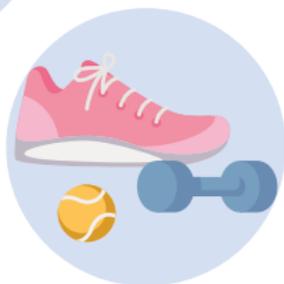




دليلك إلى التعايش مع السكري من النوع الثاني Type 2 Diabetes

اللغة العربية



هدف هذه الإرشادات

تم إعداد هذه الإرشادات بهدف تحسين نتائج علاج مرضى السكري.

لم يتم إعداد هذه الإرشادات لتحل محل القرارات السريرية، وإنما لمساعدتك على إدارة مرض السكري لديك.

اشترك في كتابة هذا الدليل كلُّ من إيمي دويل، وأنجيلا فيريس، وجيرالدين مكجفرن، وسوزان روسيل من مركز الرعاية المتكاملة في شمال غرب دبلن، التابع للمكتب التنفيذي للخدمات الصحية، HSE Dublin North West Integrated Care Centre، أكتوبر 2023 من إصدار منظمة تنمية صحة المجتمع Cairde، نوفمبر 2023

هذا المشروع عبارة عن تعاون مشترك بين فريق دعم إدارة الذات، والصحة، والرفاهية في مقاطعة ومدينة شمال دبلن، التابع للمكتب التنفيذي للخدمات الصحية، HSE Self-management Support, Health & Wellbeing، ومنظمة Cairde. المشروع مموّل من فريق الدمج الاجتماعي التابع لمؤسسة الرعاية الصحية المجتمعية في مدينة ومقاطعة شمال دبلن، التابعة للمكتب التنفيذي للخدمات الصحية، HSE Social Inclusion CHO Dublin North City & County.

محتويات الدليل

2 هدف هذه الإرشادات

5 ما هو السكري؟

6 مستويات سكر الدم اليومية المستهدفة

6 التحاليل التي يمكنك إجراؤها

7 التحاليل التي يمكن لطبيبك، أو فريق
السكري المقالج لك، إجراؤها

8 نصائح عامة لمرضى السكري

9 الاستعداد لموعد متابعة السكري

10 أهداف العلاج

10 النشاط البدني

11 الحماية الغذائية

11 تناول وجبات منتظمة

11 الطبق الصحي

12 الكربوهيدرات

15 التحكم في وزنك

16 الدهون

17 الملح

17 الحد من استهلاك المشروبات الكحولية

19 نقص السكر في الدم

19 ما هو نقص السكر في الدم؟

19 ما أسباب نقص السكر في الدم؟

20 ما هي أعراض نقص السكر في الدم؟

21 كيف يمكن علاج نقص السكر في الدم؟

22	الوقاية من مشاكل القدم
22	افحص قدميك يوميًا
23	اغسل قدميك يوميًا
23	جفّف قدميك جيدًا
23	حافظ على نعومة بشرتك
23	لا تمش حافي القدمين
23	أثناء العطلة
24	الحذاء
25	الجوارب
25	تحسين الدورة الدموية
25	البثور والجروح البسيطة
26	أشياء يجب تجنبها
27	أعراض تتطلب الاتصال بالطبيب
28	الإرشادات الواجب مراعاتها أثناء المرض
28	إرشادات عامة أثناء المرض
29	أعراض تتطلب الاتصال بالطبيب
30	القيادة في ظل مرض السكري
30	إرشادات عامة للقيادة في ظل مرض السكري
32	العلاج بالأنسولين
33	مواضع الحقن
33	تغيير موضع الحقن
34	الرعاية السابقة للحمل
35	المراجع

ما هو السكري؟



السكري هو حالة مرضية تسبب ارتفاعًا شديدًا في مستوى السكر (الجلوكوز) في الدم، إذا تُركت دون علاج.

- الأنسولين هو هرمون يفرزه البنكرياس في الجسم.
- تعمل الهرمونات كالمفاتيح التي تفتح الأبواب للوظائف المختلفة في الجسم.
- الأنسولين هو هرمون يعمل كالمفتاح الذي يفتح الباب للجلوكوز ليدخل إلى خلايا الجسم.
- يستخدم الجسم الجلوكوز كمصدر للوقود.

السكري من النوع الأول مقارنة بالسكري من النوع الثاني

يحدث السكري من النوع الأول عندما يتوقف البنكرياس عن إفراز هرمون الأنسولين. لكن ليس معروفًا بالضبط سبب ذلك.

عند إصابة الشخص بالسكري من النوع الثاني، فإن البنكرياس يكون لا يزال يفرز بعض الأنسولين، لكن:

- البنكرياس لا يفرز كمية كافية من الأنسولين تلبي احتياجات جسمك؛ أو
- الأنسولين، الذي يتم إفرازه، لا يعمل بشكل فعال كما ينبغي. (يُعرّف هذا أيضًا بـ "مقاومة الأنسولين" (insulin resistance))

مستويات سكر الدم اليومية المستهدفة

التحليل التي يمكنك إجراؤها

مستوى سكر الدم اليومي على جهاز قياس السكر، إذا دعت الحاجة

مستويات السكر المستهدفة لديك هي مستويات خاصة بك، ومع ذلك تُدرج أدناه بعض الإرشادات العامة:

على جهاز قياس السكر:

- استهدف الحفاظ على مستوى يتراوح بين 4-6 مليمول/لتر قبل الوجبة
- استهدف الحفاظ على مستوى أقل من 7.8 مليمول/لتر بعد الوجبة بساعتين.

