



## مواد تثقيفية للمرضى

وُضعت هذه المواد خصيصًا لبرنامج  
CHANGING DIABETES® IN CHILDREN

الاسم: \_\_\_\_\_

اسم العائلة: \_\_\_\_\_

العيادة: \_\_\_\_\_

المعلومات الواردة هنا ليست بديلاً عن مشورة إخصائي الرعاية الصحية  
استشر الطبيب أو الممرضة للحصول على المشورة بشأن العلاج.

تجهيز الإنسولين و  
الحقنة والقطن  
الطبي والكحول.



غسل اليدين  
أولاً.



جسدي لا يفرز  
الإنسولين، لذلك  
أنا بحاجة إلى  
حقنه.



مسك الجلد بإحدى  
اليدين وحقن  
الإنسولين.



التأكد من عدم وجود هواء  
داخل الحقنة



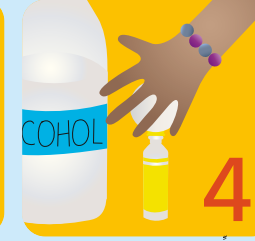
دفع الهواء في القارورة ثم سحب  
الإنسولين داخل الحقنة



سحب الهواء داخل الحقنة



تنظيف موضع الحقن بالكحول



تنظيف الجزء العلوي من  
القارورة بالكحول

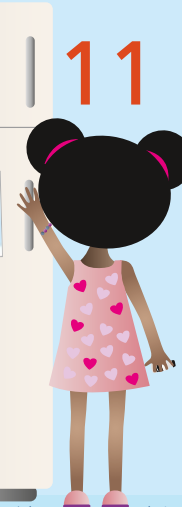


درجة فتيل الإنسولين  
من 15-20 مرة بين يديك

تناول الطعام بعد  
30 دقيقة من حقن  
الإنسولين



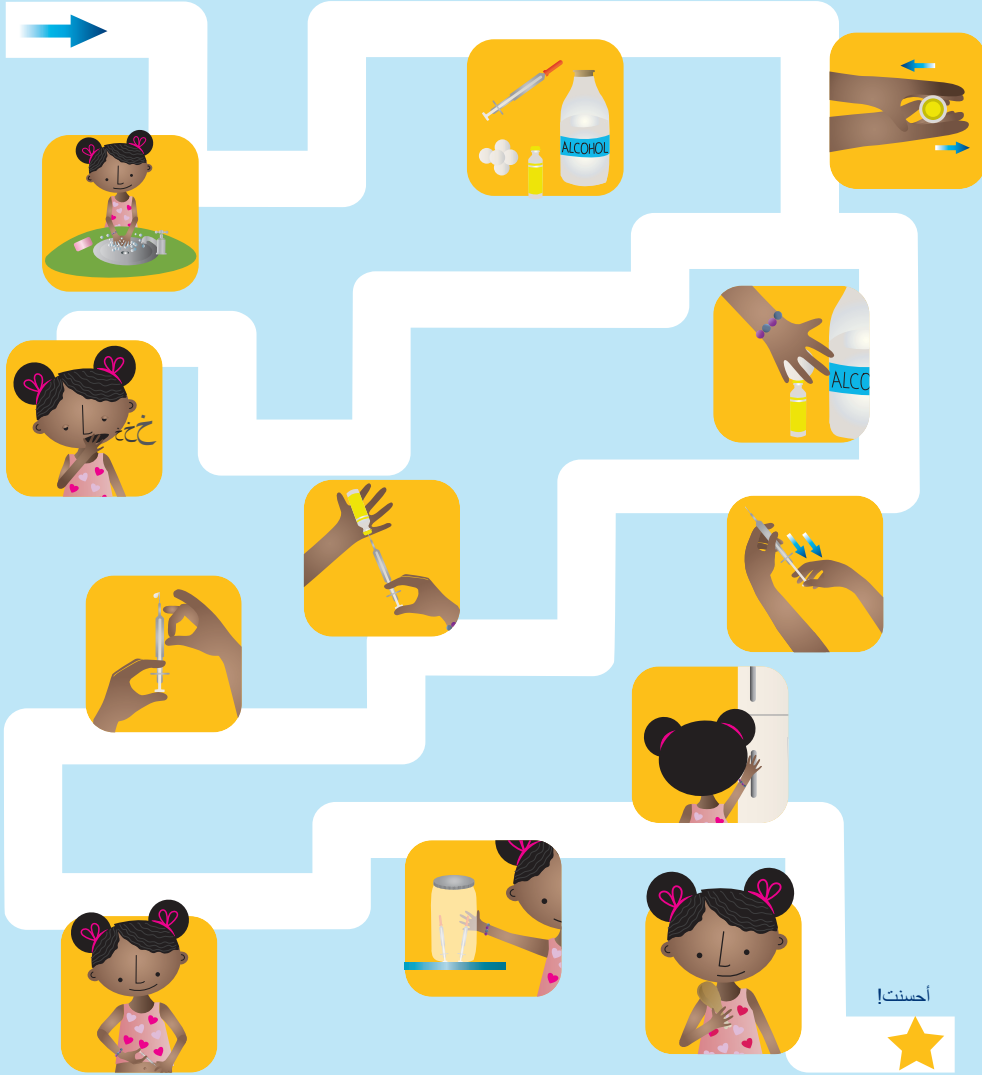
وضع قارورة  
الإنسولين  
مرة أخرى في  
الثلاجة أو في  
مكان بارد آخر



عدم استخدام الحقنة  
مرة أخرى.  
ووضعها في علبة  
زجاجية ثم إعادة العلبة  
كاملة إلى العيادة.



