خُذ لقاحات كوفيد-19 وفقًا للإرشادات المحلية

ملاحظات المتحدث الخاصة

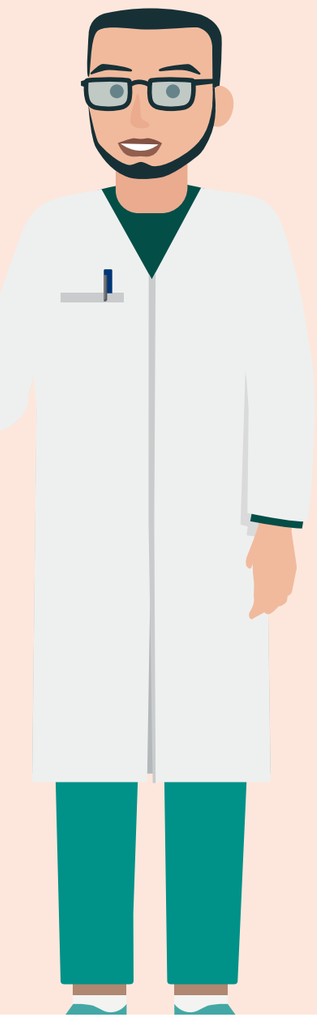
لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

كيفية الوقاية من العدوى

إن ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم يقلل من قدرة الجسم على مقاومة العدوى. ويمكن لهذا أن يسمح للبكتيريا بالنمو ويساعد على انتشار العدوى بسرعة أكبر في جسمك.

لتقليل خطر إصابتك بالعدوى إذا كنت مصابًا بمرض السكري، يجب عليك:

- التحكم في مستوى الجلوكوز في دمك (نمط الحياة، الأدوية، النظام الغذائي)
- الحفاظ على النظافة الشخصية الجيدة (الاستحمام اليومي والعناية بالقدم والعناية بالأسنان)
- عدم مشاركة قلم الأنسولين الخاص بك مع الآخرين
- البقاء على علم بمستجدات اللقاحات الموصى بها في بلدك
- زيارة مركز الرعاية الصحية لإجراء الفحوصات المنتظمة والحضور في أقرب وقت ممكن إذا كنت مصابًا أو مريضًا



بعض الالتهابات الشائعة لدى مرضى السكري:

- التهابات المثانة أو الكُلى
- الالتهابات الجلدية
- التهابات القدمين
- الالتهابات الفطرية في الفم
- التهابات الرئة
- التهابات مابعد الجراحة حول الشق الجراحي

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

PARTNERING FOR CHANGE
Chronic Care in Humanitarian Crises

كيفية الوقاية من العدوى

ملاحظات المتحدث:

إن ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم يقلل من قدرة الجسم على مقاومة العدوى. ويمكن لهذا أن يسمح للبكتيريا بالنمو ويساعد على انتشار العدوى بسرعة أكبر في جسمك.

بعض الالتهابات التي يُصاب بها مرضى السكري:

- التهابات المسالك البولية: يمكن أن تحدث في المثانة أو الكُلى
- التهابات الرئة
- التهابات القدمين: خاصةً إذا كنت تعاني من قرحة غير ملتئمة
- الالتهابات الفطرية في الفم
- الالتهابات الجلدية
- الالتهابات حول الشقوق الجراحية

لتقليل خطر الإصابة بالالتهابات، من المهم القيام بما يلي:

- السيطرة على مستوى الجلوكوز في دمك (نمط الحياة، الأدوية، النظام الغذائي)
- الحفاظ على النظافة الشخصية الجيدة (الاستحمام اليومي والعناية بالقدم والعناية بالأسنان)
- عدم مشاركة قلم الأنسولين الخاص بك مع الآخرين
- البقاء على علم بمستجدات اللقاحات الموصى بها في بلدك. ويشمل هذا، لقاحات الأنفلونزا والمكورات الرئوية عند توافرها
- زيارة مركز الرعاية الصحية لإجراء الفحوصات المنتظمة والحضور في أقرب وقت ممكن إذا كنت مصابًا أو مريضًا

