



السكر Diabetes

السكر

لتجنب ارتفاع السكر يجب أن:

- نأخذ الجرعة المناسبة من الإبرة حسب المتفق عليه مع الطبيب
- عدم الأكل بدون أخذ الإبرة
- أخذ إبرة طويلة المفعول في وقتها يومياً
- تجنب أكل الحلويات و الشيبسات بكمية كبيرة و المحافظة على الأكل الصحية لصحة الجسم
- قياس السكر للتأكد من نسبة السكر في الدم

لتجنب انخفاض السكر يجب:

- عدم أخذ الإبرة المطلوبة مع الوجبة و اللعب بدون أكل الوجبة أولاً
- قبل اللعب الحركي (مثل الجري و لعب كرة القدم) يجب التأكد من أن نسبة السكر أعلى من ١٠٠ و ليست في درجة الانخفاض ٧٠ أو أقل
- أكل الوجبات الرئيسية بانتظام وهي الفطور و الغذاء و العشاء

كيف أتصرف في حال الشعور بالانخفاض أو رؤية شخص مصاب ب انخفاض السكر؟

- شرب نصف كأس عصير أو ماء و غسل
- قياس السكر بعد ١٥ دقيقة من شرب العصير أو الماء و الغسل ، وإذا كانت نسبة السكر:
- ٨٠ و أعلى، فيجب أخذ شيء بسيط كالطبيب أو اللبن أو شريحة توست .
- مازالت منخفضة ٧٠ و أقل فيجب مرة أخرى شرب كأس عصير أو ماء و غسل و طلب المساعدة فوراً .

Diabetes

To prevent high blood sugar:

- Take the appropriate insulin dose as agreed upon with the doctor.
- Do not eat without taking the required insulin injection.
- Take the long-acting insulin injection at the same time every day.
- Avoid eating large amounts of sweets and chips, and maintain a healthy diet for overall health.
- Check blood sugar levels to make sure the blood glucose level is within the appropriate range.

To prevent low blood sugar:

- Do not take the required insulin injection and then exercise without eating the meal first.
- Before physical activities, such as running or playing football, make sure that the blood sugar level is above 100 and not at a low level of 70 or below.
- Eat the main meals regularly: breakfast, lunch, and dinner.

What should I do if I feel that my blood sugar is low or see someone experiencing low blood sugar?

- Drink half a glass of juice or water mixed with honey.
- Check the blood sugar level 15 minutes after drinking juice or water with honey, if it:
- If the blood sugar level is *80 or higher*, have a small snack such as milk, yogurt, or a slice of toast.
- If the blood sugar level is still low, *70 or below*, drink another glass of juice or water mixed with honey, and seek help immediately.



مجموعة فقيه للرعاية الصحية
Fakeeh Care Group