## اخرج من المتاهة باتباع خطوات حقن الإنسولين بالترتيب الصحيح



يعتبر حقن الإنسولين من الأشياء التي ينبغي ممارستها، لكنك ستعتاد قريباً على ذلك.

وإليك الخطوات التي يجب اتباعها:

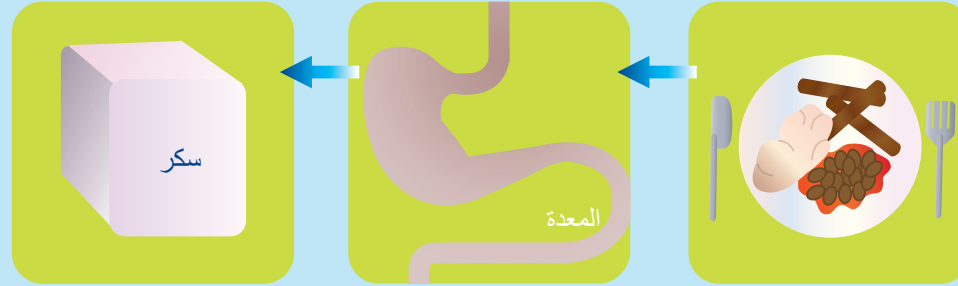
1. اغسل يديك
2. احرص على تجهيز حقنة وقطن طبي وكحول أو مطهر آخر
3. قم بدرجة قنيل الإنسولين بين يديك
4. نظف القنيل بالكحول
5. نظف موضع الحقن بالكحول
6. اسحب الهواء إلى داخل الحقنة
7. اسحب الإنسولين إلى داخل الحقنة
8. تأكد من عدم وجود هواء داخل الحقنة
9. احقن الإنسولين في الجزء الأيمن من جسمك (انظر البطاقة رقم 9)
10. تخلص من الحقنة
11. ضع الإنسولين مرة أخرى في مكان بارد
12. تذكر أن تأكل بعد 30 دقيقة من الحقن



نحصل على الطاقة من  
الطعام الذي نأكله.

نحتاج جميعًا إلى  
الطاقة لننمو ونكون  
أقوياء.

يتم تحويل الطعام الذي نأكله إلى سكر دم.



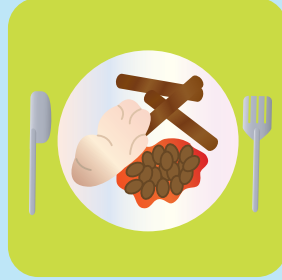
يفتح الإنسولين الأبواب أمام الخلايا في الجسم، بحيث يمكن أن  
يدخل سكر الدم إلى الخلايا ويتم استخدامه.

يحتاج سكر الدم إلى الدخول إلى خلايا جسمك قبل أن  
يتحول إلى طاقة.

إذا لم يتمكن سكر الدم من الدخول إلى  
الخلايا ستصاب بالتعب.

## ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة

نحصل على الطاقة من:



يقسم الطعام الذي نأكله إلى:



الإنسولين يشبه:



عند تناول الطعام، يحول جسمك معظم هذا الطعام إلى سكر دم.

الإنسولين هو المفتاح الذي يسمح لسكر الدم بالدخول إلى جميع خلايا الجسم واستخدامه كطاقة.



إذا كنت مصابًا بمرض السكري، لا ينتج جسمك ما يكفي من الإنسولين أو لا يمكنه استخدامه بالشكل الصحيح، وبالتالي فإن سكر الدم يتراكم في الدم بدلاً من الانتقال إلى الخلايا. قد يؤدي وجود سكر الدم بكثرة في الدم إلى حدوث مشاكل صحية خطيرة.

يحتاج كل شخص مصاب بمرض السكري من النوع الأول إلى استخدام الإنسولين للمساعدة في السيطرة على مستويات السكر في الدم. والهدف من استخدام الإنسولين هو الحفاظ على مستوى السكر في الدم بشكل طبيعي قدر الإمكان حتى تظل بصحة جيدة.





سيساعدك الطبيب  
أو الممرضة على  
معرفة مقدار الإنسولين  
الذي يجب عليك حقنه  
في كل مرة.

يجب أن أضبط جرعة  
الإنسولين مع كميات  
الطعام التي أتناولها و  
المجهود الذي أبذله.



يلزم تعديل جرعة  
الإنسولين إذا كنت  
تتناول بصورة أكثر  
من المعتاد.



يجب تعديل  
جرعة الإنسولين  
إذا ظهرت عليك  
علامات انخفاض  
نسبة السكر في الدم.



اضبط جرعة الإنسولين وفقاً لأنشطتك  
وحالتك الصحية.

إذا كان معدل  
تناولي للطعام  
أكثر من المعتاد.



إذا كنت  
أمارس نشاطاً  
جسدياً أكثر من  
المعتاد.



يجب التحدث إلى الطبيب أو الممرضة بشأن الإنسولين الذي  
تحتاج إلى تعديله وما هو مقدار التعديل.

ضع دائرة حول الأنشطة التي قد تتطلب منك تعديل كمية  
الإنسولين بنفسك



يجب عليك دائماً اتباع تعليمات الطبيب والمرضة،  
ولكن في بعض الأحيان ستكون بحاجة إلى تعديل كمية  
الإنسولين بنفسك.

اطلب من الطبيب أو الممرضة أن تعلمك متى تكون  
بحاجة إلى ضبط كمية الإنسولين ومقدار هذا الضبط.