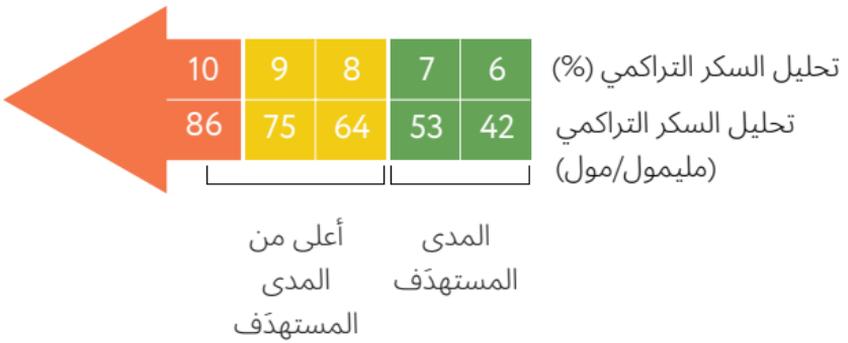
تحاليل يمكن للطبيب أو فريق السكري المعالج لك إجراؤها

تُجرى تحاليل الدم تقريبًا كل 6 شهور. ويتم إرسال عينات الدم إلى المختبر لقياس مستوى السكر في الدم، ووظائف الكبد والكلية، ومستويات الكوليسترول لديك.

كما يمكن للمختبر أيضًا قياس متوسط مستوى السكر في الدم على مدى الثلاثة شهور الماضية، وذلك بإجراء تحليل يُسمى "تحليل الهيموجلوبين السكري أو السكر التراكمي" HbA1c.

بالنسبة لمعظم الناس، يكون مستوى الهيموجلوبين السكري المستهدف عند إجراء تحليل السكر التراكمي 53 مليمول/مول أو أقل.

تُعرض في الصورة أدناه أمثلة لمستويات الهيموجلوبين السكري المستهدفة عند إجراء تحليل السكر التراكمي:



ربما يُحدّد لك مستوى مستهدف حسب احتياجاتك الفردية.

نصائح عامة لمرضى السكري

- احرص دائماً على قياس مستوى السكر في الدم لديك بناءً على مشورة الطبيب أو فريق السكري المعالج لك.
- لا تتوقف عن استخدام الأنسولين أو الحبوب إلا بمشورة الطبيب أو الفريق المعالج لك.
- إذا كنت تشعر بالعطش، أو تعاني من فقدان الوزن أو الارتفاع المستمر في قراءات مستوى السكر في الدم، عندئذ ينبغي عليك التحدث مع الطبيب أو فريق السكري المعالج لك.
- يُرجى حضور جميع مواعيد متابعة السكري المحددة لك، بما في ذلك فحص شبكية العين.
- إذا لم تتمكن من حضور الموعد المحدد لك، يُرجى الاتصال هاتفياً قبل الموعد لإلغائه وحجز موعد جديد.



الاستعداد لموعد متابعة السكري



يُرجى أن تحضر معك

- قائمة محدّثة للأدوية
- جهاز قياس السكر الخاص بك
- أقلام الأنسولين إذا دعت الحاجة
- احرص على إجراء تحاليل حديثة للدم قبل الموعد بأسبوعين.

أهداف العلاج



ينبغي أن يكون تغيير نمط الحياة هو العلاج الأولي: التغذية الصحية والنشاط البدني. يمكن أن يقوم طبيبك، أو الممرضة التي تتعامل معها، بإضافة أدوية. وربما يتم إحالتك إلى أخصائي تغذية.

النشاط البدني

- استهدف القيام بنشاط بدني، أو أي شكل من أشكال الحركة، كل يوم.
- يُوصى بممارسة نشاط بدني معتدل، على الأقل لمدة 150 دقيقة في الأسبوع، للمحافظة على صحة جيدة. يُوصى بالمشي 10,000 خطوة يوميًا.
- قلل من وقت جلوسك.
- ربما يعرض عليك طبيبك، أو الممرضة التي تتعامل معها، برنامجًا رياضيًا معينًا.