ملاحظات المتحدث الخاصة

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

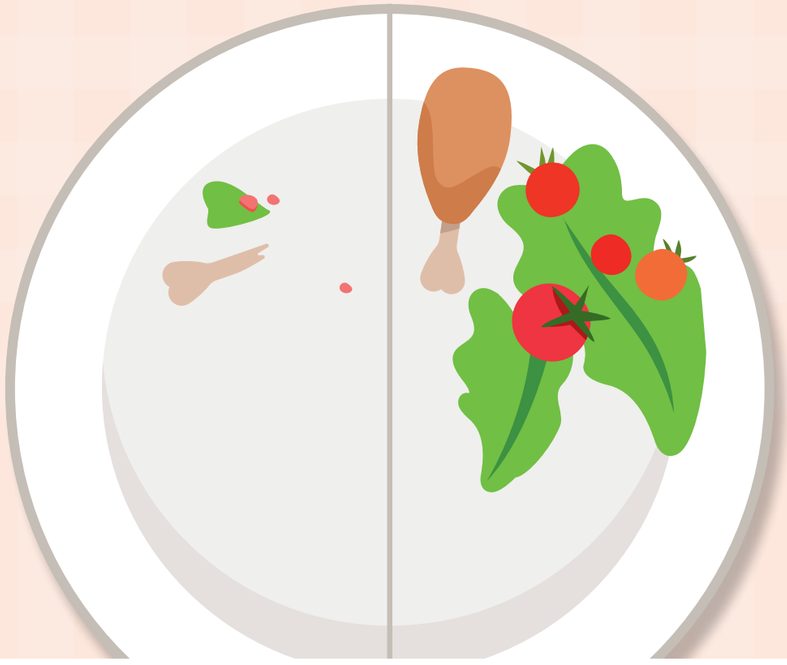
كيفية الوقاية من مضاعفات مرض السكري

هذه هي الخطوات التي يمكنك اتخاذها بشكلٍ يومي للسيطرة على مرض السكري لديك.

افحص مستوى الجلوكوز في دمك إذا أوصاك بذلك فريق الرعاية الصحية الخاص بك وكنت تستخدم الأنسولين

قبل تناول الطعام:
80-130 مجم/ديسيلتر
(4.4-7.2 مليمول/لتر)

بعد تناول الطعام:
أقل من 180 مجم/ديسيلتر
(10 مليمول/لتر)



نصائح للسيطرة على مرض السكري وصحتك

تناول طعامًا صحيًا

تجنب الدهون الحيوانية والأطعمة المقلية واللحوم المُصنعة

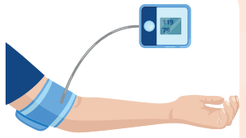
قلّل من تناول الملح

تجنب تناول الحلويات والمشروبات السكرية وإضافة السكر إلى الشاي أو القهوة

اشرب الكثير من الماء

مارس الرياضة يوميًا

التحكم في ضغط دمك



احضر مواعيد الرعاية الصحية الخاصة بك بانتظام

افحص قدميك كل يوم

انتبه لحاسة بصرك وأبلغ طبيبك بالتغيرات

تناول دواءك الخاص بمرض السكري على النحو الذي وصفه لك طبيبك

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

PARTNERING FOR CHANGE
Chronic Care in Humanitarian Crises

كيفية الوقاية من مضاعفات مرض السكري

ملاحظات المتحدث:

تعني السيطرة على مرض السكري أكثر من مجرد السيطرة على مستوى الجلوكوز في دمك. سينصحك طبيبك بالخطوات التي يمكنك اتخاذها لتجنب المشكلات الصحية الممكن تجنبها.

من المهم أيضًا أن تتحدث إلى طبيبك قبل إجرائك أي تعديلات على أدويتك.

نظرًا لأن مرض السكري يؤثر على أعضاء الجسم المختلفة، سيحتاج فريق الرعاية الصحية الخاص بك إلى فحصك بانتظام لفحص نسبة الجلوكوز في دمك وضغط دمك ونظرك ووظائف الكُلى لديك، وكذلك فحص قدميك ومراقبة صحتك النفسية.

افحص مستوى الجلوكوز في دمك

إذا كنت مصابًا بمرض السكري، فيجب أن يكون مستوى الجلوكوز في دمك:

قبل تناول الطعام:
80-130 مجم/ديسيلتر
(4.4-7.2 مليمول/لتر)

بعد تناول الطعام:
أقل من
180 مجم/ديسيلتر
(10 مليمول/لتر)

تناول طعامًا صحيًا

اتبع حمية غذائية متوازنة تشمل جميع المجموعات الغذائية: الخضروات والفواكه ومنتجات الألبان والبروتين والحبوب الكاملة.