حكة الشفاه



الجوع الشديد



التعرق



الرؤية الضبابية



التعب



دوار



سرعة الغضب



صعوبة التحدث



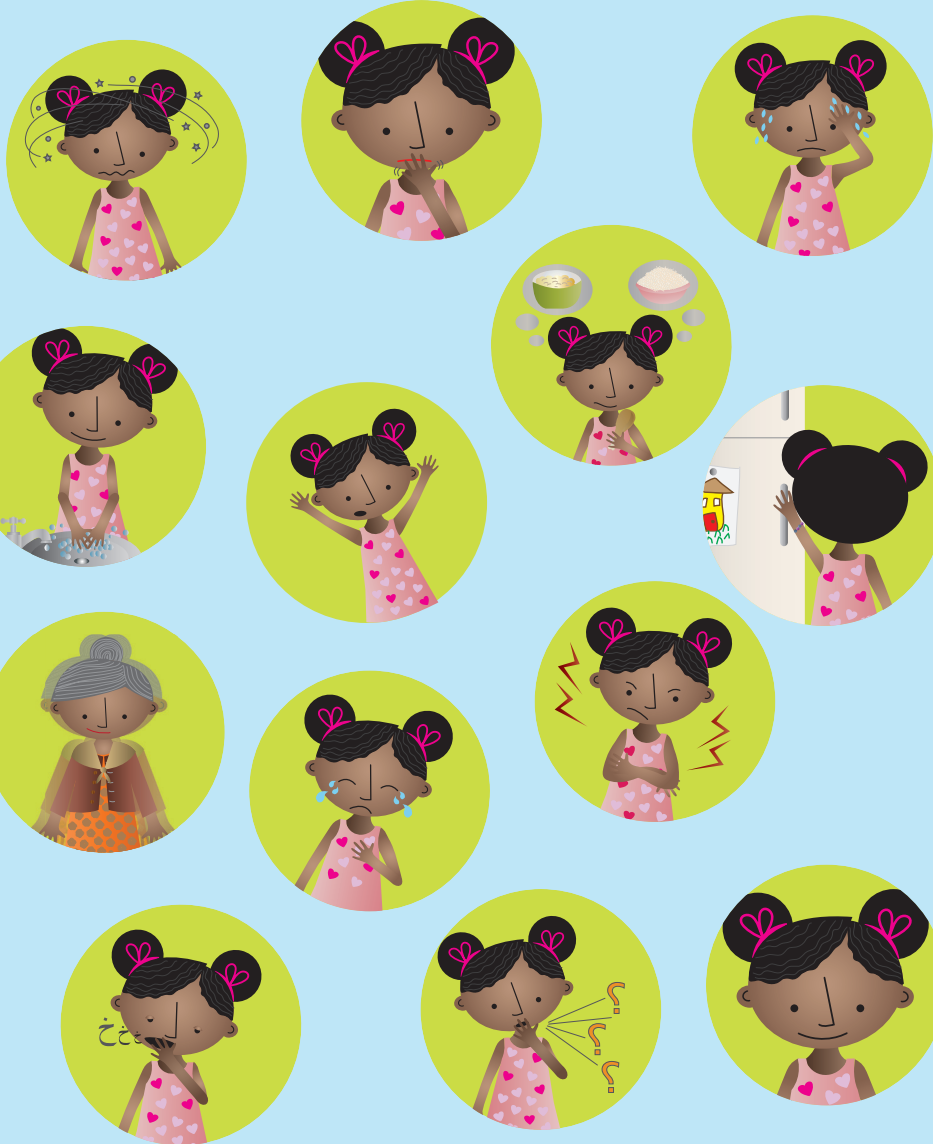
الارتعاش



البكاء دون سبب



## ضع دائرة حول أعراض انخفاض سكر الدم



قد يكون انخفاض سكر الدم ضارًا - بل قد يشكل خطورة إذا كان حادًا.

من السهل التعرف على الأعراض، ولكن لا يزال من الصعب معرفة ما إذا كانت سببها هو انخفاض سكر الدم أم لا.

**تذكر:** يمكنك دائمًا استخدام جهاز قياس سكر الدم لقياس مستوى السكر في الدم.

إذا ثبت أن الأعراض ناجمة عن انخفاض سكر الدم، يجب عليك أن تفعل ما هو مذكور في البطاقة رقم 6.

تذكر أنه: لا بد أن يتصرف المحيطون بمن يعاني من انخفاض السكر في الدم على وجه السرعة!





أخذ حقنة إنسولين إضافية.



تناول جرعة زائدة من الإنسولين في مرة واحدة.



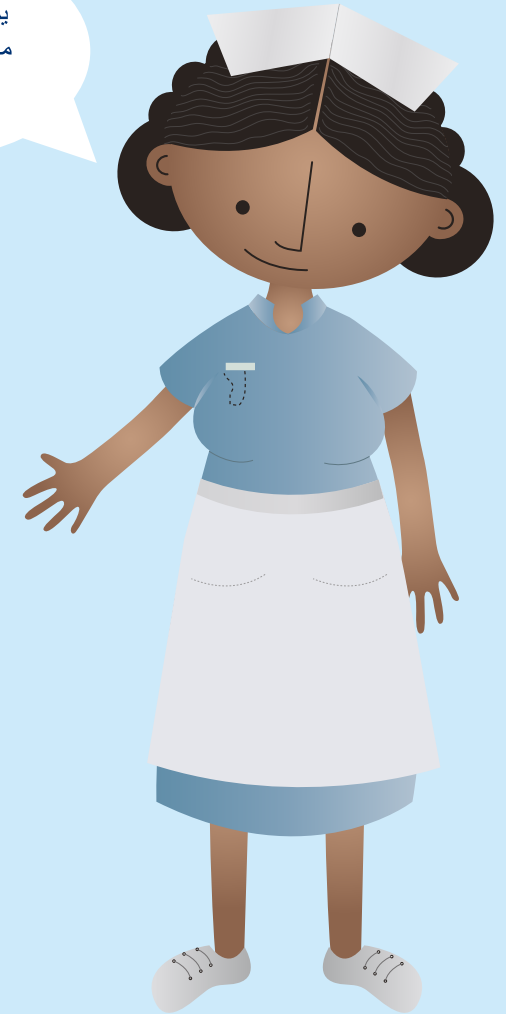
أخذ جرعة إنسولين مع عدم تناول القدر الكافي من الطعام أو ما يقاربه أو الإصابة القيء.