الحمية الغذائية

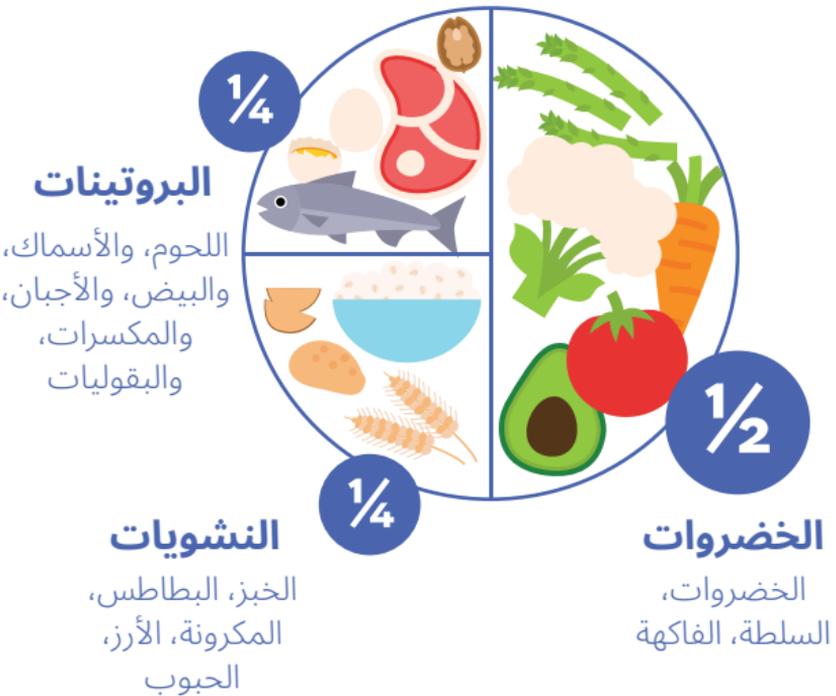
تناول وجبات منتظمة

استهدف تناول وجبات الإفطار، والغداء، والعشاء كل يوم، مع وجبة خفيفة أو وجبتين خفيفتين صحيتين بين الوجبات عند الحاجة.

الطبق الصحي

تناول مجموعة كبيرة من الأطعمة المغذية. استخدم نموذج الطبق الصحي Healthy Plate Model للتخطيط لوجباتك، وتحديد أنواع الأطعمة المختلفة التي يمكنك الاختيار من بينها.

الطبق الصحي

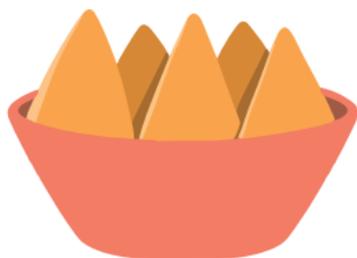


أكثر من تناول الخضروات والفاكهة.
أدخل الخضروات في كل وجبة، وتناول
الفاكهة والخضروات كوجبات خفيفة.

قلل من الأطعمة الغنية بالسكر، أو الدهون، أو
الملح مثل الشوكولاتة، والبسكويت، والكيكات
والكعكات الصغيرة المحلاة، والحلوى، ورقائق
البطاطس والمقرمشات المملحة، والمشروبات
المحلاة بالسكر، والأيس كريم، والمربى/المرملا،
وفطائر التارت، والحلويات.
لا تتناول هذه الأطعمة أكثر من مرة أو مرتين
في الأسبوع.

الكربوهيدرات

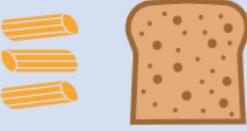
الكربوهيدرات هي عنصر غذائي له تأثير
مباشر على مستويات السكر في الدم. توجد
الكربوهيدرات في النشويات والسكريات. يقوم
الجسم بتكسير هذه الأطعمة وتحويلها إلى سكر
في الدم. ويستخدم جسمك هذا السكر كمصدر
للطاقة.



الكربوهيدرات تشمل:

الكربوهيدرات النشوية

- ثريد الشوفان وحبوب الإفطار
- الخبز- خبز الحبوب الكاملة، خبز الدقيق الكامل، الخبز الأبيض، خبز الصودا، الخبز العربي، لفائف الخبز، أرغفة الخبز، خبز شباتي، خبز الروتي
- البطاطس ومنتجات البطاطس مثل رقائق البطاطس، وقطع البطاطس، والبطاطس المهروسة الفورية، ومقرمشات البطاطس
- الأرز
- الشعيرية
- المكرونة، الكسكسي
- الأطعمة التي يتم تحضيرها من الدقيق، مثل قواعد البيتزا، وفتائر الكيش، والفتائر العادية، والبسكويت المقرمش، وكعكات الأرز
- المخبوزات مثل كعكات السكونز والكرواسون



السكر الطبيعي

- الفاكهة وعصائر الفاكهة
- الحليب
- الزبادي



السكر الطبيعي

- السكر
- المربي، المرملاذ
- العسل والشربات
- المشروبات المحلاة بالسكر
- الحلوى، الجيلي
- الحلويات مثل الجيلي، الأيس كريم، فتائر التارت المحلاة بالسكر
- المخبوزات ذات السكر المضاف مثل الكيكات والكعكات الصغيرة المحلاة
- الشوكولاتة، البسكويت

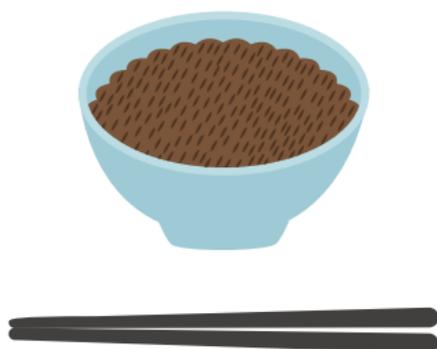


يتأثر مستوى السكر في الدم لديك، بشكلٍ مباشر، بالكمية التي تتناولها من الكربوهيدرات. كلما أكثرت من تناول الكربوهيدرات في طعامك وشرابك، ارتفع مستوى السكر في الدم لديك.