- تناول كمية أقل من الدهون الحيوانية
- قلّل من تناول الملح
- تجنب تناول المشروبات السكرية
- اشرب الكثير من الماء

قلّل من خطر إصابتك بالمشكلات الصحية طويلة المدى

مارس الرياضة يوميًا
تُعد ممارسة الرياضة كل يوم أمرا بالغ الأهمية، حتى بقدر قليل – مثل المشي لمدة 30 دقيقة

تحكم في ضغط دمك
يمكن لضغط الدم المرتفع أن يؤدي إلى مضاعفات مثل مشكلات القلب والكُلى. حافظ على ضغط دمك منخفضًا عن طريق ممارسة الرياضة والحفاظ على وزن مستقر واتباع نظام غذائي قليل الملح

افحص قدميك كل يوم
يمكن لمرض السكري أن يتلف الأعصاب ويسبب الألم أو فقدان الإحساس. وهذا بدوره يمكن أن يؤدي إلى التهابات خطيرة تصل إلى البتر

احذر من تلف العين
يمكن لمرض السكري أن يؤدي إلى العمى جراء تلف الأوعية الدموية الصغيرة في العين. يتمثل أول عارض ستلاحظه في ضعف الرؤية. قم بزيارة طبيب العيون الخاص بك على الفور

الدواء
خُذ دواء مرض السكري الخاص بك كما وصفه لك طبيبك

ملاحظات المتحدث الخاصة

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

PARTNERING FOR CHANGE
Chronic Care in Humanitarian Crises

الموضوع 5:
التعامل مع مرض السكري في مختلف الظروف

يوجد ملصقان حول التعامل مع مرض السكري في مختلف الظروف.

الملصق 18: الصيام ومرض السكري

الملصق 19: السيطرة على مرض السكري عندما تكون مريضاً

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

الموضوع 5: التعامل مع مرض السكري في مختلف الظروف

ملاحظات المتحدث:

يجب على مرضى السكري توخي الحذر عند الصيام وعندما إصابتهم بالمرض. في كلا الحالتين، هناك اعتبارات خاصة يجب مراعاتها.

الملصق 18: الصيام ومرض السكري
الملصق 19: السيطرة على مرض السكري عندما تكون مريضاً

ملاحظات المتحدث الخاصة

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

كيف تصوم إذا كنت مصابًا بمرض السكري

يختار العديد من مرضى السكري الصيام لأسباب شخصية أو كجزء من معتقداتهم الدينية أو الروحية. يمكن أن يتم الصيام بطريقة آمنة كجزء من السيطرة على مرض السكري بشكلٍ صحي.

قبل أن تصوم، تحدث إلى طبيبك بشأن ما يلي:

كمية أو نوع الأنسولين أو الدواء الذي يجب أن تتناوله

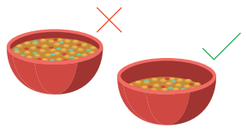
فحص مستويات الجلوكوز في الدم أكثر من المعتاد إذا كنت تتناول الأنسولين

توصيات النظام الغذائي والصيام

التزم بنظام غذائي متوازن ومتنوع

تناول الأطعمة التي يتم امتصاصها ببطء أكبر

تناول كميات أقل من الطعام عند الإفطار



حاول أن تأكل قبل شروق الشمس عند صيام شهر رمضان

تجنب تناول الكثير من الأطعمة السكرية أو الدهنية

تجنب التعرض للجفاف. بعد الافطار، تناول الكثير من السوائل

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

PARTNERING FOR CHANGE
Chronic Care in Humanitarian Crises

كيف تصوم إذا كنت مصابًا بمرض السكري

ملاحظات المتحدث:

يختار العديد من مرضى السكري الصيام كجزء من معتقداتهم الدينية أو الروحية. هناك أيضًا أسباب شخصية أخرى تجعل الشخص يرغب في الصيام. يمكن أن يتم الصيام بطريقة آمنة كجزء من السيطرة على مرض السكري بشكلٍ صحي. إذا قررت الصيام، من المهم أن تتحدث إلى طبيبك قبل الصيام بشأن أفضل السبل للسيطرة على مستويات الجلوكوز في الدم لديك.

يمكن لطبيبك أن ينصحك بشأن التغيرات التي تطرأ على أدويتك، وعدد مرات قياس مستوى الجلوكوز في دمك ونظامك الغذائي، أو يقدم لك توصيات غذائية لتتبعها قبل الإفطار وبعده. لن تتغير احتياجاتك الغذائية، ولكن سيكون توقيت الوجبة وموعد الإفطار اعتبارين مهمين.

