

التعايش مع مرض السكري

مادة تعليمية للمريض

توفر هذه المجموعة من الملصقات إرشادات وتوصيات بشأن التعايش مع مرض السكري. تغطي الملصقات المواضيع التالية:

الموضوع 1: تشخيص الإصابة بمرض السكري حديثاً

الموضوع 2: كيفية إدارة مرض السكري لديك

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

الموضوع 4: كيف يؤثر مرض السكري على جسمك؟

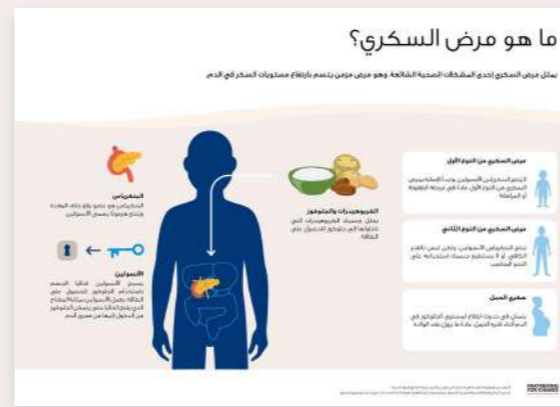
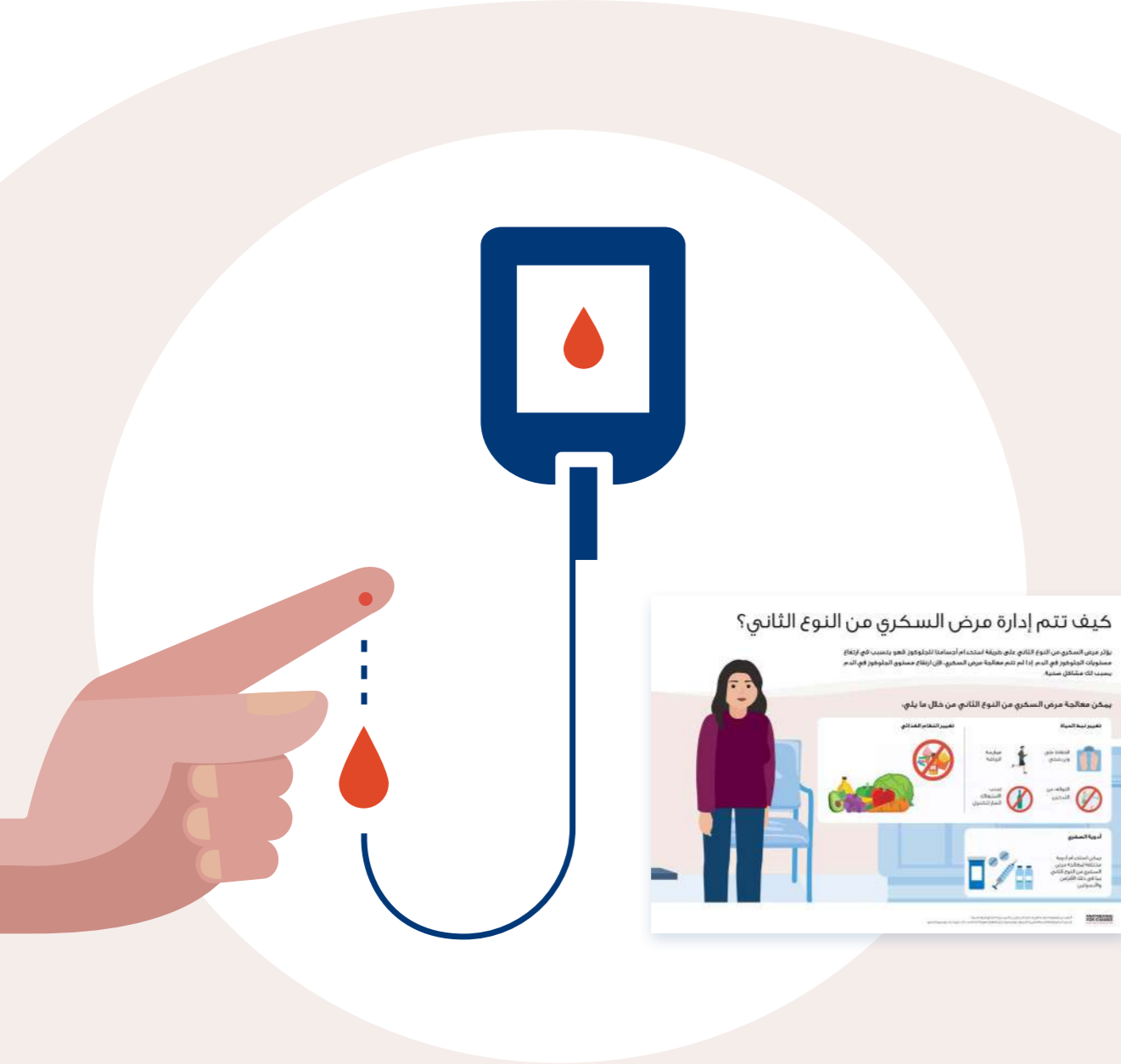
الموضوع 4: التعامل مع مرض السكري في مختلف الظروف

الموضوع 1: تشخيص الإصابة بمرض السكري حديثاً

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؟



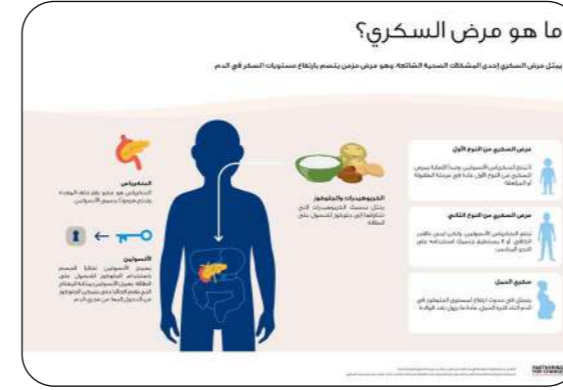
الموضوع 1: تشخيص الإصابة بمرض السكري حديثاً

ملاحظات المتحدث:

عندما يُدرك الشخص أنه قد تم تشخيصه بالإصابة بمرض السكري حديثاً، 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. ويزيد 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

ما هو مرض السكري؟

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



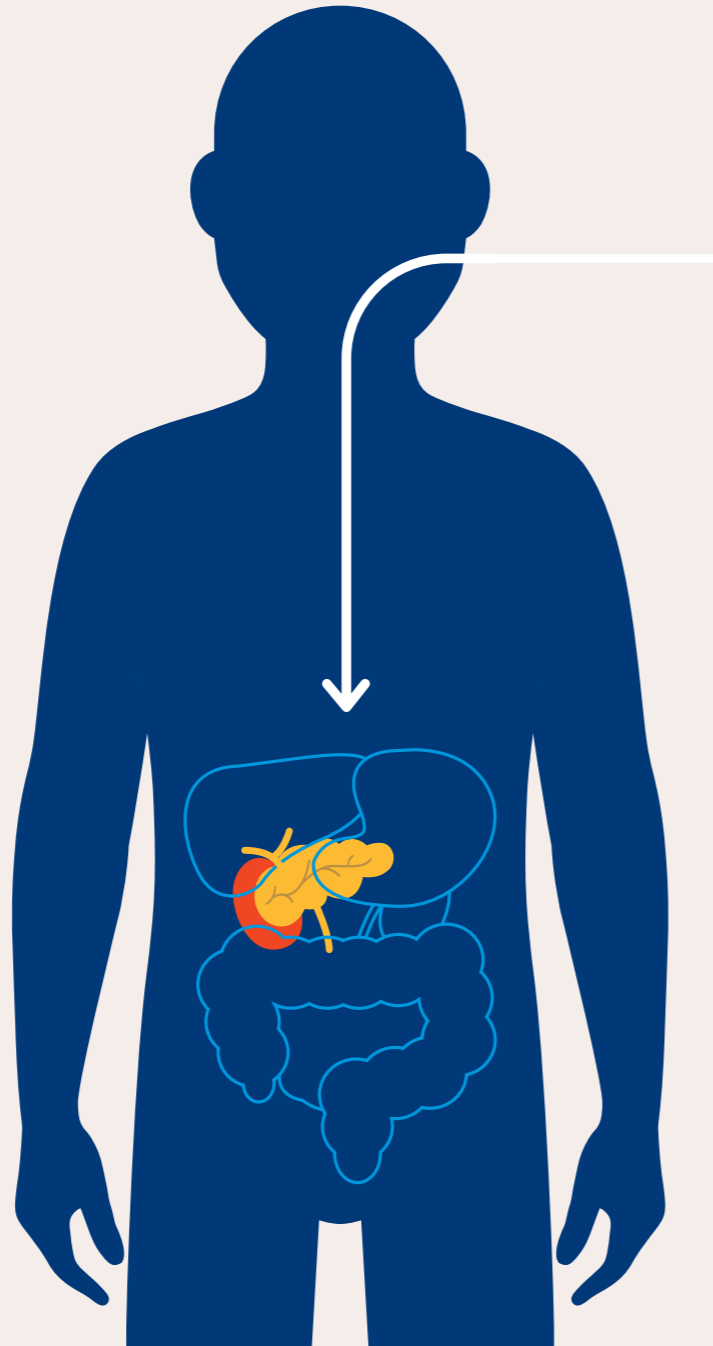
البنكرياس

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.



الكربوهيدرات والجلوكوز

يحلل جسمك الكربوهيدرات التي تتناولها إلى جلوكوز للحصول على الطاقة.

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



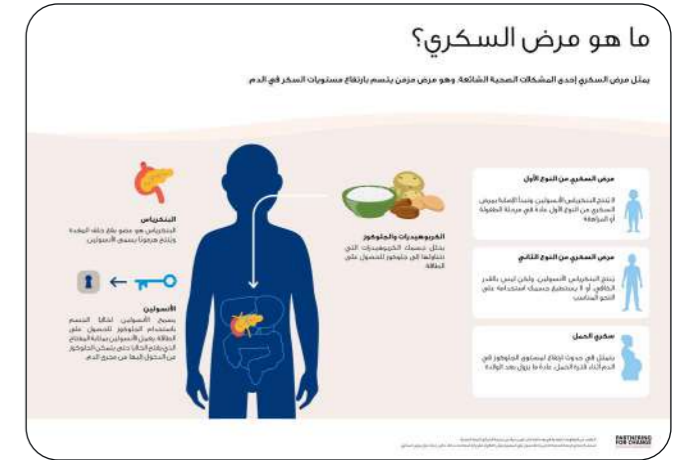
سكري الحمل

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





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 تناول 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 شيوعاً وعادةً ما ينتشر في العائلات. هم أكثر عرضة للإصابة بهذا النوع الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة، والأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً سيئاً 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 جيداً. 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



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 شيتين:

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

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.