بذل نشاطاً بدني بصورة أكثر من المعتاد دون أن يتم تعديل جرعة الإنسولين.

عندما تكون مُصابًا بمرض السكري وتتناول الإنسولين، يمكن أن ينخفض مستوى السكر في الدم بدرجة كبيرة، وهذا ما يُطلق عليه الهبوط السكري.

يمكن أن ينخفض مستوى السكر في الدم في حالة:

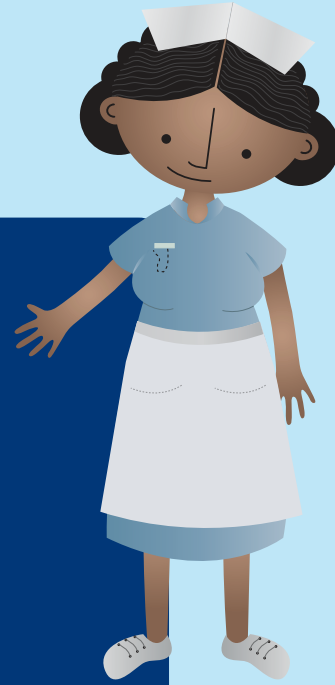


ضع دائرة حول الأشياء التي يمكن أن تؤدي إلى انخفاض نسبة السكر في الدم



يمكن أن ينخفض السكر في الدم إذا:

- تناول جرعة زائدة من الإنسولين في مرة واحدة
- أخذ حقنة إنسولين إضافية
- أخذت الإنسولين كالمعتاد، ولكن بعد ذلك لم تأكل ما يكفي من الطعام، أو تقيأت
- أخذت الإنسولين كالمعتاد، ولكن كان نشاطك الجسدي أكثر من المعتاد



## 6 كيف يمكن علاج انخفاض نسبة السكر في الدم (الهبوط السكري)؟

إذا حسيت باعراض هبوط السكرى:

- 1 توقف عن القيام بأي نشاط
- 2 يتعين عليك قياس نسبة السكر في الدم إذا كان ذلك ممكناً

3 إذا كانت نسبة السكر في الدم منخفضة لديك، يجب أن تتناول بعض السكر أو تتناول أي مشروب أو عصير سكري.

إذا شعرت بتحسن، يجب عليك تناول كمية من الطعام.

إذا لم تشعر بتحسن يجب عليك تكرار الخطوة رقم 3.

يمكن أن يمثل انخفاض سكر الدم أمرًا خطيرًا للغاية. لذا يتعين عليك وعلى عائلتك وأصدقائك اتخاذ إجراءات سريعة لمعالجة ذلك.

### انخفاض سكر الدم الحاد

إذا كان مستوى السكر في الدم منخفضًا جدًا قد يتطور الأمر لحالة خطيرة بسرعة وقد يؤدي أيضًا إلى الدخول في غيبوبة.

يجب على عائلتك وأصدقائك التصرف بسرعة عليهم وضع مكعب من السكر في فمك. ولا يجب عليهم إعطاؤك أي طعام أو شراب.

من المهم أن يتم نقلك إلى عيادة!

# كيف يمكن علاج انخفاض نسبة السكر في الدم (الهبوط السكري)؟

## اشطب الإجابات الخاطئة

عندما تنخفض لديك نسبة السكر في الدم ينبغي لك:



لعلاج انخفاض نسبة السكر في الدم ينبغي لك:



إذا كنت تعاني من انخفاض حاد في نسبة السكر في الدم ينبغي لك:



يجب أن تتصرف أنت وعائلتك وأصدقائك بسرعة إذا ظهرت عليك أعراض الانخفاض الحاد في سكر الدم، وإلا قد يكون الأمر خطيرًا جدًا.

1. أوقف جميع الأنشطة وخذ قسطاً من الراحة

2. تناول بعض السكر أو اشرب المشروبات أو العصائر السكرية

• ينبغي أن تتناول أطعمة تحتوي على النشويات مثل الخبز (ساندويتش)، إذا كان هذا يجعلك تشعر بالتحسن.

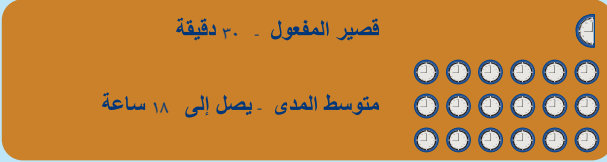
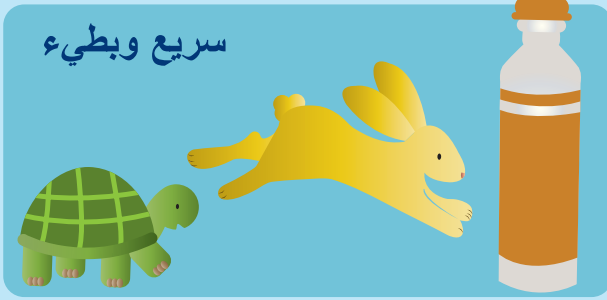
• وإن كان هذا لا يجعلك تشعر بالتحسن، ينبغي أن تتناول المزيد من السكر والاستمرار في الراحة

• تذكر استخدام جهاز قياس سكر الدم لاختبار نسبة السكر في الدم للتحقق من انخفاض نسبة السكر في الدم