من المهم أن ينتبه مرضى السكري من النوع الثاني إلى:

- نوع الكربوهيدرات التي يتناولونها
- كمية الكربوهيدرات التي يتناولونها على مدار اليوم، وحجم الحصة
- مدى الاستفادة من تقليل الكمية التي يتناولونها من الكربوهيدرات

اختر أنواع الكربوهيدرات النشوية الغنية بالألياف مثل خبز الحبوب الكاملة، والأرز البني، وحبوب الإفطار الغنية بالألياف



التحكم في وزنك

إذا كنت تعاني من زيادة الوزن، فخسارة بعض الوزن، وإن كانت صغيرة، يمكن أن تساعدك في التعامل مع السكري. استهدف في البداية خسارة 5-10% من وزنك، على سبيل المثال، إذا كان وزن شخص ما 100 كجم (16 ستون)، فسوف يستهدف خسارة 5-10 كجم (10 أرطال - 1.5 ستون).

في البداية:

- ادرس التغييرات التي يمكنك إدخالها على حميتك الغذائية- اكتب ما تأكله وتشربه لمدة يوم أو يومين لمساعدتك على تحديد التغييرات الممكنة، التي يمكنك إجراؤها.
- فكّر في أن تزن نفسك مرة واحدة في الأسبوع، للتركيز على مدى التقدم الذي تحرزه ومتابعته.
- ليست هناك طريقة سريعة لخسارة الوزن. أكثر الطرق أماناً وفعالية لخسارة الوزن والحفاظ عليه هي خسارة الوزن بشكل ثابت بمعدل يتراوح بين 0.5-1 كجم (رطل - رطلين) أسبوعيًا.
- ابذل المزيد من النشاط البدني وقلل من فترات الجلوس- فالنشاط البدني له فوائد كبيرة أيا كان وزنك.

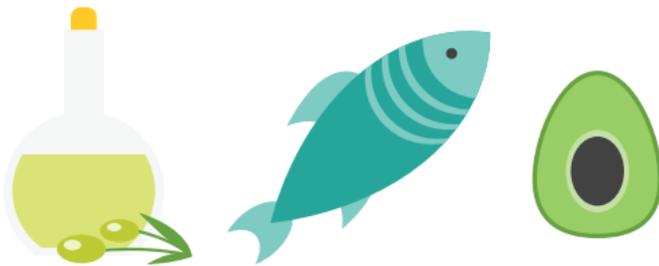
الدهون

يمكن أن يؤدي الإكثار من تناول الدهون المشبعة إلى ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم، الذي بدوره يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب.

• استبدل الدهون المشبعة مثل الزبدة، ودهن الخنزير، والسمن الحيواني بكميات صغيرة من الدهون غير المشبعة الأحادية (على سبيل المثال، زيت الزيتون، وزيت بذور اللفت، واللوز، والكاجو غير المُمَلَّح، والأفوكادو) والدهون غير المشبعة المتعددة (التي تشمل زيت عباد الشمس والزيت النباتي، والجوز، وبذور عباد الشمس، وزيت السمك).

• قلل من الأطعمة التي تحتوي على الدهون المتحولة التي توجد في الأطعمة المقلية، والوجبات السريعة، والوجبات الخفيفة مثل البسكويت، أو الكيكات، أو المعجنات، أو السمن النباتي الصلب.

• تناول الأسماك الدهنية مرتين في الأسبوع مثل السلمون، والسردين، والماكريل، والرنجة.



تحتوي جميع الدهون على سعرات حرارية عالية، لذا من المهم أن تتذكر أنه حتى الدهون غير المشبعة يجب استخدامها بكميات قليلة.

الملح

يمكن أن يزيد الإكثار من تناول الملح خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم. تجنّب إضافة الملح إلى وجباتك، وكذلك أيضًا الأطعمة المالحة مثل اللحوم المملّحة، والأطعمة والمقرمشات المملّحة، والوجبات السريعة، والوجبات الجاهزة.

الحد من استهلاك المشروبات الكحولية

يُنصَح مرضى السكري بالحد من استهلاك المشروبات الكحولية.

الكمية الموصى بتناولها لتقليل مخاطر المشروبات الكحولية هي أقل من 17 مشروبًا* قياسيًا في الأسبوع بالنسبة للرجال، وأقل من 11 مشروبًا قياسيًا في الأسبوع بالنسبة للنساء، مع تحديد يومين أو 3 أيام بدون كحول. ينبغي توزيع المشروبات الكحولية على مدار الأسبوع.

لا تتناول أكثر من 6 مشروبات قياسية في المرة الواحدة (على سبيل المثال، 3 باينتات).

* المشروب القياسي = ½ باينت بيرة/بيرة ستاوت/ سيدر تفاح، كأسًا صغيرة من النبيذ، مكيالًا واحدًا من المشروبات الكحولية

وعلى الرغم من ذلك، ينبغي أن ينتبه مرضى السكري إلى ما يلي:

- أن المشروبات الكحولية تحتوي على سعرات حرارية عالية، ويمكن أن تساهم في اكتساب الوزن. إذا كنت تحاول خسارة الوزن، فكن في الإقلال من الكمية التي تتناولها من المشروبات الكحولية.