ملاحظات المتحدث الخاصة

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 النظام الغذائي



تغيير نمط الحياة

ممارسة الرياضة



الحفاظ على وزن صحي



تجنب الاستهلاك الضار للكحول



التوقف عن التدخين



أدوية السكري



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



كيف تتم إدارة مرض السكري من النوع الثاني؟

ملاحظات المتحدث:

يؤثر مرض السكري من النوع الثاني على طريقة استخدام أجسامنا للجلوكوز وهو 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 أيضاً.



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

النظام الغذائي

يُعد النظام الغذائي مهماً لأنه يمثل جزءاً 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 أقراصاً أو حقن أنسولين أو كليهما.

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.



ملاحظات المتحدث الخاصة

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

كيفية إدارة مرض السكري لديك: النظام الغذائي

تعد اتباع نظام غذائي صحي أمرًا مهمًا للتحكم في مرض السكري لديك، وذلك لأن الطعام الذي تتناوله يؤثر على مستويات الجلوكوز في دمك. من خلال اختيار الأطعمة الصحية، يمكنك تجنب ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم.

استخدم الطبق كدليل لتكوين وجبة صحية ومتوازنة:

- 1/4 الخضروات
- 1/4 الحبوب
- 1/4 البروتينات
- 1/2 الفواكه والخضروات

اشرب الماء بانتظام. تجنب المشروبات المحلاة بالسكر.

كيفية السيطرة على مرض السكري: الأنسولين

قد يحتاج بعض مرضى السكري إلى استخدام الأنسولين. الأنسولين هو هرمون يساعد على خفض مستويات الجلوكوز في الدم. يجب عليك اتباع تعليمات طبيبك بشأن كيفية استخدام الأنسولين بشكل صحيح.

عندما تأخذ الأنسولين، يكون من المهم جدًا:

1. مراقبة مستويات الجلوكوز في الدم بانتظام.
2. اتباع تعليمات طبيبك بشأن جرعة الأنسولين.
3. تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر.
4. تجنب ممارسة الرياضة المفرطة.

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 السكري لديك: الأدوية



ملاحظات المتحدث الخاصة

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

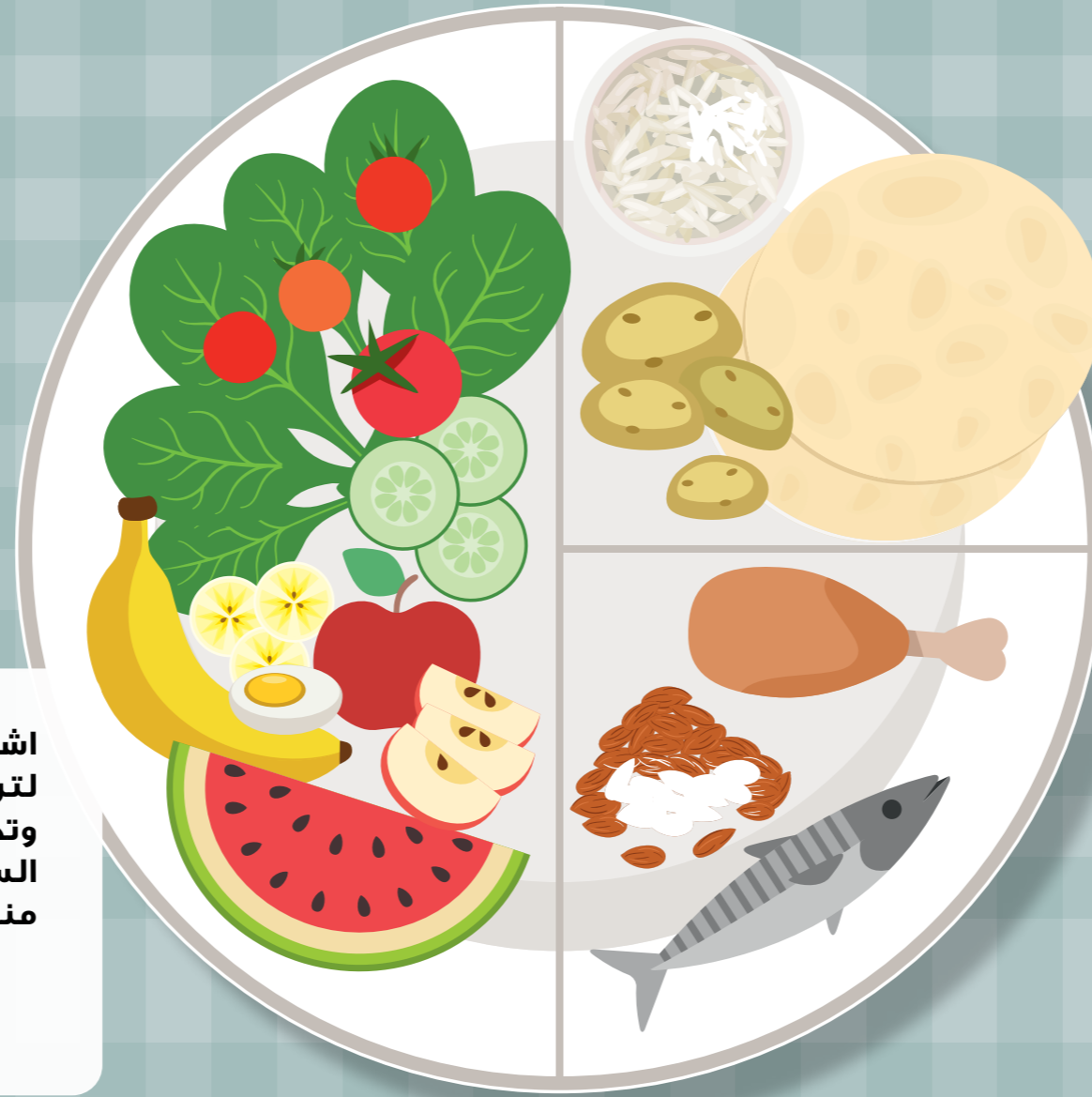


قلّل من اللحوم الحمراء والمُصنّعة مثل السجق واللحوم المعلّبة

$\frac{1}{2}$ الخضروات والفواكه



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



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

$\frac{1}{4}$

البروتين
الأسماك والدواجن والبيض والمكسرات والبقوليات

$\frac{1}{4}$

كيفية إدارة مرض السكري لديك: النظام الغذائي

ملاحظات المتحدث:

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

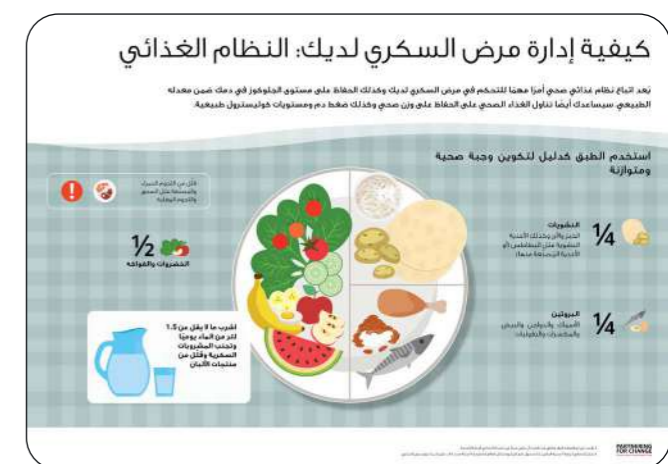
ثانياً، تجنب تناول الكثير من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والملح.

ثالثاً، تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الكوليسترول مثل الأطعمة المقلية والدهون الحيوانية.


عند التفكير في ما تأكله، خذ بعين الاعتبار دائماً كمية الكربوهيدرات التي تتناولها في كل وجبة ونوعيتها.


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


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





استخدم الطبق كدليل لتكوين وجبة صحية ومتوازنة:

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. 

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.

ملاحظات المتحدث الخاصة

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 بشكل جيد مع مرض السكري.

العمل ومرض السكري



يُفترض ألا يمنعك مرض السكري من القيام بمعظم أنواع العمل

أقلع عن التدخين



نوصيك بالتوقف عن التدخين

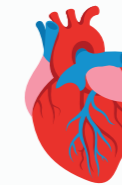
ممارسة الرياضة

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

جهازك المناعي



قلبك



مزاجك



وزنك



السفر

تأكد دائمًا من وجود ما يلي في حوزتك:



أدوية مرض السكري ومستلزماته

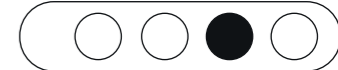


جهاز قياس سكر الدم إذا كنت تأخذ الأنسولين



بعض الأطعمة السكرية لمعالجة انخفاض نسبة الجلوكوز في الدم





كيفية السيطرة على مرض السكري: نمط الحياة

ملاحظات المتحدث:

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

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

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



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

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 تفوت أي قرص وتأكد أن لديك ما يكفي من الإمدادات حتى لا تنفذ 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.





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، تُخفّض كلٌّ منها نسبة الجلوكوز في الدم
بطرق مختلفة في الجسم



عندما توصف لك الأقراص، عليك تذكر ما يلي:

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.



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.



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



ملاحظات المتحدث الخاصة

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 كعلاج 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

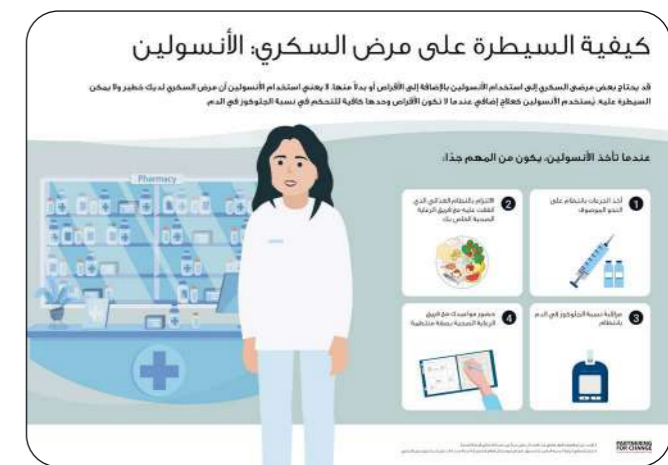




كيفية السيطرة على مرض السكري: الأنسولين

ملاحظات المتحدث:

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



بمجرد وصف الأنسولين لك، تذكر ما يلي:

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 تفوت أي مواعيد مُجدولة مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك.



حافظ دائماً على تسجيل أدويةك ومستويات الجلوكوز لديك.



يتم احتساب جرعات الأنسولين بعناية وفقاً 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، والالتزام بالحصص المحددة.