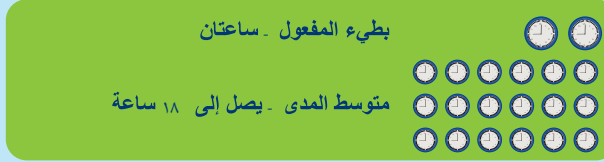
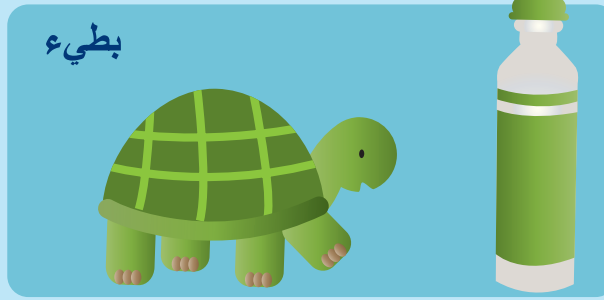
إذا كنت تعاني من انخفاض سكر الدم جدًا ينبغي لك الاتصال بطبيب أو ممرضة سريعاً!



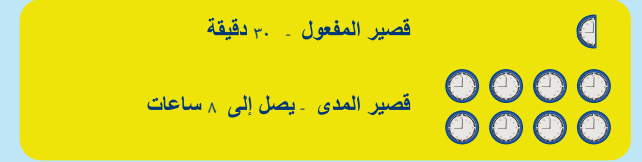
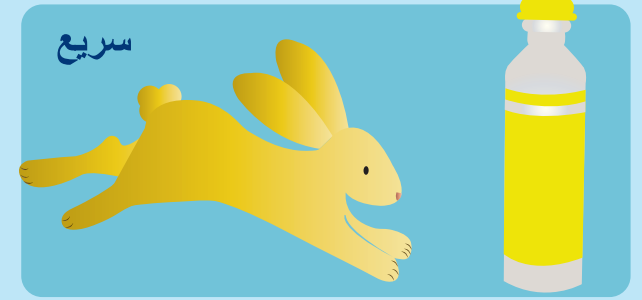
إنسولين مخلوط :



إنسولين متوسط المفعول ( الزنك ) NPH (متجانس):



الإنسولين قصير المفعول:



إنسولين مخلوط

يمكنك استخدام مزيج من الإنسولين قصير المفعول وإنسولين متوسط المدى NPH



أو

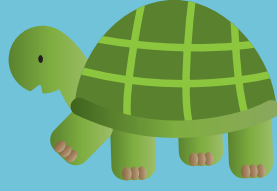


لا تُمثل أنواع الإنسولين  
الموصوفة هنا جميع  
أنواع الإنسولين المتاحة.

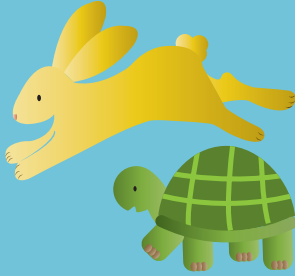
## وصل الحيوان بقارورة الإنسولين الصحيحة



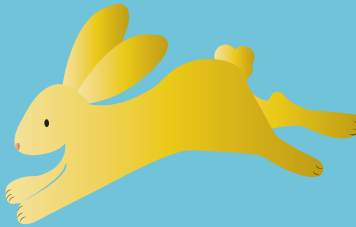
إنسولين قصير المفعول



إنسولين (زينك) NPH - متوسط المفعول



إنسولين مختلط



أنواع الإنسولين  
الثلاثة هي:



### إنسولين قصير المفعول:

يعمل هذا الإنسولين بسرعة كبيرة، ولكن لا يستمر إلا لفترة قصيرة فقط. يعمل بعد 30 دقيقة من الحقن ويستمر لمدة تصل إلى 8 ساعات.

### إنسولين (زنك) NPH - متوسط المفعول:

يستغرق هذا الإنسولين ساعتين للعمل، ولكنه يستمر حتى 18 ساعة.

### إنسولين مخلوط:

هذا الإنسولين هو خليط من الإنسولين سريع المفعول ومتوسط المفعول. وهو يستغرق ساعتين للعمل، ولكنه يستمر حتى 18 ساعة.

أنواع الإنسولين المبينة على هذا الملصق ليست هي جميع أنواع الإنسولين المتاحة.

سيساعدك الطبيب أو الممرضة على تحديد عدد المرات التي يجب فيها أخذ الإنسولين.

يعتمد عدد مرات الحاجة لحقن الإنسولين على نوع الإنسولين المستخدم.





ما هو الإنسولين الذي ينبغي عليّ أخذه ومتى أخذه وما مقدار الجرعة؟

قبل وجبة العشاء



قبل وجبة الغداء



في الصباح، قبل وجبة الإفطار



نوع الإنسولين: الجرعة:



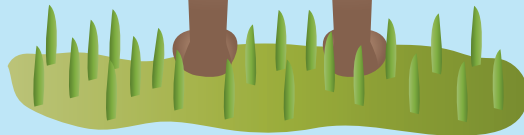
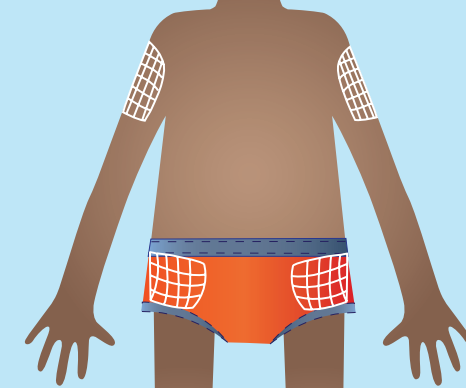
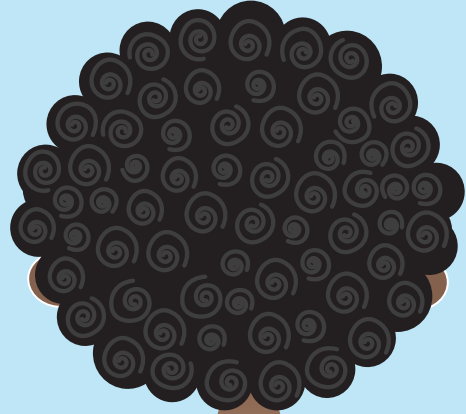
نوع الإنسولين: الجرعة:



نوع الإنسولين: الجرعة:

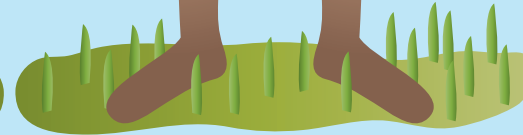
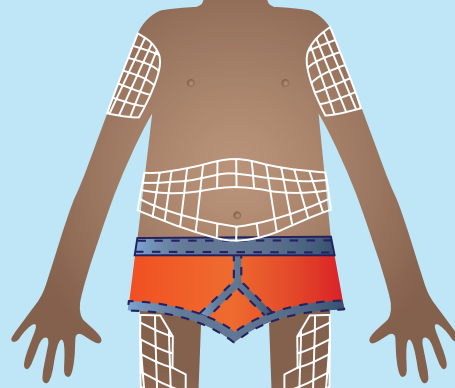


في الجزء الخلفي من جسدي هناك  
موضع واحد يمكنني فيه حقن  
الإنسولين - الجزء العلوي من  
المؤخرة من ناحية الخارج.



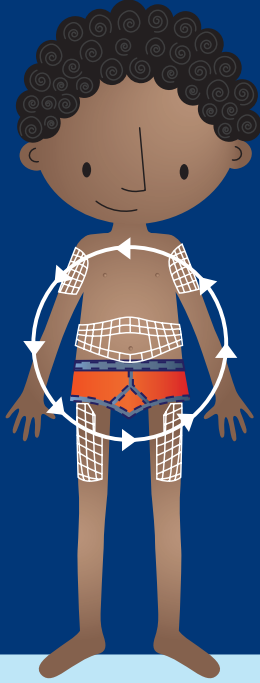
الجزء الخلفي من الجسم

في الجزء الأمامي من جسدي هناك ثلاثة  
أماكن يمكنني حقن الإنسولين بها: الجزء  
العلوي من الفخذين والجزء العلوي من  
الذراعين والبطن.



الجزء الأمامي من الجسم

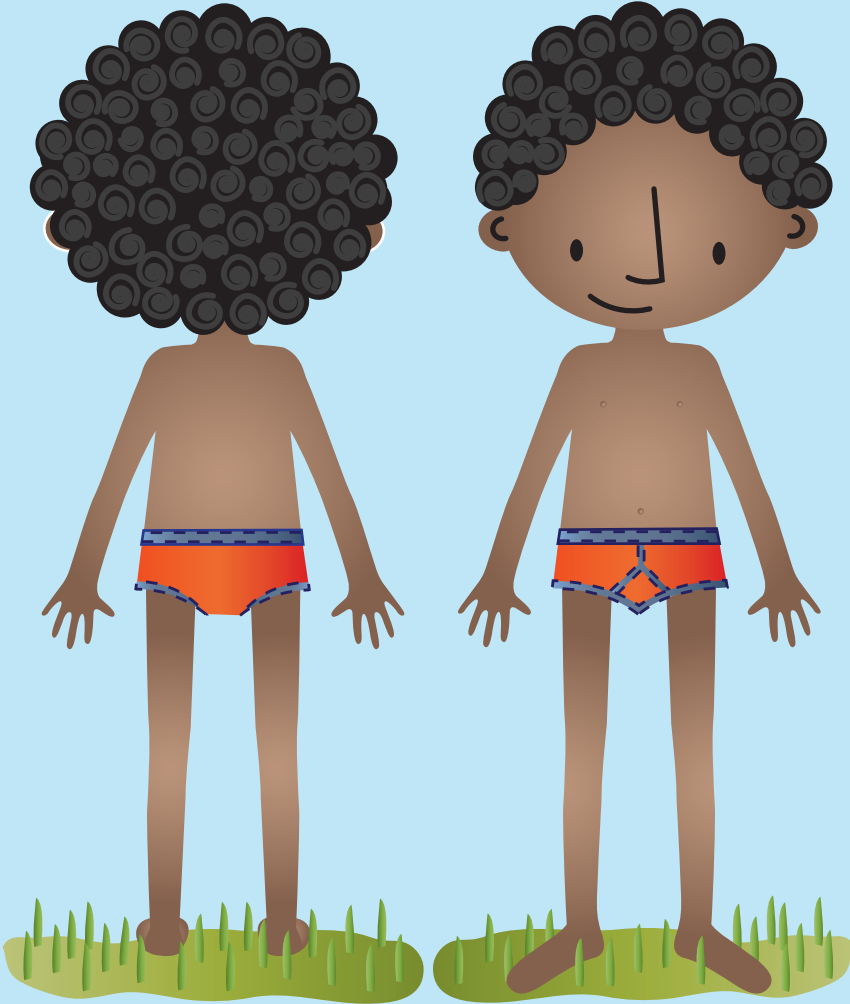
أحرص على تغيير مواضع  
الحقن بالتناوب.



تأكد من أن كل موضع حقن يبعد  
حوالي إصبعين من الموضع السابق.

تجنب الحقن بالقرب من  
صرة البطن.

## ارسم دائرة حول المواضع الصحيحة لحقن الإنسولين



يجب حقن الإنسولين في الطبقة الدهنية تحت الجلد مباشرة.