- أن بعض المشروبات الكحولية تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات مثل البيرة، وسيدر التفاح، وبيرة ستاوت، والكوكتيل، والنبيذ الحلو، والمشروبات المحلاة المعدة للخلط مع المشروبات الكحولية.

- أن مرضى السكري، الذين يخضعون للعلاج بالأنسولين أو حبوب سكري معينة، معرضون لخطر انخفاض مستويات السكر في الدم بعد تناول المشروبات الكحولية. ناقش هذه المخاطر مع الطبيب أو أخصائي السكري المعالج لك.

نقص السكر في الدم



ما هو نقص السكر في الدم؟

يحدث نقص السكر في الدم Hypoglycaemia، أو المعروف اختصارًا بـ "hypo"، عندما تنخفض مستويات السكر (الجلوكوز) في الدم إلى 4 مليمول/لتر أو أقل، سواء شعرت بذلك أم لا.

ما أسباب نقص السكر في الدم؟

إذا كنتَ تخضع للعلاج بالأنسولين أو أدوية أخرى مثل أدوية السلفونيل يوريا فربما تعاني من نقص السكر في الدم بسبب تناول جرعة مفرطة من الأنسولين، أو تفويت وجبة أو تأخيرها، أو عدم تناول كمية كافية من الكربوهيدرات (الخبز، المكرونة، الحبوب)، أو تناول المشروبات الكحولية، أو تعاطي المخدرات الترويحية، أو ممارسة نشاط بدني شاق أكثر من المعتاد، أو الجو الحار، أو الرضاعة الطبيعية، أو التقيؤ بعد الوجبة مباشرة. أحيانًا، لا يكون هناك سبب واضح لذلك.

ما هي أعراض نقص السكر في الدم؟

• الرعشة، والتعرق، والجوع، والإغماء، والشعور بالبرد، والإجهاد، وسرعة الانفعال، وعدم وضوح الرؤية، والتشوش، وصعوبة التركيز. يمكن أن تختلف أعراض نقص السكر في الدم من شخص لآخر.

• يمكن أن تشمل أعراض النقص الحاد للسكر في الدم تداخل الكلام، والعيون الشاردة، وضعف تنسيق حركة الجسم، والسلوك غير اللائق، وإبداء سلوك شخص سكران في حين أنك لست كذلك، ونوبات التشنج، وفقدان الوعي.

• ربما يتعرف على الأعراض أفراد أسرتك، أو أصدقاؤك، أو زملاؤك في العمل، لذا تحدّث معهم عن نقص السكر في الدم وكيف يمكنهم تقديم المساعدة.



كيف يمكن علاج نقص السكر في الدم؟

العلاج: 15 جم كربوهيدرات سريعة المفعول

60 مل من مشروب Lift Glucojoyce ، أو 5-6 من أقراص Dextro-Energy أو Lucozade™ ، أو 200 مل من مشروب Lucozade™ (يحتوي مشروب Lucozade الآن على كربوهيدرات أقل بنسبة 50%) ، أو 150 مل كوكاكولا™ ، أو 150-200 مل عصير فاكهة.



يُوصى بأن تقيس مستوى السكر في الدم لديك بعد ذلك بما يتراوح بين 5-10 دقائق. إذا لم يتم تصحيح مستوى السكر في الدم، يُوصى بأن تأخذ علاجًا آخر لنقص السكر في الدم. إذا لم تتناول وجبة خلال ساعة، يُوصى بأن تتناول كربوهيدرات بطيئة المفعول كنصف سندويتش.

الوقاية من مشاكل القدم



يمكن أن يحول الحفاظ على السكري تحت السيطرة والفحص اليومي لقدميك دون حدوث مشكلات خطيرة في القدمين. ربما تتأثر أطراف الأعصاب، وإمداد القدمين بالدم، بمرض السكري مع مرور الوقت. لذا، ربما تحدث مشكلات خطيرة في القدم دون أن تدرك ذلك. فيما يلي بعض الإرشادات لحماية قدميك:

افحص قدميك يوميًا

افحص باطن قدمك، وما بين أصابع قدميك يوميًا. ربما يساعدك أن تستخدم مرآة، أو تطلب مساعدة شخص آخر. افحص قدميك بحثًا عن أي جروح، أو بثرات، أو جلد ميت، أو احمرار. اتصل بأخصائي القدم/الطبيب/الممرضة التي تتعامل معها إذا لاحظت أي شيء.

اغسل قدميك يوميًا

استخدم ماءً دافئًا، وقليلًا من الصابون. تأكد من أن الماء ليس ساخنًا جدًا أو مستخدمًا كوعك.

جفف قدميك جيدًا

لا تنس تجفيف ما بين أصابع قدميك.

حافظ على نعومة بشرتك

دلك أعلى وأسفل القدمين والكعبين بكمية صغيرة من مرهم استحلابي. لا تستخدم مرطبًا بين أصابع قدميك. إذا كنت تغسل قدميك كثيرًا (كما في الصلاة)، احرص على استخدام مرطب بعد ذلك، وليس تجفيف القدمين.

لا تمشي حافي القدمين

ارتد دائمًا حذاءً لحماية قدميك.

أثناء العطلة

- تجنّب المشي حافي القدمين على الرمال، أو في البحر، أو بجوار حمام السباحة.
- تجنّب ارتداء نعال ذات إصبع، أو أحذية جديدة.
- لا تنس تدليك قدميك بكريم واقٍ من الشمس.