ملاحظات المتحدث الخاصة

الموضوع 3:

كيف تستخدم الأنسولين بأمان للسيطرة على مرض السكري؟



كيفية حقن الأنسولين

يبدأ حقن الأنسولين في نفس المنطقة الخاصة من الجسم ولكن تجنب الأنسولين في نفس المكان بكثافة في كل مرة.

كيفية حقن الأنسولين

1. اغسل يديك جيدًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية.
2. امسح المنطقة التي ستحقن فيها باليود.
3. امسح المنطقة التي ستحقن فيها باليود.
4. امسح المنطقة التي ستحقن فيها باليود.
5. امسح المنطقة التي ستحقن فيها باليود.
6. امسح المنطقة التي ستحقن فيها باليود.

الأنسولين ومرض السكري

الأنسولين هو دواء يستخدمه العديد من مرضى السكري للتحكم في نسبة السكر في الدم. هناك ثلاثة أنواع رئيسية من الأنسولين البشري: الأنسولين سريع المفعول، والأنسولين متوسط المفعول، والأنسولين مختلط.

سريع المفعول	متوسط المفعول	مختلط
يبدأ العمل خلال 15-30 دقيقة ويستمر لمدة 3-5 ساعات.	يبدأ العمل خلال 1-2 ساعة ويستمر لمدة 12-18 ساعة.	يبدأ العمل خلال 15-30 دقيقة ويستمر لمدة 12-18 ساعة.

أعراض انخفاض نسبة الجلوكوز في الدم

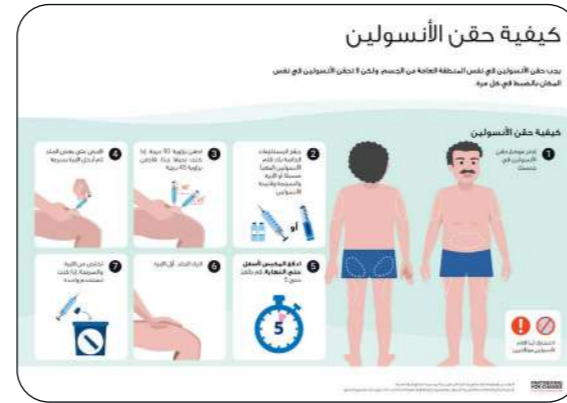
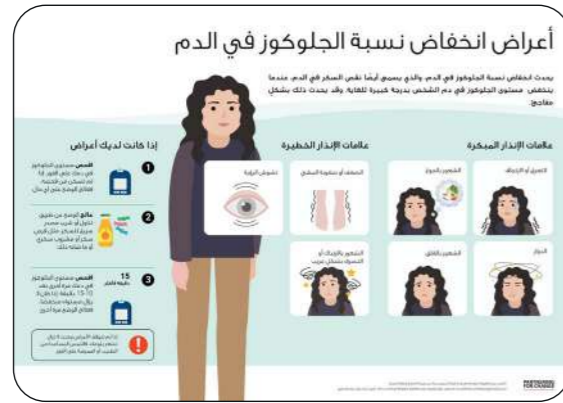
يحدث انخفاض نسبة الجلوكوز في الدم والذي يصبح أيضًا نقص السكر في الدم عندما ينخفض مستوى الجلوكوز في دم الشخص بدرجة كبيرة للغاية. وفي بعض الحالات، يمكن أن يكون خطيرًا.

علائم الإنذار المبكرة	علائم الإنذار المتأخرة
العطش الشديد، الجوع، الحاجة المتكررة للتبول، الشعور بالتعب، الارتباك، الصداع، الرؤية الضبابية، انخفاض ضغط الدم، انخفاض معدل ضربات القلب، انخفاض درجة حرارة الجسم.	التشنجات، فقدان الوعي، انخفاض درجة حرارة الجسم، انخفاض معدل ضربات القلب، انخفاض ضغط الدم، انخفاض درجة حرارة الجسم.

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

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

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 12 ساعة

يستخدم 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



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





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 بشكل صحيح، قد يصف لك طبيبك الأنسولين كجزء من خطة العلاج لخفض مستويات الجلوكوز في دمك.

عادةً ما يأتي الأنسولين على شكل حقنة يُعطىها 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 بشكل 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 المبرد! إذا كنت تواجه مشكلة في تخزين الأنسولين في المنزل، يمكنك استخدام الثلجات 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

يستخدم 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.

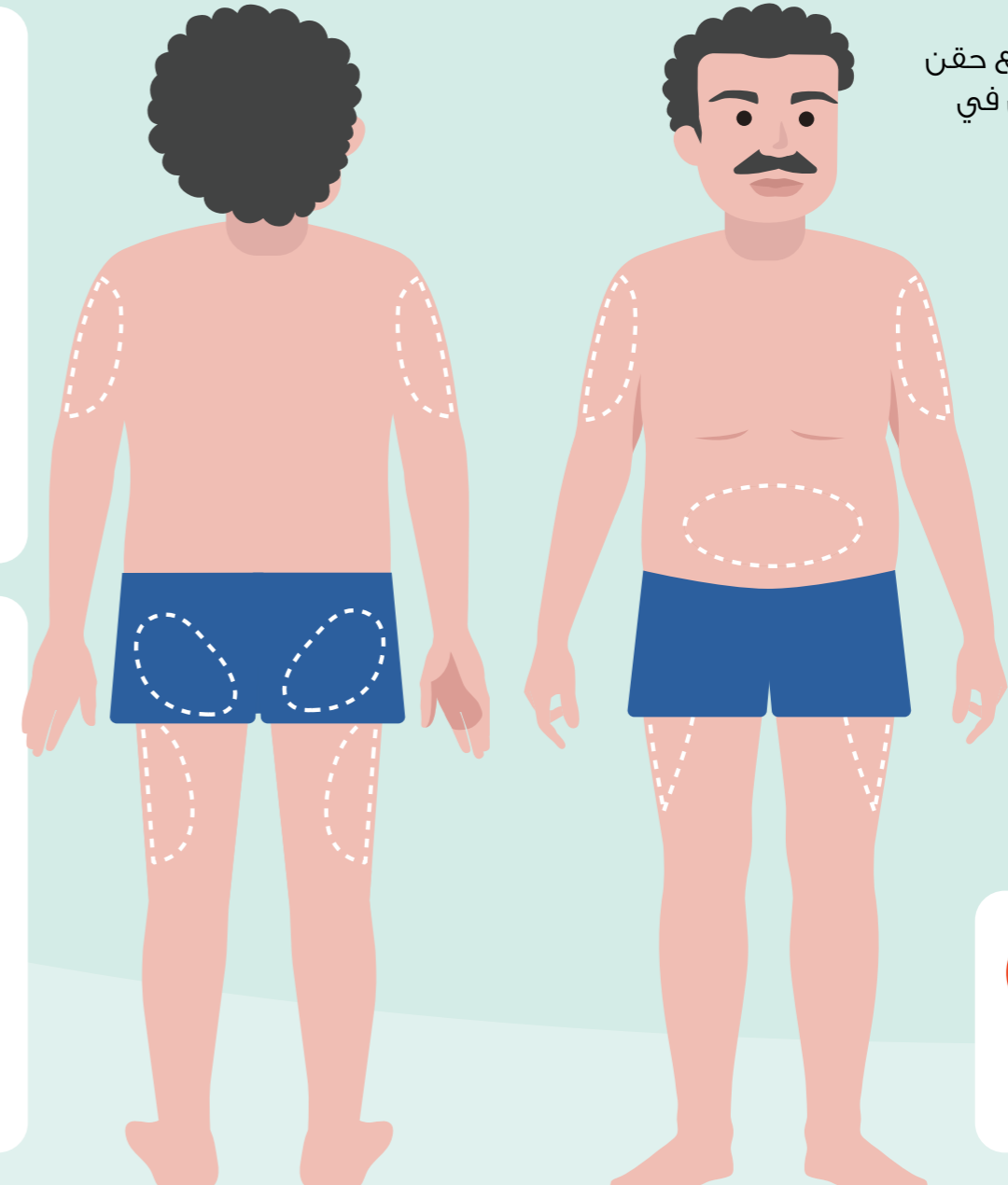
ملاحظات المتحدث الخاصة

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 إختار موضع حقن الأنسولين في جسمك

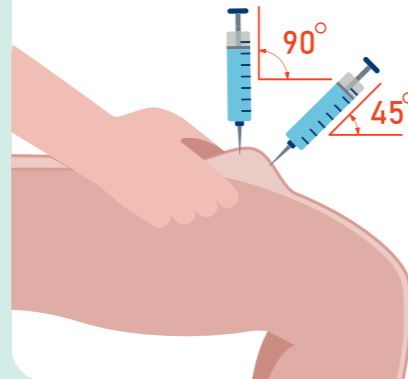


لا تتشارك أبدًا أقلام الأنسولين مع الآخرين

2 جهّز المستلزمات الخاصة بك: قلم الأنسولين المعبأ مسبقًا أو الإبرة والسرّجة وقنينة الأنسولين



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



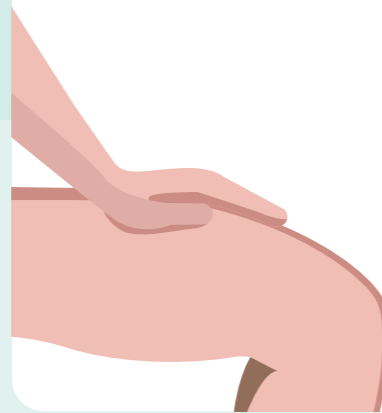
4 اقبض على بعض الجلد ثم أدخل الإبرة بسرعة



5 ادفع المكبس لأسفل حتى النهاية. قم بالعدّ حتى 5



6 اترك الجلد. أزل الإبرة



7 تخلص من الإبرة والسرّجة، إذا كنت تستخدم واحدة



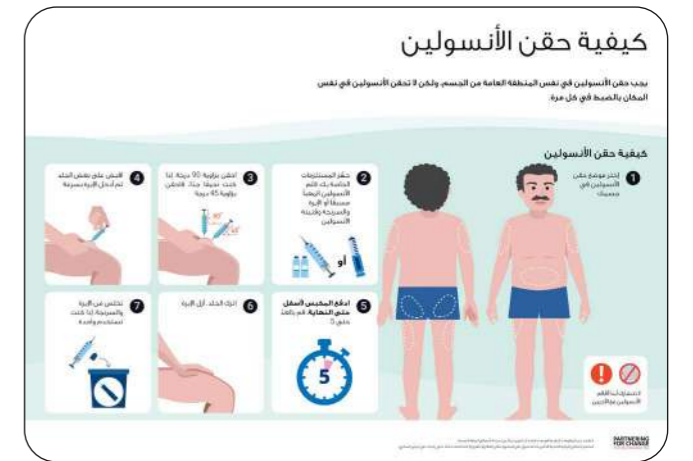


كيفية حقن الأنسولين

ملاحظات المتحدث:

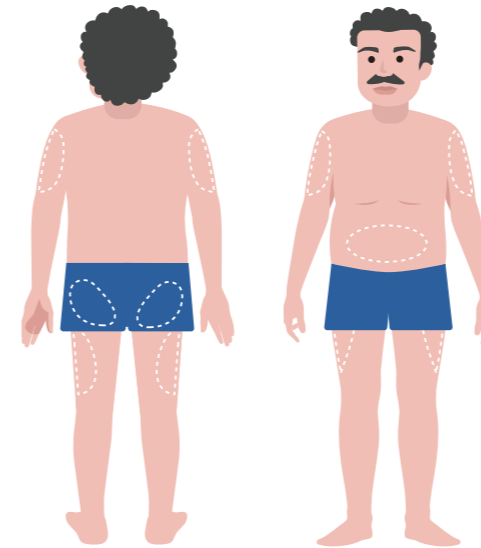
كيفية حقن الأنسولين: سواء كنت تستخدم قلم حقن أو سرنجة، فإن الطريقة التي تعطي بها لنفسك حقنة الأنسولين واحدة. ستحتاج إلى قلم أنسولين مملوء مسبقاً أو إبرة وسرنجة لسحب الأنسولين من زجاجة صغيرة (قنينة).