هناك 4 مناطق آمنة لحقن الإنسولين:

1. الفخذان: المناطق العليا والخارجية فقط. لا تستخدم الجانب الداخلي أو الخلفي من الفخذ.

2. الجزء العلوي من الذراعين: المنطقة السميكة الجانبية والخلفية من الذراعين. تجنب عضلات الكتف.

3. البطن: الجزء الأيمن من البطن، من أسفل القفص الصدري إلى خط الحزام.

4. الأرداف: المنطقة الخارجية العليا.

تذكر أخذ الحقن في موضع مختلف كل مرة، وتغيير مواضع الحقن بالتناوب. فقد يؤدي الحقن في نفس المكان مرارًا وتكرارًا إلى تورم الجلد.



اعمل مع الممرضة لبناء هرم الغذاء الخاص بي.

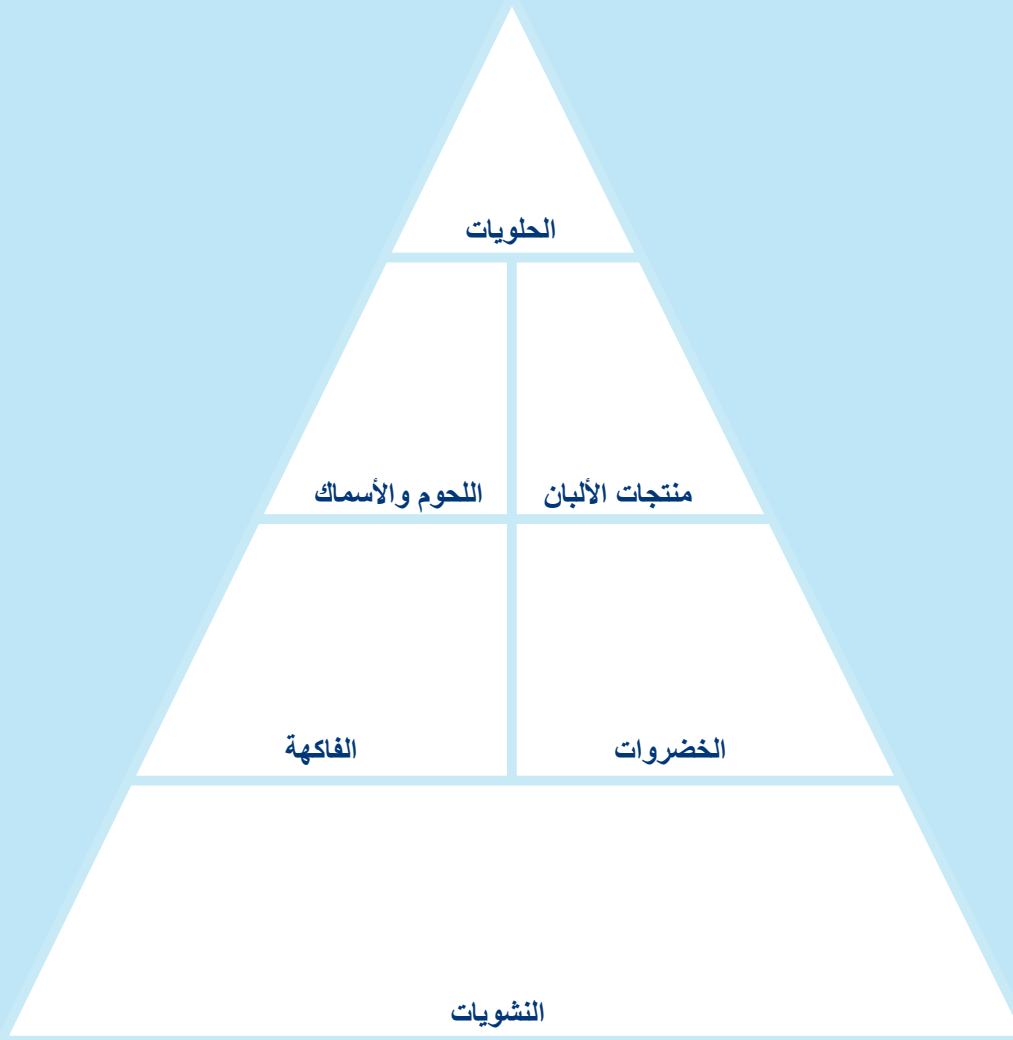
أتناول كميات أكبر من المجموعات الموجودة في الجزء السفلي من الهرم مع تجنب تناول الأطعمة الموجودة في أعلى الهرم.



تذكّر:  
يجب عليك شرب كمية كبيرة من المياه دائماً.

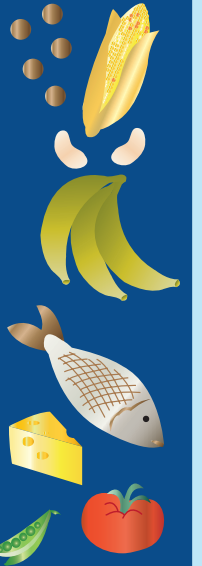


## ارسم مع الممرضة أنواع الطعام الذي تتأكله في الهرم الغذائي



إذا كنت مصابًا بمرض السكري، فلأكل أهمية لا تخفى، لأنه يؤثر على مدى شعورك بالتحسن وكيفية تأثير الإنسولين.

- يمكنك أنت وعائلتك استخدام الهرم الغذائي لمعرفة كيفية وضع أطعمة مختلفة معًا
- أكثر من تناول الأطعمة التي أسفل الهرم
- تناول شيئًا من الأطعمة التي بوسط الهرم
- تناول القليل من الأطعمة التي بأعلى الهرم



نحن حنديك  
جهاز قياس سكر دم وشرائح  
ودفتر لمرض السكري  
وإبر للطنن  
وجهاز لإبر الطعن.