- انتبه إلى أن قدميك ربما تتورمان في الطقس الحار، وربما يصبح حذاءك أضيّق ويسبب مشاكل.

أحضِر حقيبة إسعافات أولية صغيرة، تحتوي على بعض الضمادات وكريم مطهر، للاستخدام في حالة الإصابة. هذا فقط للاستخدام إلى أن يمكنك الحصول على مشورة متخصصة عاجلة.

الحذاء

- تجنّب ارتداء أحذية ذات مقدمة مدببة، أو أحذية بدون رباط، أو أحذية بكعب عالٍ، أو جلد لا يتمدد، أو نعال بلاستيكية صلبة.
- اختَر نعال جلد ناعمة/مبطنة/غير مخيطة، مع وجود دعامة لقوس القدم.
- اختَر أحذية ذات مقدمة عريضة، وعمق كافٍ لقدمك، ورباط أو شريط ناعم.
- تجنّب الخياطة أكثر من اللازم، أو الأربازيم الثقيلة.
- بالنسبة للحذاء الجديد، قم بارتدائه لمدة 30 دقيقة للمشي في المنزل، وافحص قدميك بحثًا عن أي احمرار بعد ذلك. حاول تدريجيًّا زيادة وقت ارتداء الحذاء الجديد، وتذكّر دائمًا أن تفحص قدمك بعد ارتدائه.

الجوارب

ارتدِ جوربًا نظيفًا ليس ضيقًا جدًّا.

تحسين الدورة الدموية

حاول أن تمشي كل نصف ساعة. فالمشي يحسن إمداد قدميك بالدم.

البثور والجروح البسيطة

• نظّف الجروح بغسلها بماء مغلي حديثًا تم تبريده، ثم استخدم كريمًا مطهرًا.
• استخدم ضمادة مُعقّمة.

• اتصل بالطبيب/الممرضة/أخصائي القدم المعالج لك، إذا لاحظت تغيرًا في اللون أو الإحساس.

• افحص الضمادة لمتابعة التئام الجرح كل يوم، وإذا لم يكن هناك تحسن، اتصل بالطبيب/الممرضة/أخصائي القدم المعالج لك.



أشياء يجب تجنُّبها

- تجنَّب التربييع عند الجلوس. فهذا يمكن أن يتلف الأوعية الدموية في ساقيك.
- تجنَّب استخدام أدوية علاج مسمار القدم أو ثؤلول القدم (الكالو)، المتاحة بدون وصفة طبية.
- تجنَّب استخدام زجاجات الماء الساخن.
- تجنَّب حمامات القدم.
- تجنَّب أجهزة تنشيط الدورة الدموية.
- تجنَّب الجلوس على مقربة شديدة من المدفأة أو النار.



لا تستخدم أدوات حادة على قدميك.

أعراض تتطلب الاتصال بالطبيب



- ألم في قدميك
- تنميل، أو شعور بإبر ودبابيس أو حرقان في قدميك
- إذا وجدت قطعًا في الجلد
- إذا لاحظت احمرارًا، أو شعرت بسخونة، أو لاحظت تورمًا في قدمك أو ساقيك
- إذا لاحظت تسرب سائل من تحت الجلد الميت، أو ظفر إصبع القدم
- إذا تعذر عليك التحكم في مستويات السكر في الدم دون سبب واضح.
- إذا لاحظت جرحًا في جلدك، وظهرت عليك أعراض تشبه الإنفلونزا

إرشادات أثناء المرض



يمكن أن يعطل المرض إدارتك لمرض السكري، وربما يرفع مستويات السكر في الدم لديك، لذا تحتاج إلى مراقبة مستويات السكر في الدم لديك بشكل منتظم، والحفاظ عليها قريبة من المستوى المستهدف قدر الإمكان.

إرشادات عامة أثناء المرض

- احرص على قياس مستويات السكر في الدم بمعدل أكبر. إذا كان مستوى السكر في الدم باستمرار أعلى من 15 مليمول/لتر، اتصل بفريق السكري المعالج لك.
- واطب على أخذ الأدوية الموصوفة لك.
- تناول الطعام بشكل طبيعي (كلما أمكن ذلك)، وحافظ على ترطيب جسمك وذلك بشرب الماء والسوائل الخالية من السكر.

- إذا كنتَ تخضع للعلاج بالأنسولين أو أقراص ربما تسبب نقص السكر في الدم، ولم تستطع تناول وجبة، ارتشِف مشروبًا غازيًّا ما ليس خاليًا من السكر.
- زُر الممارس العام، المعالج لك، إذا لزم الأمر. تحدَّث إلى الصيدلي، الذي تتعامل معه، بشأن الأدوية المناسبة.

أعراض تتطلب الاتصال بالطبيب

يُرجى التحدُّث مع الطبيب أو الممرضة، التي تتعامل معها، إذا أصبت بما يلي:

- التقيؤ، أو الإسهال، أو الحمى
- عدم القدرة على تناول الطعام أو الشراب
- أعراض عدوى المسالك البولية أو التناسلية
- ألم البطن
- إجهاد شديد أو انقطاع النفس

القيادة في ظل مرض السكري



إرشادات عامة للقيادة في ظل مرض السكري

• احرص دائمًا على قياس مستوى السكر في الدم لديك قبل الرحلة، وكل ساعتين إذا كنت في رحلة طويلة. تناول وجبات منتظمة ووجبات خفيفة، وخذ فترات راحة. تجنب دائمًا المشروبات الكحولية.