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



طريقة حقن الأنسولين

1. اختر موضع حقن الأنسولين في جسمك.



2. جهّز المستلزمات الخاصة بك: قلم الأنسولين المملوء مسبقاً



أو

إبرة وسرنجة وقنينة أنسولين.



3. احقن بزاوية 90 درجة، إذا كنت نحيفاً جداً، 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.



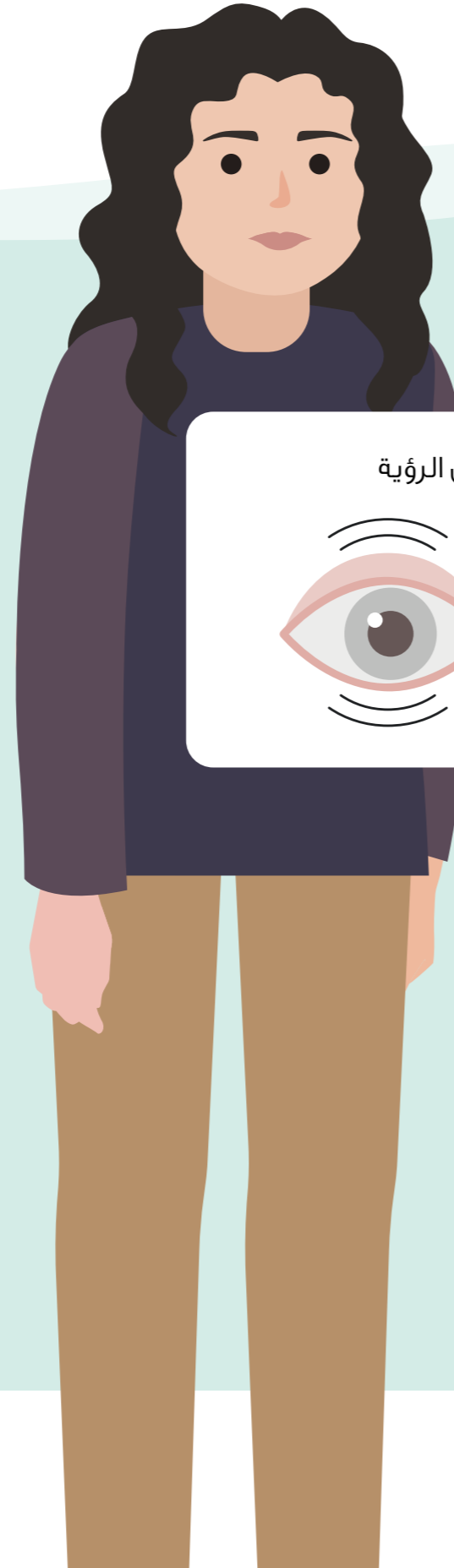
7. تخلص من الإبرة (والسرنجة، إذا كنت تستخدم واحدة) في حاوية مصممة للتخلص من الإبر المستخدمة أو مصنوعة من البلاستيك الصلب (لا تتخلص من الإبر في قمامة منزلك مباشرة).



ملاحظات المتحدث الخاصة

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.



إذا كانت لديك أعراض

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



1

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



2

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

15 دقيقة فأكثر



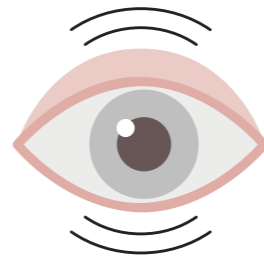
3

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



علامات الإنذار الخطيرة

تشوش الرؤية



الضعف أو صعوبة المشي



الشعور بالجوع



التعرق أو الارتجاف



الشعور بالارتباك أو التصرف بشكلٍ غريب

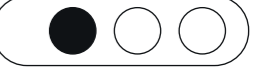


الشعور بالقلق



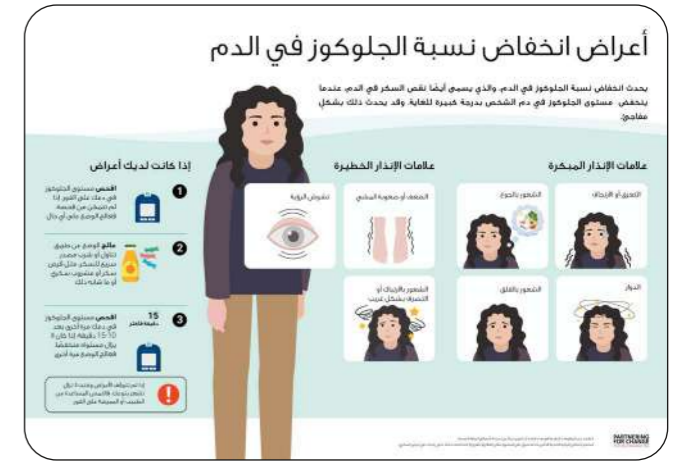
الدوار





علامات انخفاض مستويات الجلوكوز في الدم

ملاحظات المتحدث:



يحدث انخفاض نسبة الجلوكوز في الدم والذي يسمى أيضًا بنقص السكر في الدم عندما ينخفض مستوى الجلوكوز في دم الشخص بدرجة خطيرة للغاية وقد يحدث ذلك بشكل مفاجئ.

يحدث انخفاض نسبة الجلوكوز في الدم، والذي يسمى أيضًا بنقص 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 بتوعدك شديد.

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 بتوعدك، فالتمس المساعدة من الطبيب أو الممرضة على الفور.

الأعراض الخطيرة

الضعف أو صعوبة المشي



تشوش الرؤية



الشعور بالارتباك أو التصرف بشكل غريب



ما هي أعراض انخفاض نسبة الجلوكوز في الدم؟

علامات الإنذار المبكرة

التعرق أو الارتجاف



الشعور بالجوع



الدوار



الشعور بالقلق



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

ملاحظات المتحدث الخاصة

الموضوع 4:

كيف يؤثر مرض السكري على جسمك؟

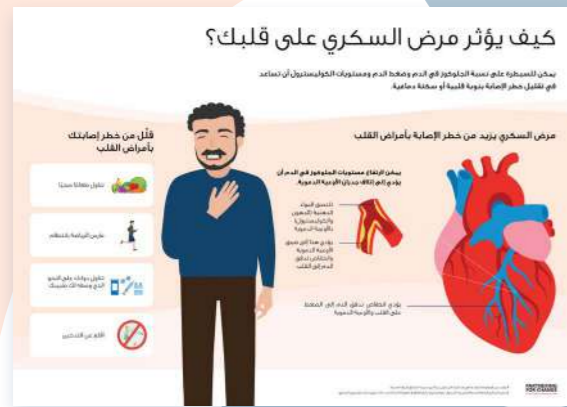
كيف يؤثر مرض السكري على قلبك؟

يمكن للسكري على نسبة الجلوكوز في الدم عالية الدم ومستويات الكوليسترول أن تعاضد في تضيق شرايين القلب وتزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.

مرض السكري يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب

قلل من خطر إصابتك بأمراض القلب

- تناول نظاماً صحياً
- الحفاظ على النشاط البدني
- التحكم في ضغط الدم والكوليسترول
- التحكم في نسبة السكر في الدم
- عدم التدخين



ما هو ضغط الدم المرتفع؟

يحدث ضغط الدم المرتفع أو ارتفاع ضغط الدم عندما يكون ضغط الدم المرتفع غير الطبيعي. إذا كنت مصاباً بارتفاع ضغط الدم ومرض السكري، فقد يزداد خطر تعريضك لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

كيف يمكنك خفض ضغط دمك؟

قياس ضغط الدم

- تجنب تناول الكثير من الملح
- تناول الكثير من الفواكه والخضراوات
- الحفاظ على وزن صحي
- التحكم في نسبة السكر في الدم
- عدم التدخين
- عدم شرب الكحول
- الحفاظ على النشاط البدني
- التحكم في التوتر



الأثار الرئيسية لمرض السكري على جسمك

الاعتناء بصحتك وبصحة مرض السكري على حد سواء مهم جداً لتجنب الأثار الرئيسية لمرض السكري.

عند إصابتك بمرض السكري، فإنك تكون معرضاً بنسبة كبيرة للإصابة بما يلي:

- مشاكل في العين
- مشاكل في الكلى
- مشاكل في القلب
- مشاكل في القدمين
- مشاكل في الجلد



كيفية الاعتناء بصحتك النفسية

قد يكون الأشخاص مرضى مثل مرض السكري والتعامل مع التغييرات في نمط حياتهم ونمط حياتهم العادي يتسبب في مشاكل نفسية ويمكن أن تتغير صحتك النفسية وتصبح مشكلة خطيرة تحتاج إلى اهتمام طبي.

الاعتناء بصحتك النفسية

علامات الاختلال الشائعة

- التعب الشديد
- التفكير السلبي
- التهرب من الناس
- التفكير في إيذاء النفس
- التفكير في الانتحار



كيفية الاعتناء بأسنانك

اعتناء بصحة أسنانك يمكن أن يساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

إذا كنت مصاباً بمرض السكري، فأنت عرضة لخطر الإصابة بمشاكل الأسنان التالية:

- التهتكات
- التهيجات
- التهابات اللثة
- التهابات الفموية

نصائح العناية بالفم

- تنظيف أسنانك مرتين في اليوم
- استخدام خيط الأسنان
- التوجه إلى طبيب الأسنان بانتظام
- عدم التدخين
- عدم شرب الكحول
- عدم تناول الكثير من السكر



كيفية الوقاية من مشكلات القدمين

تعتبر مشكلات القدم من المضاعفات الشائعة لدى مرضى السكري.

