فقيه

مجموعة فقيه للرعاية الصحية
Fakeeh Care Group

فقيه

د. سليمان فقيه | الأكاديمية
Dr. Soliman Fakeeh Academy



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 أوالمثقف الصحي.
- افحص مستوى الهيموجلوبين السكري (HBAIC) كل ثلاثة أشهر وحافظ على أن يكون عند المستوى المستهدف (٧٪) أو حسب توجيهات طبيبك.
- حافظ على الفحوصات المنتظمة، مثل فحص العين، ووظائف الكلى، وفحص القدم (يومياً في المنزل)، إلخ.

انتبه لهذه الأعراض

الأعراض

*إذا كان مستوى السكر في الدم مرتفعاً أعلى من ١٨٠

- كثرة التبول
- العطش الشديد
- زغللة وعدم وضوح الرؤية
- تنميل في اليدين والقدمين

*إذا كان مستوى السكر في الدم منخفضاً أقل من ٧٠

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

العلاج

- الإلتزام بالحمية الغذائية
- أخذ العلاج بإنتظام
- مراقبة السكر بإنتظام

حتى يعود للمستوى الطبيعي مع مراعاة تقليل تناول السكريات

- 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 إستخدام ابرة الجلوكاجون .

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

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 تغير أماكن الحقن بصفة مستمرة .
* يجب تخزين الأنسولين في درجة حرارة أقل من ٢٥ درجة مئوية (يفضل حفظه في الثلاجة).
* 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 (لانتوس، 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 إرتفاع السكر حسب تعليمات الطبيب أو المثقف الصحي .
- أمثلة على هذا النوع من الأنسولين: جلوليزين (أبيدرا)، ليسبرو (هيومالوج)، أسبارت (نوفورابيد) والأنسولين العادي.

فقيه

مجموعة فقيه للرعاية الصحية
Fakeeh Care Group