• لا تقُد سيارتك إلى أن يرتفع مستوى السكر في الدم لديك إلى أعلى من 5.0 مليمول/لتر. إذا كان مستوى السكر في الدم لديك أقل من 5.0 مليمول/لتر، تناول وجبة خفيفة وتأكد من ارتفاعه عن 5.0 مليمول/لتر قبل بدء رحلتك.

• إذا أصبت بنقص السكر في الدم أثناء القيادة، أوقف السيارة، وأخرج المفتاح من فتحة التشغيل، وانتقل إلى مقعد الراكب. تناول 15 جم كربوهيدرات، مثل أقراص الجلوكوز أو مشروب محلى بالسكر، وأعد قياس مستوى السكر في الدم. لا تستأنف القيادة إلا بعد مضي 45 دقيقة على عودة مستوى السكر في الدم إلى معدله الطبيعي.

- احتفظ بوجبات خفيفة ومشروب محلى بالسكر في السيارة، إلى جانب جهاز قياس السكر.
- إذا كنت ترتدي نظام مراقبة مستمرة للجلوكوز في الدم، واصل حمل جهاز قياس السكر في الدم لاستخدامه إذا لزم الأمر.

الهيئة الوطنية لإصدار رخص القيادة NDLS
- بيانات الاتصال لاستخراج رخصة قيادة
خاصة بك
الهاتف: 1890 40 50 60
البريد الإلكتروني: medicalfitness@rsa.ie
www.ndls.ie

العلاج بالأنسولين

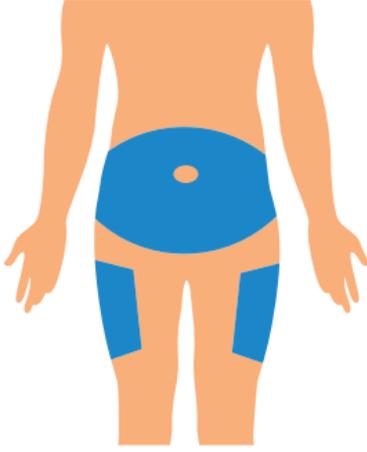


سوف تقدم لك ممرضة أو طبيب السكري، المعالج لك، شرحًا عمليًا يوضح كيفية استخدام الحقن، لكن إليك بعض التنبيهات:

- اغسل يديك (بالماء الدافئ والصابون)
- إذا كنت تستخدم أنسولين مختلطًا، لف القلم بين يديك 10 مرات
- ركب إبرة جديدة في القلم
- أزل الغطاء البلاستيكي الخارجي للإبرة
- لف القرص الدائري حتى يشير إلى الجرعة الصحيحة (هذه جرعة خاصة بك)
- أدخل الإبرة في الجلد بزاوية 90 درجة
- بمجرد إدخال الإبرة في الجلد، اضغط على زر الجرعات. انتظر إلى أن يتوقف صوت النقر. عدّ حتى عشرة قبل سحب الإبرة.
- أزل الإبرة من القلم
- تخلّص من الإبرة في صندوق المهملات الخاص بالأدوات الحادة. يمكن أن يزودك مركز الصحة المحلي في منطقتك بصندوق للمهملات خاص بالأدوات الحادة.

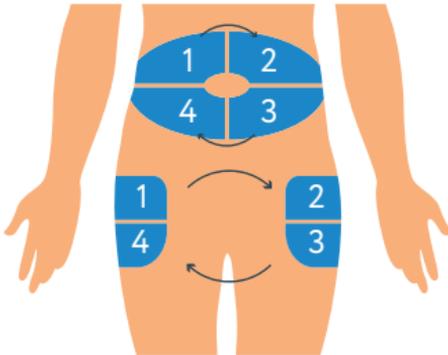
مواضع الحقن

مواضع الحقن الموصى بها هي: البطن،
والنصف العلوي للفخذين، ومنطقة أعلى
الأرداف والخاصرتين، وأعلى الذراعين.

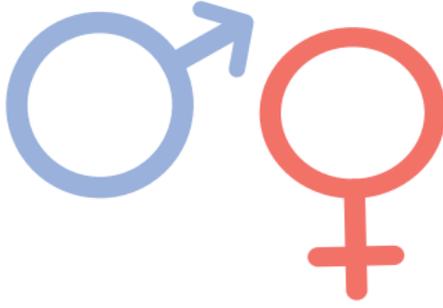


تغيير موضع الحقن

غيّر مواضع الحقن بصفة منتظمة. على
سبيل المثال، اختر منطقة مُرقّمة في الرسم
التوضيحي أدناه، واحقن الأنسولين في تلك
المنطقة لمدة أسبوع فقط. انتقل إلى منطقة
مُرقّمة أخرى بعد ذلك بأسبوع، وهكذا.



الرعاية السابقة للحمل



يُرجى التحدُّث إلى الطبيب أو الممرضة، التي تتعاملين معها، إذا كنتِ تخططين للحمل.