قلل من خطر إصابتك بمشكلات القدم المرتبطة بمرض السكري من خلال ما يلي:

- ارتداء أحذية مناسبة
- ارتداء جوارب مناسبة
- التوجه إلى طبيب القدمين بانتظام
- عدم التدخين
- عدم شرب الكحول
- عدم تناول الكثير من السكر



الحد من المخاطر المتعلقة بعدوى كوفيد-19

كوفيد-19 هو فيروس جديد، يمكن أن ينتقل عن طريق الرئتين أو العينين عن طريق اللقطات التنفسية ويمكن أن يحدث العدوى في أي وقت من السنة.

الأعراض الشائعة لعدوى كوفيد-19:

- الحمى
- السعال
- التهور
- التهور
- التهور

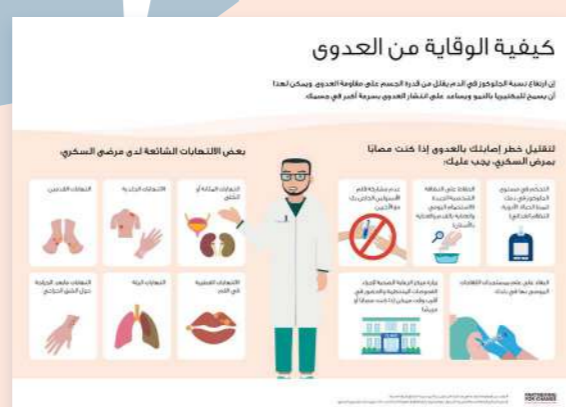


كيفية الوقاية من العدوى

يمكن أن تنتقل العدوى عن طريق الرئتين عن طريق الرئتين أو العينين عن طريق اللقطات التنفسية ويمكن أن يحدث العدوى في أي وقت من السنة.

يعدني الاختلالات الشائعة لدى مرضى السكري:

- ضعف جهاز المناعة
- ارتفاع نسبة السكر في الدم
- ارتفاع ضغط الدم
- ارتفاع الكوليسترول



كيفية الوقاية من مضاعفات مرض السكري

هنا هي الخطوات التي يمكنك اتخاذها لمنع المضاعفات من مرض السكري.

نصائح للسيطرة على مرض السكري وصحتك:

- تناول طعاماً صحياً
- الحفاظ على النشاط البدني
- التحكم في نسبة السكر في الدم
- عدم التدخين
- عدم شرب الكحول
- عدم تناول الكثير من السكر



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:** الأثار 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

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

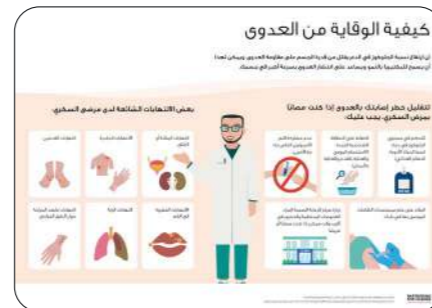
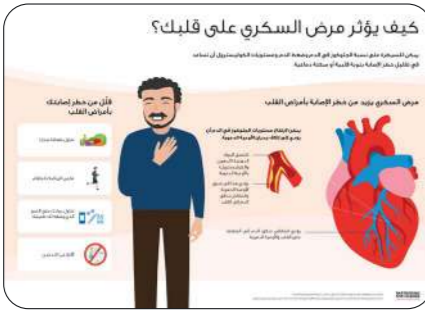
الملصق 13: كيفية الاعتناء بأسنانك

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

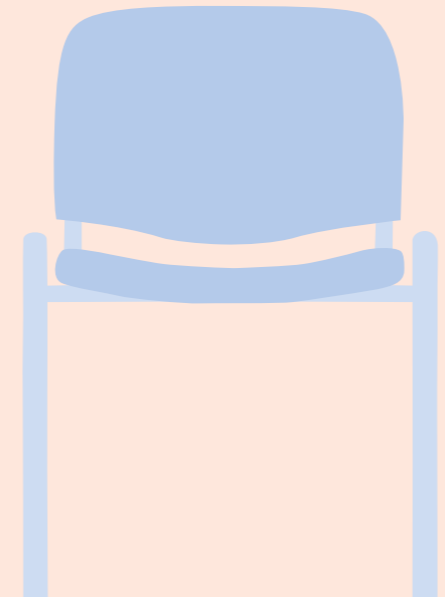


ملاحظات المتحدث الخاصة

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 معرضاً بنسبة كبيرة للإصابة بما يلي:



السكتة
الدماغية



أمراض
الكلى

مشكلات
العين



أمراض القلب



تلف الأعصاب

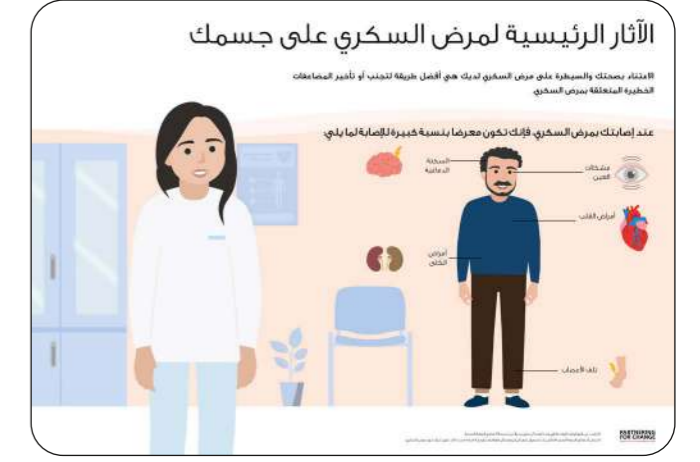


الآثار الرئيسية لمرض السكري على جسمك

ملاحظات المتحدث:

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

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



المصابون بمرض السكري هم عُرضة للإصابة بالمضاعفات التالية بشكلٍ كبير:

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.



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.



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 الكلى

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



ملاحظات المتحدث الخاصة

ما هو ضغط الدم المرتفع؟

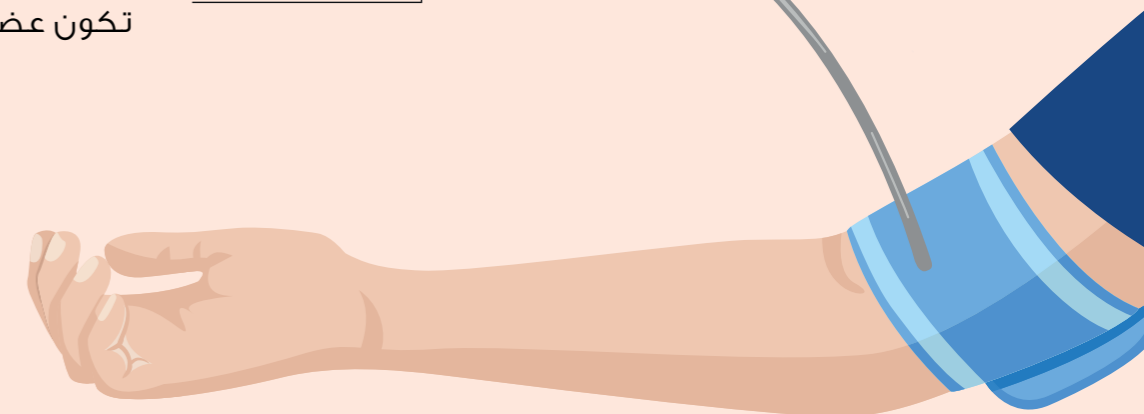
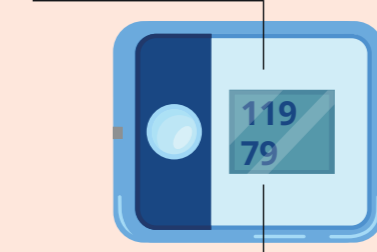
يحدث ضغط الدم المرتفع أو ارتفاع ضغط الدم عندما يكون ضغط الدم أعلى من المعدل الطبيعي. إذا كنت مصابًا بارتفاع ضغط الدم ومرض السكري معًا، يزداد خطر تعرضك لتلف الأوعية الدموية بدرجة أكبر مما إذا كنت تعاني من ضغط الدم المرتفع فقط أو مرض السكري فقط.

قياس ضغط الدم

عندما يخبرك طبيبك أو ممرضك بضغط دمك، سيقول رقمين:

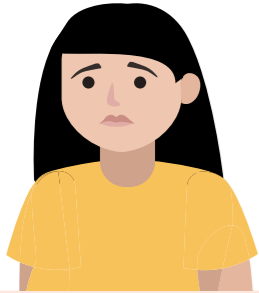
الرقم العلوي هو الضغط داخل الأوعية الدموية عندما يضخ قلبك الدم.

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



كيف يمكنك خفض ضغط دمك

قلل من التعرض للمواقف العصبية



اختر نظامًا غذائيًا قليل الدسم وغني بالفواكه والخضروات



تخلص من الوزن الزائد إذا كنت بدينًا



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



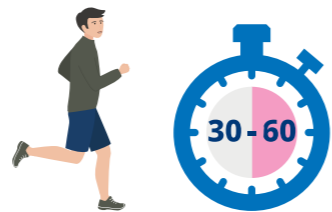
أقلع عن التدخين



تجنب الاستهلاك الضار للكحول



مارس التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة على الأقل في اليوم



قلل من تناول الملح كجزء من أي نظام غذائي صحي



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.





ما هو ضغط الدم المرتفع؟ ملاحظات المتحدث:



يحدث ضغط الدم المرتفع أو ارتفاع ضغط الدم عندما يكون ضغط الدم أعلى من المعدل الطبيعي. إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري معاً، يزداد خطر تعريضك للأوعية الدموية بدرجة أكبر مما إذا كنت تعاني من ضغط الدم المرتفع فقط أو مرض السكري فقط.





كيف يمكنك خفض ضغط دمك

- قلل من الكوليسترول
- قلل من تناول الملح
- قلل من تناول الكحوليات
- قلل من تناول السكر
- قلل من تناول الدهون المشبعة
- قلل من تناول الدهون المتحولة
- قلل من تناول الدهون المشبعة
- قلل من تناول الدهون المتحولة
- قلل من تناول الدهون المشبعة
- قلل من تناول الدهون المتحولة

يُعد الحفاظ على ضغط دمك ضمن المعدل الصحي أمراً مهماً إذا كنت مصاباً 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.

