

فقيه.

اكاديمية فقيه الطبية
Fakeeh Care Academy

فقيه.

مجموعة فقيه للرعاية الصحية
Fakeeh Care Group



مرض السكري

مرض السكري

عزيزي المريض المصاب بالسكري،

- حافظ على الزيارات الطبية الدورية لطبيبك (كل ٣-٦ أشهر).
- اتبع تعليمات طبيبك بخصوص تناول الأدوية في الوقت والطريقة المحددة.
- التزم بنظام غذائي منخفض الكربوهيدرات والجلوكوز، كما يفضل زيارة أخصائي التغذية الذي سيساعدك في ترتيب النظام الغذائي الأنسب لك.
- قم بفحص مستوى السكر بانتظام يوميًا. سجل هذه النتائج في الكتيب المخصص لذلك واصطحبه معك عند زيارة طبيبك أو المتكف الصحي.
- افحص مستوى الهيموجلوبين السكري (HBA1C) كل ثلاثة أشهر وحافظ على أن يكون عند المستوى المستهدف (٪V) أو حسب توجيهات طبيبك.
- حافظ على الفحوصات المنتظمة، مثل فحص العين، ووظائف الكلى، وفحص القدم (يوميًا في المنزل)، إلخ.

انتبه لهذه الأعراض



*إذا كان مستوى السكر في الدم
منخفضاً أقل من ٧٠

- رعشة
- تعرق
- صعوبة في الكلام
- دوخة و إغماء

- يجب أن تحمل معك مصدر للسكر دائماً
- تناول الكمية المناسبة من السكر
- فحص مستوى السكر في الدم بعد ١٥ دقيقة من تناول السكر وتناول وجبة خفيفة بعد ذلك
- في حالات الإغماء من الضروري استخدام إبرة الجلوكاجون.



ملاحظة: الشعور بأعراض انخفاض و نسبة السكر في الدم أكثر من ٧٠ لا يعني انخفاضاً حقيقياً. بل هو ردة فعل الجسم على ارتفاع نسبة السكر في الدم لفترة طويلة.



*إذا كان مستوى السكر في الدم
مرتفعاً أعلى من ١٨٠

- كثرة التبول
- العطش الشديد
- زغلة وعدم وضوح الرؤية
- تميل في اليدين والقدمين

- الإلتزام بالحمية الغذائية
- أخذ العلاج بانتظام
- مراقبة السكر بانتظام حتى يعود للمستوى الطبيعي مع مراعاة تقليل تناول السكريات

الأعراض

العلاج

إذا كنت تستخدم الأنسولين، يجب زيارة قسم التثقيف الصحي للحصول على هذه التعليمات:

- * معرفة الوقت المناسب لأخذ حقن الأنسولين.
- * تعلم كيفية حقن الأنسولين وأماكن الحقن الصحيحة وأهمية تغيير أماكن الحقن بصفة مستمرة .
- * يجب تخزين الأنسولين في درجة حرارة أقل من ٢٥ درجة مئوية (يفضل حفظه في الثلجة).
- * معرفة الفرق بين أنواع الأنسولين وطرق عملها.

أنواع الإنسولين:

١- الإنسولين طويل المفعول (الأنسولين القاعدي):

- يتحكم في مستوى السكر في الدم على مدار اليوم. ينعكس ذلك على مستوى السكر الصائم (٨ ساعات بعد آخر وجبة)، ويجب أن يكون حوالي ٨٠-١٣٠ ملغ/دل.
- لا يرتبط بتناول الوجبات.
- يجب أخذه بغض النظر عن تناول الطعام من عدمه.
- يجب تناوله في وقت ثابت أو حسب توجيهات طبيبك.
- أمثلة على هذا النوع من الأنسولين: غلارجين (لانغوس، توجيو)، ديجلوديك (ترسيبا)، ديتيمير (ليفيمير).

٢- الأنسولين سريع المفعول (قبل الوجبة):

- يحافظ على مستوى السكر في الدم المرتبط بالوجبات، للحفاظ على مستوى السكر أقل من ١٨٠ ملغ/دل بعد ساعتين من الوجبة الرئيسية.
- يجب أخذه قبل ١٥ دقيقة من الوجبات أو كجرعة تصحيحية في حالات ارتفاع السكر حسب تعليمات الطبيب أو المثقف الصحي .
- أمثلة على هذا النوع من الأنسولين: جلولين (أبيدرا)، ليسبرو (هيومالوج)، أسبارت (نوفورابيد) والأنسولين العادي.



فقيه.

مجموعة فقيه للرعاية الصحية
Fakeeh Care Group