• قبل الحمل، ينبغي عليكِ استخدام وسائل منع الحمل إلى أن يشير عليكِ فريق السكري، المعالج لكِ، بأن الحمل آمن بالنسبة لكِ.

• سوف تُحدِّد لكِ مستويات سكر دم مستهدفة أكثر صرامة، وسوف يُطلَب منكِ مراقبة مستويات السكر في الدم بمزيد من الانتظام.

• ربما تحتاجين إلى تغيير الأدوية التي تخضعين لها، فالأدوية التي تخضعين لها ربما لا تكون آمنة أثناء الحمل.

• ينبغي عليكِ إجراء فحص لعينيك، لأن الحمل يمكن أن يؤدي إلى زيادة الضغط على الأوعية الدموية الصغيرة في المنطقة الخلفية للعين.

• سوف تحتاجين إلى أخذ حمض الفوليك (5 مجم) يوميًّا، وذلك يجب أن يصفه لكِ الطبيب.

المراجع

الجمعية الأمريكية لمرض السكري American Diabetes Association "معايير رعاية السكري- 2023 للاسترشاد بها في الوقاية، والتشخيص، والعلاج لمرضى السكري"، "Standards of Care-2023 in Diabetes to Guide Prevention, Diagnosis, and Treatment for People Living with Diabetes" المجلد (46) (الملحق 1): S97-S110, https://doi.org/10.2337/dc23-S006. 2023

المعهد الأيرلندي للتغذية والنظم الغذائية Irish Nutrition and Dietetic Institute. "التغذية الصحية لمرضى السكري من النوع الثاني "Healthy Eating for People with Type 2 Diabetes تم إعداده من قبل مجموعة المصالح المعنية بمرض السكري، التابعة للمعهد الأيرلندي للتغذية والنظم الغذائية، Diabetes Interest Group of the Irish Nutrition & Dietetic Institute. يونيو 2017. تم زيارة الرابط في نوفمبر 2023.

المكتب التنفيذي للخدمات الصحية HSE "التعايش مع السكري من النوع الثاني: التغذية الصحية" Living with Type 2 Diabetes: Eating Healthy أغسطس 2020. تم زيارة الرابط في نوفمبر 2023. <https://www2.hse.ie/conditions/type-2-diabetes/living-with/eating-healthy/>

المكتب التنفيذي للخدمات الصحية HSE دورة تحت عنوان "اكتشف السكري: التثقيف والدعم من أجل الإدارة الذاتية للسكري، الإصدار 1-2" Discover Diabetes Self-Management Education and Support (SMES) Course مكتب التثقيف والدعم من أجل الإدارة الذاتية للسكري مارس 2022.

المكتب التنفيذي للخدمات الصحية HSE "هيئة التغذية المجتمعية والأنظمة الغذائية: إرشادات إدارة النوع الثاني من السكري" Community Nutrition and Dietetic Service Guidelines for the Management of Type 2 Diabetes فريق عمل أخصائيي التغذية المجتمعيين، التابعين للمكتب التنفيذي للخدمات الصحية. الإصدار الثالث، أكتوبر 2020.

وزارة الصحة. (2016) "طعام صحي للحياة: نشرة الهرم الغذائي" Healthy Food for Life Food Pyramid Leaflet دبلن: وزارة الصحة.

منظمة Drink Aware (2020) www.drinkaware.ie. تم زيارة الرابط في نوفمبر 2023

هيئة سلامة الغذاء الأيرلندية (2019) Food Safety Authority of Ireland "التغذية الصحية، وسلامة الغذاء، والتشريعات الغذائية: دليل دعم الهرم الغذائي من إعداد مبادرة Healthy Ireland" Healthy Eating, Food Safety and Food Legislation: A Guide Supporting the Healthy Ireland Food Pyramid دبلن: هيئة سلامة الغذاء الأيرلندية Food Safety Authority of Ireland

المبدأ الإرشادي رقم (28)، الصادر عن المعهد الوطني لجودة الصحة والرعاية- السكري من النوع الثاني لدى الكبار: إدارة السكري NICE Guideline 28- Type 2 Diabetes in Adults: Management صدر عام 2015، آخر تحديث في أبريل 2022 متاح على موقع <https://www.nice.org.uk/guidance/ng28> تم زيارة الرابط في أغسطس 2023

الشكر والتقدير

رسوم توضيحية مقدمة من مواقع pch.vector.com، و rawpixel.com، و studiodogstock.com، و macrovector.com، و katemangostar.com / Freepik



نحن نتصدى ونعمل على تحسين
أوجه عدم المساواة في الرعاية الصحية
لمجتمعات الأقليات في أيرلندا.

www.cairde.ie

01 855 2111

gethelp@cairde.ie



HEALTHCONNECT

HealthConnect هو موقع بعدة لغات من إعداد
منظمة Cairde.

كل ما تحتاج إلى معرفته للوصول إلى الخدمات
الصحية في منطقتك المحلية.



لمزيد من المعلومات عن السكري،
يُرجى زيارة موقع

www2.hse.ie/conditions/diabetes/

يمكن تحميل
نسخ من هذا الكتيب بعدة لغات من موقع

HealthConnect.ie

Healthpromotion.ie