كيف يمكنك خفض ضغط دمك

-  **مارس التمارين الرياضية** لمدة 30 دقيقة على الأقل يومياً، على سبيل المثال المشي أو الركض أو ركوب الدراجات
-  **قلل من تناول الكحوليات** إذا كنت تشرب أكثر من شرابين كحوليين في اليوم
-  **قلل من التعرض لموقف العصيبة**
-  **أقلع عن التدخين**

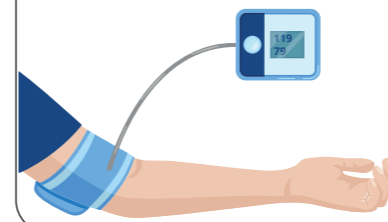
-  **تناول أدوية ضغط الدم** على النحو الموصوف لك
-  **تخلص من الوزن الزائد** إذا كنت بدينًا
-  **اختر نظامًا غذائيًا قليل الدسم وغني بالفواكه والخضروات**
-  **قلل من تناول الملح** كجزء من أي نظام غذائي صحي

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.



ملاحظات المتحدث الخاصة

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.

قلّل من خطر إصابتك
بأمراض القلب

تناول طعامًا صحيًا



مارس الرياضة بانتظام



تناول دواءك على النحو
الذي وصفه لك طبيبك



أقلع عن التدخين

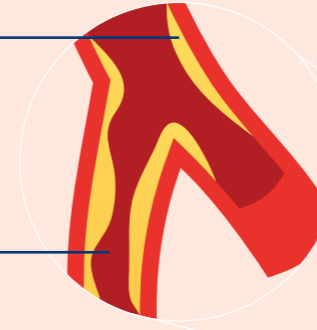


مرض السكري يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب

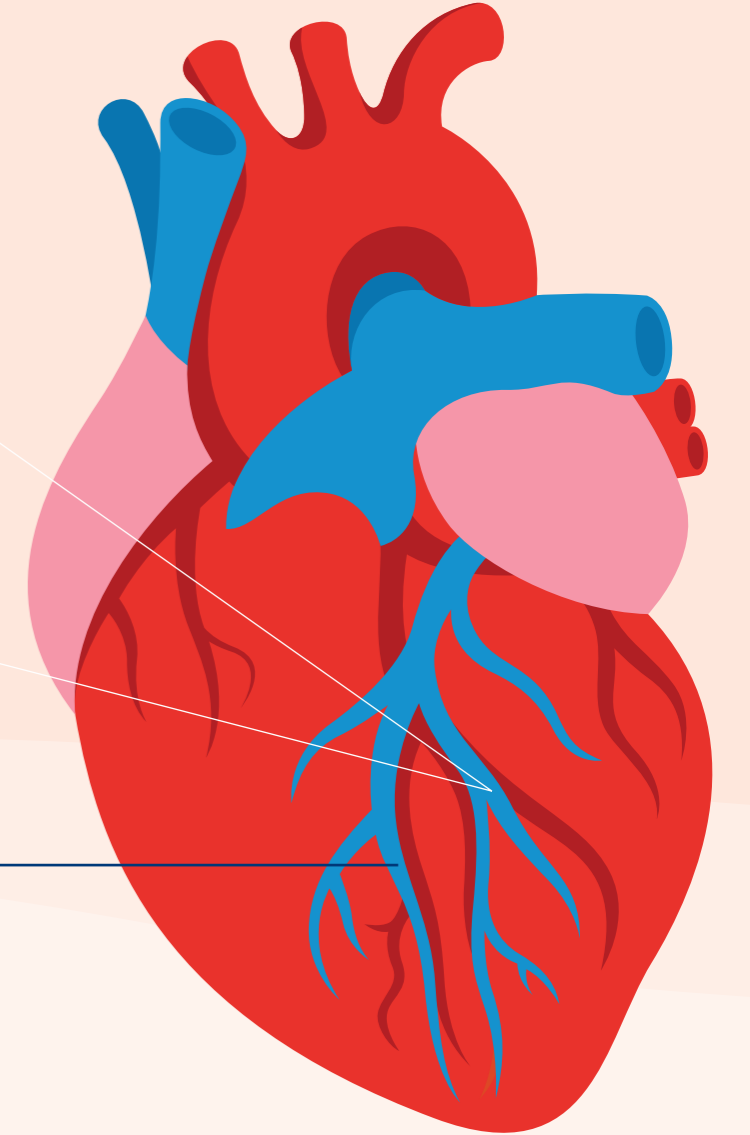
يمكن لارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم أن
يؤدي إلى إتلاف جدران الأوعية الدموية.

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



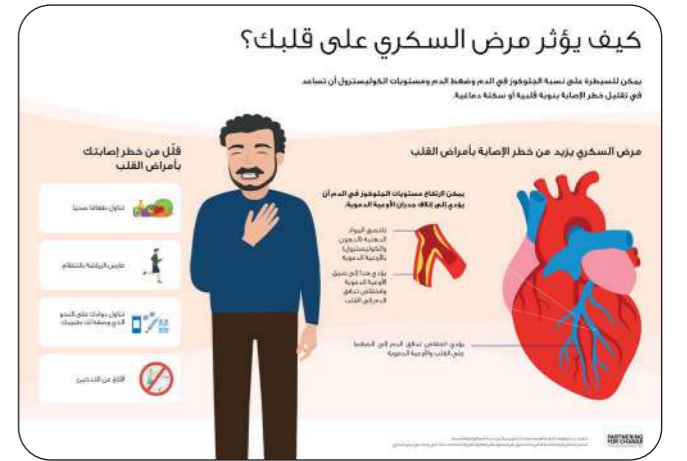


كيف يؤثر مرض السكري على قلبك؟ ملاحظات المتحدث:

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.

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.



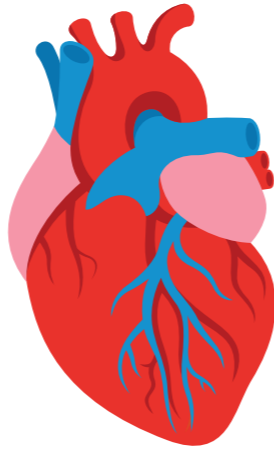
قلّل من خطر إصابتك بأمراض القلب

تناول طعامًا صحيًا

مارس الرياضة بانتظام

أقلع عن التدخين

تناول دواءك على النحو الذي وصفه لك الطبيب



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.

ملاحظات المتحدث الخاصة

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.

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

افحص قدميك كل يوم للتحقق من خلوهما ما يلي

انفض حذاءك قبل ارتدائه



قص أظافر قدميك بشكل مستقيم وليس منحنيًا باستخدام قصافة الأظافر



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



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



راجع طبيبك على الفور إذا شعرت بألم في قدمك



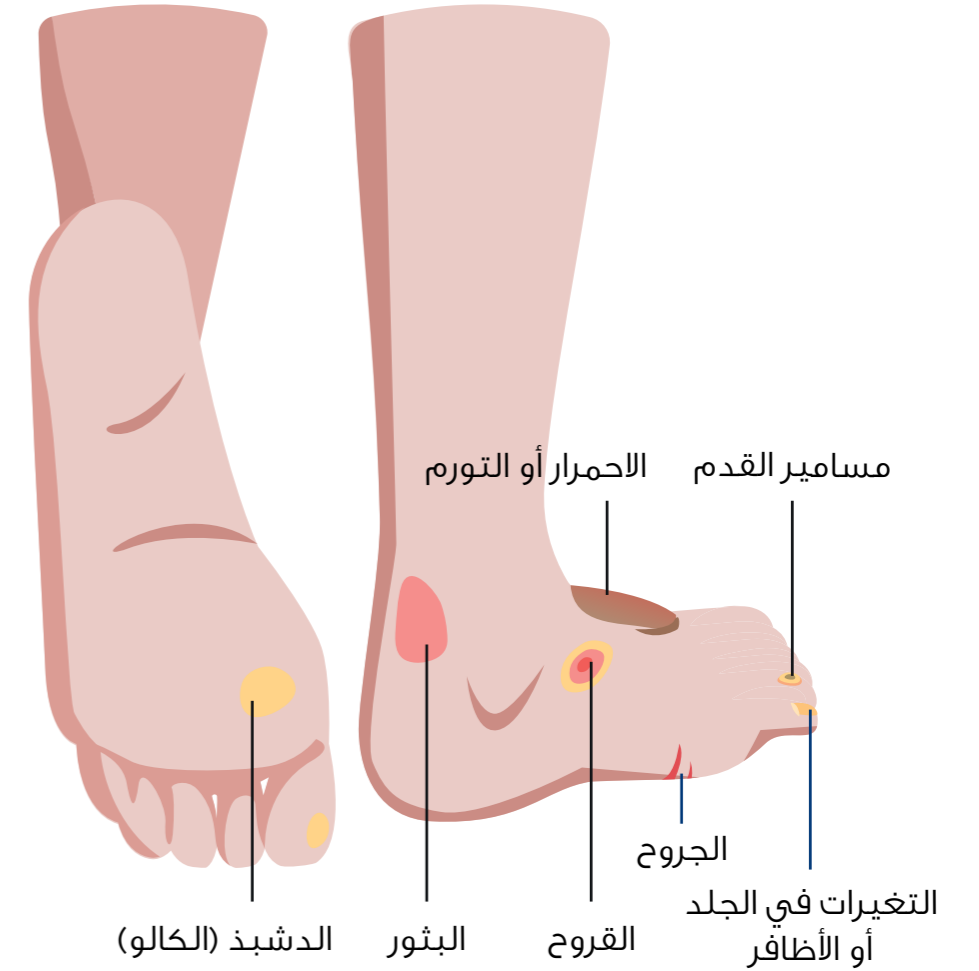
لا تمشح حافي القدمين على الإطلاق، ولا حتى في داخل المنزل



لا تضع قدميك بالقرب من لهب مكشوف أو سطح ساخن



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



يمكنك فحص ظهر وجوانب قدميك بسهولة أكبر باستخدام مرآة.



كيفية الوقاية من مشكلات القدمين ملاحظات المتحدث:

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.

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.