قبل أن تصوم، تحدث إلى طبيبك بشأن ما يلي:

- **كمية أو نوع الأنسولين أو الدواء الذي يجب أن تتناوله**
- فحص مستويات الجلوكوز في الدم أكثر من المعتاد.

توصيات النظام الغذائي وما قبل/بعد الصيام

- التزم بنظام غذائي متوازن ومتنوع
- حاول أن تأكل قبل شروق الشمس عند صيام شهر رمضان
- قبل البدء في الصيام، تناول وجبة من الأطعمة التي يتم امتصاصها ببطء، مثل الأرز البسمتي والبقوليات، جنبًا إلى جنب مع الفاكهة والخضروات
- عند الإفطار، تناول كميات أقل من الطعام
- تجنب تناول الكثير من الأطعمة السكرية أو الدهنية
- تجنب التعرض للجفاف. بعد الافطار، **اشرب الكثير من السوائل الخالية من السكر والخالية من الكافيين**

ملاحظات المتحدث الخاصة

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

كيفية السيطرة على مرض السكري لديك عندما تكون مريضاً

يمكن للإصابة بنزلات البرد أو الإنفلونزا أو أي إصابة أن تؤدي إلى ارتفاع مستويات الجلوكوز في دمك، مما يجعل السيطرة على مرض السكري لديك أكثر صعوبة. قد تحتاج إلى زيارة الطبيب إذا استمرت الأعراض.

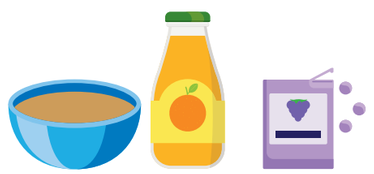
أشياء يجب تذكرها عند الشعور بالإعياء

1 تناول دواء مرض السكري الخاص بك كالمعتاد، ما لم يخبرك طبيبك بخلاف ذلك

2 افحص مستويات الجلوكوز في دمك واضبط جرعة دواء مرض السكري وفقًا لتعليمات طبيبك

3 هل لديك غثيان أو قيء؟

عندما تكون مريضا، احرص على شرب الكثير من السوائل لمنع الجفاف. تناول رشفات من المشروبات السكرية أو تناول القليل من الطعام "سهل الهضم"، مثل الشوربة أو الآيس كريم، أو مص أقراص السكر



! في بعض الحالات، قد تحتاج إلى الذهاب إلى قسم الطوارئ.

على سبيل المثال:

إذا كنت تشعر بالدوار

إذا كنت تتقيأ طوال الوقت

إذا لاحظت أن كمية البول تتناقص أو أن لون البول أغمق

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

PARTNERING FOR CHANGE
Chronic Care in Humanitarian Crises

كيفية السيطرة على مرض السكري لديك عندما تكون مريضاً

ملاحظات المتحدث:

يمكن للإصابة بنزلات البرد أو الإنفلونزا أو أي إصابة أن تؤدي إلى ارتفاع مستويات الجلوكوز في دمك، مما يجعل السيطرة على مرض السكري لديك أكثر صعوبة. قد تحتاج إلى زيارة الطبيب إذا استمرت الأعراض.

أشياء يجب تذكرها عندما تشعر بالمرض

تناول دواء مرض السكري الخاص بك كالمعتاد، ما لم يخبرك طبيبك بخلاف ذلك

افحص مستويات الجلوكوز في دمك واضبط جرعة دواء مرض السكري الخاص بك وفقًا لتعليمات طبيبك

هل لديك غثيان أو قيء؟ عندما تكون مريضا، احرص على شرب الكثير من السوائل لمنع الجفاف. تناول رشفات من المشروبات السكرية أو تناول القليل من الطعام "سهل الهضم"، مثل الشوربة أو الآيس كريم، أو مص أقراص السكر

يجب تجنب الأنشطة الشاقة مثل صعود السلالم أو رفع الأوزان الثقيلة لأن هذا يمكن أن يزيد من مستويات الجلوكوز لديك عندما تكون مريضًا

في بعض الحالات، قد تحتاج إلى الذهاب إلى قسم الطوارئ، على سبيل المثال:

إذا كنت تشعر بالدوار

إذا كنت تتقيأ طوال الوقت

إذا لاحظت أن كمية البول تتناقص أو أن لون البول أغمق

ملاحظات المتحدث الخاصة

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذه المادة أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.
استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.