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

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

افحص قدميك كل يوم للتحقق من خلوهما ما يلي:

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

ملاحظات المتحدث الخاصة

كيفية الاعتناء بأسنانك

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



نصائح العناية بالفم

استخدم خيط
تنظيف الأسنان



نظف أسنانك



أقلع عن التدخين



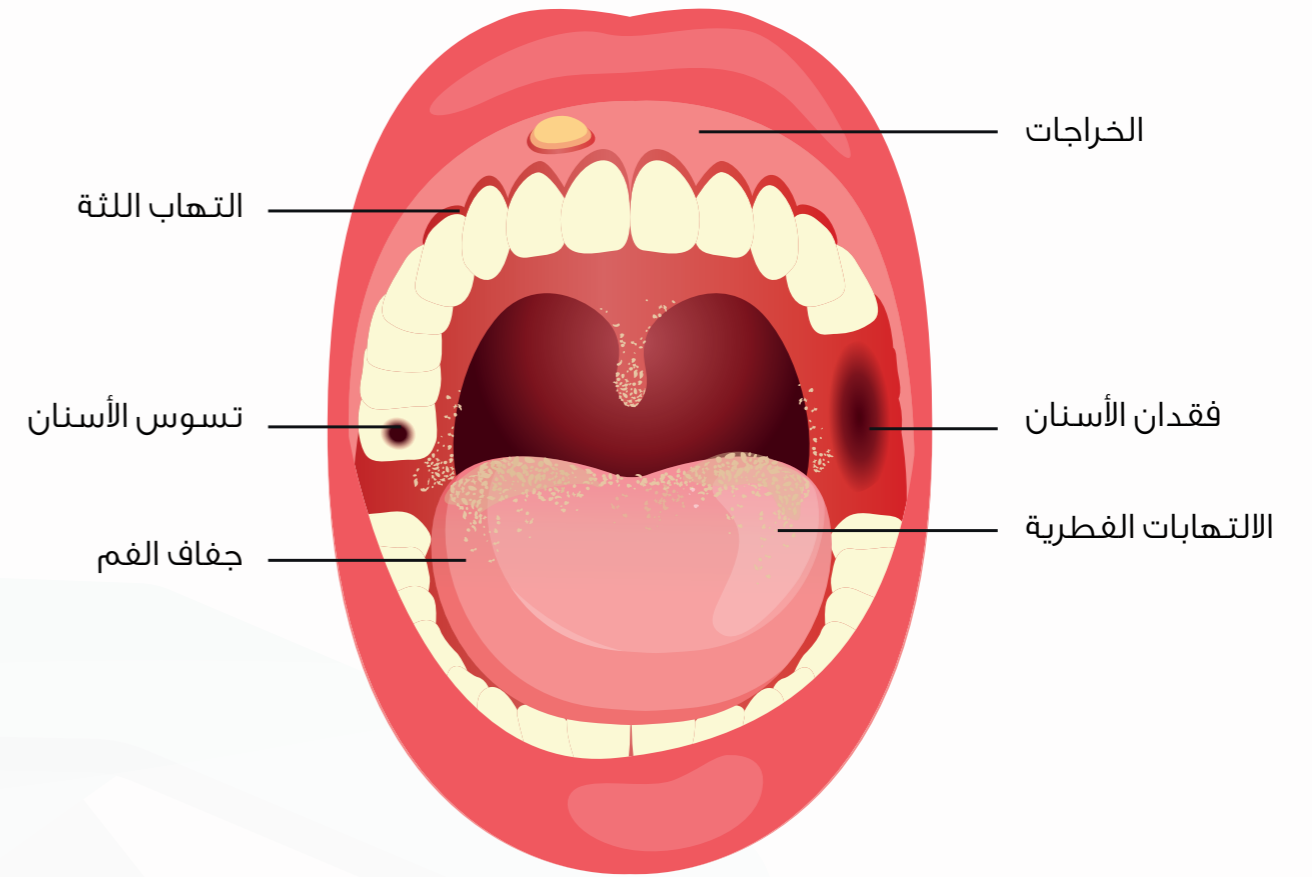
اخضع لفحوصات
منتظمة لدى طبيب
الأسنان



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



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



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.

نصائح العناية بالفم

اخضع لفحوصات منتظمة لدى طبيب الأسنان مرة واحدة على الأقل سنويًا



أقلع عن التدخين



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

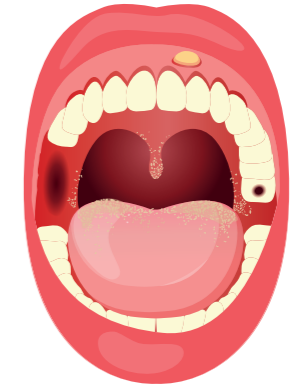


استخدم خيط تنظيف الأسنان بصفة يومية. لا تستخدم خيوط الخياطة في تنظيف أسنانك



أنواع مشكلات الأسنان

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



ملاحظات المتحدث الخاصة

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.

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.

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



الشعور بالحزن أو البكاء أو الانفعال



الاعتقاد بأن الحياة لم تعد تستحق العيش



الشعور بالتعب بسهولة



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



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:

الحصول على قسط كافٍ من النوم



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



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





كيفية الاعتناء بصحتك النفسية

ملاحظات المتحدث:

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.

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

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.



مرض السكري والحياة الاجتماعية

قد تواجه صعوبة أيضًا في التكيف مع التغييرات 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.

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



تعلم 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



ملاحظات المتحدث الخاصة

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، خاصة إذا لم يتم السيطرة عليه جيدًا، أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات خطيرة جراء الإصابة بفيروس كوفيد-19.



قلل من خطر إصابتك بكوفيد-19 ونشره

الأعراض الشائعة لعدوى كوفيد-19

تجنب لمس العينين
والأنف والفم



ارتدِ الكمامة



احرص على تنظيف
وتعقيم الأسطح
بانتظام



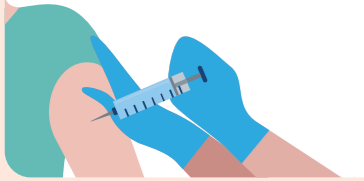
السعال



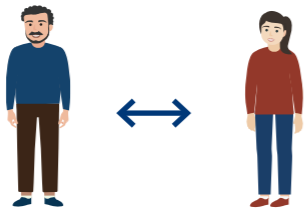
الحمى



احرص على تلقي
لقاحات كوفيد-19 وفقًا
للإرشادات المحلية



ابتعد عن الآخرين
لمسافة مترين



ابق في المنزل، أو إذا
اضطرت للخروج، تجنب
الازدحام



التهاب الحلق



ضيق التنفس



الإعياء



الحد من المخاطر المتعلقة بعدوى كوفيد-19

ملاحظات المتحدث:

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.

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، خاصة إذا لم يتم السيطرة عليه جيدًا، أكثر عُرضة للإصابة بمضاعفات خطيرة بسبب كوفيد-19.



الأعراض الشائعة لعدوى كوفيد-19	احم نفسك وأوقف انتشار العدوى
الحمى 	تجنب لمس العينين والأنف والفم 
السعال 	قم بتنظيف وتعقيم الأسطح بانتظام 
ضيق التنفس 	ارتدِ الكمامة عند تواجدك مع الآخرين 
إلتهاب الحلق 	ابق في المنزل قدر الإمكان 
الإعياء 	تجنب الازدحام وابتعد مترين عن الآخرين 
	خُذ لقاحات كوفيد-19 وفقًا للإرشادات المحلية 

ملاحظات المتحدث الخاصة

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.

بعض الالتهابات الشائعة لدى مرضى السكري:

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

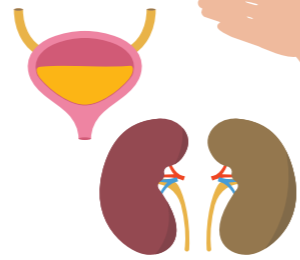
التهابات القدمين



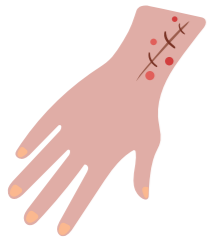
الالتهابات الجلدية



التهابات المثانة أو الكلى



التهابات ما بعد الجراحة حول الشق الجراحي



التهابات الرئة



الالتهابات الفطرية في الفم



عدم مشاركة قلم الأنسولين الخاص بك مع الآخرين



الحفاظ على النظافة الشخصية الجيدة (الاستحمام اليومي والعناية بالقدم والعناية بالأسنان)



التحكم في مستوى الجلوكوز في دمك (نمط الحياة، الأدوية، النظام الغذائي)



زيارة مركز الرعاية الصحية لإجراء الفحوصات المنتظمة والحضور في أقرب وقت ممكن إذا كنت مصابًا أو مريضًا



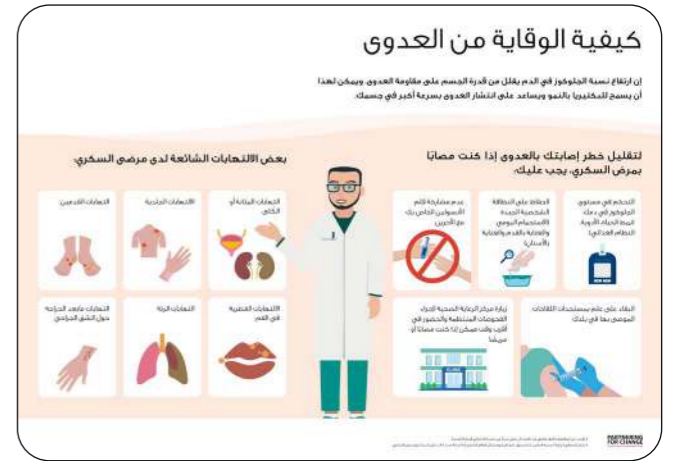
البقاء على علم بمستجدات اللقاحات الموصى بها في بلدك





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.



لتقليل خطر الإصابة بالالتهابات، من المهم القيام بما يلي:

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 مصاباً أو مريضاً



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



بعض الالتهابات التي يُصاب بها مرضى السكري:

الالتهابات الفطرية في الفم



التهابات المسالك البولية: يمكن أن تحدث في المثانة أو الكلى



الالتهابات الجلدية



التهابات الرئة



الالتهابات حول الشقوق الجراحية



التهابات القدمين: خاصة إذا كنت تعاني من قرحة غير ملتئمة



ملاحظات المتحدث الخاصة

كيفية الوقاية من مضاعفات مرض السكري

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

نصائح للسيطرة على مرض السكري وصحتك

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

تناول طعامًا صحيًا

اشرب الكثير من الماء

تجنب تناول الحلويات والمشروبات السكرية وإضافة السكر إلى الشاي أو القهوة

قلل من تناول الملح

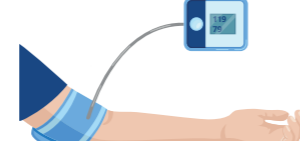
تجنب الدهون الحيوانية والأطعمة المقلية واللحوم المصنعة



احضر مواعيد الرعاية الصحية الخاصة بك بانتظام



التحكم في ضغط دمك



مارس الرياضة يوميًا



تناول دواءك الخاص بمرض السكري على النحو الذي وصفه لك طبيبك



انتبه لحاسة بصرك وأبلغ طبيبك بالتغيرات



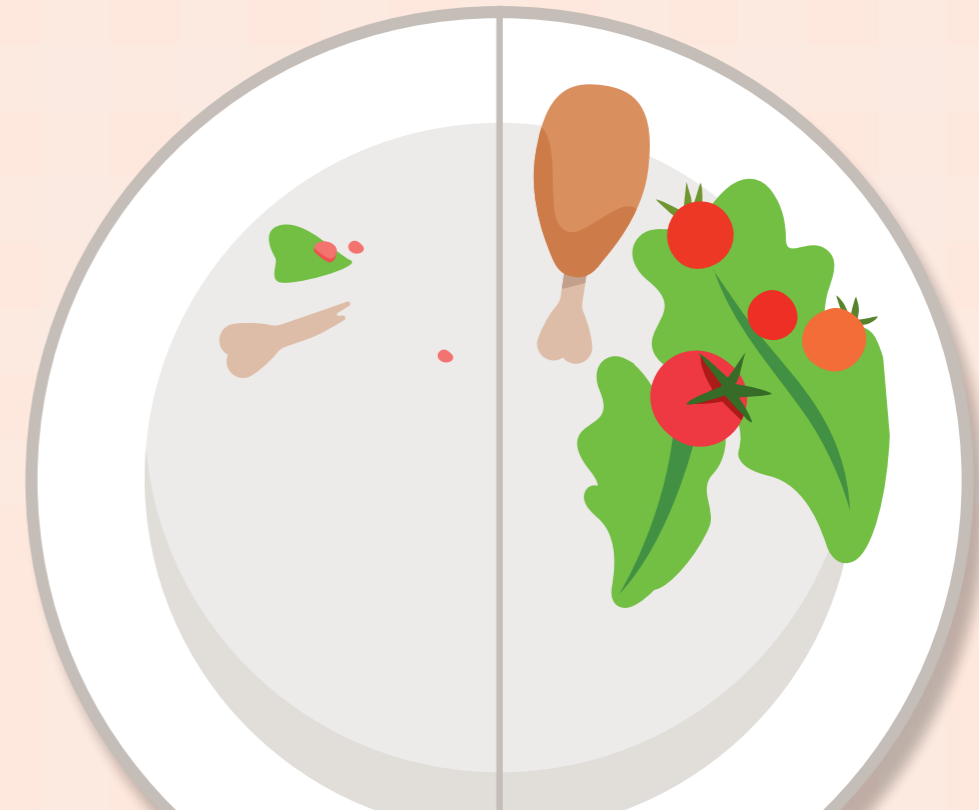
افحص قدميك كل يوم



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



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



كيفية الوقاية من مضاعفات مرض السكري

ملاحظات المتحدث:

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

تعني السيطرة على مرض السكري أكثر من مجرد السيطرة على مستوى الجلوكوز في دمك. سينصحك طبيبك بالخطوات التي يمكنك اتخاذها لتجنب المشكلات الصحية الممكنة تجنبها. من المهم أيضًا أن تتحدث إلى طبيبك قبل إجرائك أي تعديلات على أدويةك.

كيفية الوقاية من مضاعفات مرض السكري

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

أفضل 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)

تصائح للسيطرة على مرض السكري وصحتك

تناول طعامًا صحيًا

تناول كميات أقل من الدهون الحيوانية، قلل من تناول الملح، تجنب تناول المشروبات السكرية، اشرب الكثير من الماء.

تجنب تناول المشروبات السكرية، قلل من تناول الملح، تناول كميات أقل من الدهون الحيوانية، اشرب الكثير من الماء.

تجنب تناول المشروبات السكرية، قلل من تناول الملح، تناول كميات أقل من الدهون الحيوانية، اشرب الكثير من الماء.

قلل من خطر إصابتك بالمشكلات الصحية طويلة المدى

مارس الرياضة يوميًا

تعد ممارسة الرياضة كل يوم أمرًا 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 والكلى. 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

خذ دواء مرض السكري الخاص بك كما وصفه لك طبيبك

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)

ملاحظات المتحدث الخاصة

الموضوع 5:

التعامل مع مرض السكري في مختلف الظروف



كيفية السيطرة على مرض السكري لديك عندما تكون مريضاً

يمكن الإصابة بمرض السكري أو تفاقمه أو الإصابة به في وقت لاحق من حياتك، مما يجعل السيطرة على مرض السكري لديك أكثر صعوبة. قد تحتاج إلى زيارة الطبيب إذا أصبت بالمرض.

أشياء يجب تذكرها عند الشعور بالإنهاك:

1. تأكد من أنك تتناول الأدوية الخاصة بك بانتظام.
2. تأكد من أنك تتناول الطعام بانتظام.
3. تأكد من أنك تتحرك بانتظام.
4. تأكد من أنك تتابع مستويات السكر في الدم بانتظام.

أبغض الحالات، قد تحتاج إلى الذهاب إلى قسم الطوارئ:

- إذا كنت تشعر بالدوار أو الغثاس.
- إذا كنت تشعر بالقيء أو الإسهال.
- إذا كنت تشعر بالنعاس أو الخمول.
- إذا كنت تشعر بالجوع الشديد.
- إذا كنت تشعر بالضعف أو التعب.
- إذا كنت تشعر بالصداع أو ألم في البطن.
- إذا كنت تشعر بالتهور أو الجفاف.
- إذا كنت تشعر بالحمى أو التهاب في الحلق.
- إذا كنت تشعر بالطفح الجلدي أو الحكة.
- إذا كنت تشعر بالوخز أو الوخاخشة.
- إذا كنت تشعر بالوخز أو الوخاخشة.

كيف تصوم إذا كنت مصاباً بمرض السكري

يتشارك العديد من مبادئ الإسلام القيم الأخلاقية أو الدينية مع مختلف التجمعات الدينية أو القومية. يمكن أن يتم الصيام بطريقة آمنة حتى من السيطرة على مرض السكري بشكل صحيح.

أولاً، أن تصوم تحدث إلى طبيبك

قبل أن تصوم، تحدث إلى طبيبك. تأكد من أنك تتناول الأدوية الخاصة بك بانتظام. تأكد من أنك تتناول الطعام بانتظام. تأكد من أنك تتحرك بانتظام. تأكد من أنك تتابع مستويات السكر في الدم بانتظام.

توصيات النظام الغذائي والصيام:

- تناول الطعام بانتظام.
- تجنب تناول الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون.
- شرب الماء بانتظام.
- تجنب تناول المشروبات الكحولية.
- تجنب تناول الأطعمة الجارية.
- تجنب تناول الأطعمة المعلبة.
- تجنب تناول الأطعمة الجافة.
- تجنب تناول الأطعمة الحارة.
- تجنب تناول الأطعمة المقلية.
- تجنب تناول الأطعمة الدهنية.
- تجنب تناول الأطعمة المالحة.
- تجنب تناول الأطعمة الحامضة.
- تجنب تناول الأطعمة الباردة.
- تجنب تناول الأطعمة الساخنة.
- تجنب تناول الأطعمة الجارية.
- تجنب تناول الأطعمة المعلبة.
- تجنب تناول الأطعمة الجافة.
- تجنب تناول الأطعمة الحارة.
- تجنب تناول الأطعمة المقلية.
- تجنب تناول الأطعمة الدهنية.
- تجنب تناول الأطعمة المالحة.
- تجنب تناول الأطعمة الحامضة.
- تجنب تناول الأطعمة الباردة.
- تجنب تناول الأطعمة الساخنة.

يوجد ملصقان حول التعامل مع مرض السكري في مختلف الظروف.

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

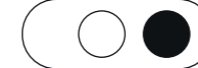
الموضوع 5: التعامل مع مرض السكري في مختلف الظروف

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



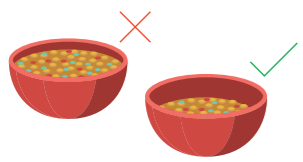
ملاحظات المتحدث الخاصة

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.

توصيات النظام الغذائي والصيام

تناول كميات أقل من الطعام عند الإفطار



تناول الأطعمة التي يتم امتصاصها ببطء أكبر



التزم بنظام غذائي متوازن ومتنوع



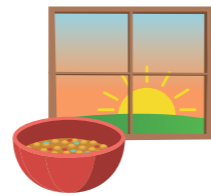
تجنب التعرض للجفاف. بعد الإفطار، تناول الكثير من السوائل



تجنب تناول الكثير من الأطعمة السكرية أو الدهنية



حاول أن تأكل قبل شروق الشمس عند صيام شهر رمضان



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





كيف تصوم إذا كنت مصابًا بمرض السكري ملاحظات المتحدث:

يمكن لطبيبك أن ينصحك بشأن التغييرات 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.

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 بشكل صحي. إذا قررت الصيام، من المهم أن تتحدث إلى طبيبك قبل الصيام بشأن أفضل السبل للسيطرة على مستويات الجلوكوز في الدم لديك.



توصيات النظام الغذائي وما قبل/بعد الصيام

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.



عند الإفطار، تناول كميات أقل من الطعام



التزم بنظام غذائي متوازن ومتنوع



تجنب تناول الكثير من الأطعمة السكرية أو الدهنية



حاول أن تأكل قبل شروق الشمس عند صيام شهر رمضان



تجنب التعرض للجفاف. بعد الافطار، اشرب الكثير من السوائل الخالية من السكر والخالية من الكافيين



قبل البدء في الصيام، تناول وجبة من الأطعمة التي يتم امتصاصها ببطء، مثل الأرز البسمتي والبقوليات، جنبًا إلى جنب مع الفاكهة والخضروات



ملاحظات المتحدث الخاصة

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.

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



إذا لاحظت أن كمية البول تتناقص أو أن لون البول أغمق



إذا كنت تتقيأ طوال الوقت



إذا كنت تشعر بالدوار

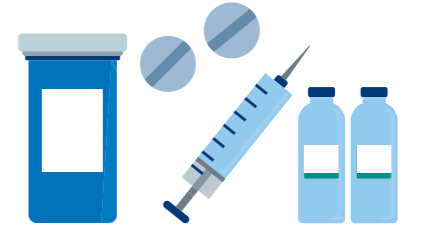


أشياء يجب تذكرها عند الشعور بالإعياء

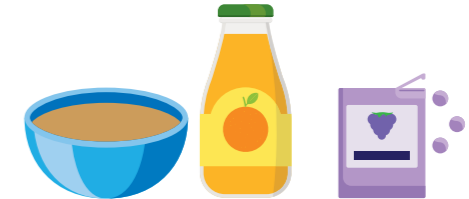
2 افحص مستويات الجلوكوز في دمك واضبط جرعة دواء مرض السكري وفقاً لتعليمات طبيبك



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



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





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.



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 أعمق



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 وفقاً لتعليمات طبيبك



هل لديك غثيان أو قيء؟ عندما تكون مريضاً، احرص على شرب الكثير من السوائل لمنع الجفاف. تناول رشفات من المشروبات السكرية أو تناول القليل من الطعام "سهل الهضم"، مثل الشورية أو الأيس 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 مريضاً



ملاحظات المتحدث الخاصة