لازم اعرف مستوى  
السكر حقي عالي  
شديد ولا منخفض  
شديد.



لازم تجيب معاك دايمًا جهاز فحص السكري ودفتر  
حقك لما تكون جاي العيادة.



يتراوح مستوى  
سكر الدم الصحي بين  
80 و 180 ملجم/ديسيلتر  
(4.5 و 10 مليمول/لتر)\*.



بعد ساعتين من الفطور.



لما اصحى من النوم، وقبل الفطور.



قبل النوم.



قبل الغداء



على الأقل  
4 مرات



لازم تقيس سكر الدم 4  
مرات على الأقل في اليوم  
وتسجل النتيجة في دفتر  
السكري حقك.

## ضع دائرة حول العناصر التي تحتاج إليها لتتبع سكر الدم



تحتاج إلى معرفة ما إذا كانت نسبة السكر في الدم مرتفعة جدًا أو منخفضة جدًا.

يُفضل قياس سكر الدم 4 مرات في اليوم، وذلك باستخدام أجهزة الاختبار:

1. عندما تستيقظ في الصباح
2. بعد ساعتين من تناول وجبة الإفطار
3. في المساء قبل وجبة العشاء
4. قبل النوم

ينبغي لك تدوين هذه الأرقام كل يوم في مذكرة السكري الخاصة بك.

خذ مذكرة السكري الخاصة بك معك إلى العيادة دائمًا.

سيكون الرقم أعلى بعد الوجبات أو إذا كنت غاضبًا أو حتى مريضًا. وسيكون أقل بعد ممارسة الرياضة البدنية.

تساعدك المداومة على تتبع نسبة السكر في الدم على الشعور بالتحسن.

عشان اقيس لروحي سكر الدم لازم اجهز شوية حاجات. أحتاج إلى: صابونة، وجهاز إبر الطعن، وإبرة طعن، وجهاز قياس سكر الدم، وشرائح، ودفتنر السكري.



فحص سكر الدم  
عملية مهمة  
وسهلة.



ضع نقطة صغيرة من الدم على الشريحة



اطعن صباعك بإبرة الطعن



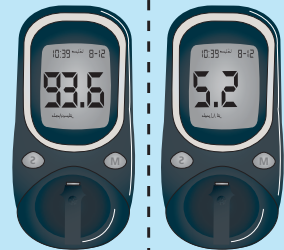
دخل شريحة في جهاز قياس سكر الدم



اغسل يديك بالصابون



لازم أتذكر دائماً اشيل جهاز قياس سكر الدم ودفتنر السكري معاي للعيادة واديبها للمرضة. عشان المرضة تقدر تساعدني!



في أقل من 30 ثانية حيظهر لك رقم في شاشة الجهاز. هذا هو مستوى السكر في دمي. لازم اكتب الرقم ده في دفتنر السكري حقي.



اربط بين الخطوات لاختبار نسبة السكر في الدم من البداية إلى النهاية



قبل اختبار نسبة السكر في الدم،  
تحتاج إلى تجهيز هذه الأشياء:

- صابونة
- جهاز إبر وإبرة طعن
- شريحة
- جهاز قياس سكر دم

لإجراء الاختبار اتبع الخطوات التالية:

1. اغسل يديك
2. شغل جهاز قياس سكر الدم  
وأدخل الشريحة فيه
3. أوخز إصبعك بإبرة الوخز
4. ضع قطرة صغيرة من الدم  
على الشريحة
5. انتظر ثم اقرأ الرقم الظاهر  
على جهاز قياس سكر الدم
6. دوّن الرقم في مذكرة السكري  
الخاصة بك



لو كان سكري الدم عالي شديد حتشعر بالاتي:



وجع بطن



طمام



ريحة نفسي بتبقى زي ريحة الكحول



تنفس غير طبيعي



لو حسيت بأي حاجة من الاعراض دي لازم تمشي العيادة!



فقدان الوعي

غالبا السكر عندك مرتفع لو:



بيول كثير



طوالي عطشان



خخخ

بكون فتران طوالي



يشوف طشاش



ريقي ناشف

لازم اقيس السكر بالجهاز عشان اتأكد انه عندي ارتفاع في سكر الدم (حالة فرط سكر الدم).



لو قرايات الجهاز بقت عالية شديد دي اسمها حالة فرط سكر الدم.



## ضع دائرة حول أعراض حالة ارتفاع سكر الدم الحاد



التعب الشديد في كل الأوقات



العطش الشديد في جميع الأوقات



الغثيان



التنفس بروائح تشبه رائحة الكحول



آلام في المعدة



تنفس غير طبيعي

هل يحدث ارتفاع نسبة السكر عندما يكون بالجسم مقدار قليل جدًا من الإنسولين أو عندما لا يستطيع الجسم استخدام الإنسولين بشكل صحيح تاريخًا الكثير من السكر في الدم؟

يمكن أن يؤدي سكر الدم المرتفع جدًا إلى حدوث مشكلة خطيرة إذا لم يعالج، لذلك من المهم أن تبدأ العلاج بمجرد اكتشافه. يعتبر فحص سكر الدم بشكل متكرر جزءًا من التحكم بمرض السكري. يساعدك فحص الدم وعلاج ارتفاع مستوى سكر الدم في وقت مبكر على تجنب المشاكل الناجمة عن ارتفاع سكر الدم.

أذهب لزيارة الطبيب بسرعة إذا كنت تعاني من أي من الأعراض التالية:

- ضيق في التنفس
- التنفس بروائح تشبه رائحة الكحول
- الغثيان والقيء
- جفاف الفم جدًا

تذكر أن تخبر الطبيب أو الممرضة بأنك مصاب بمرض السكري من النوع الأول وأن سكر الدم لديك مرتفع جدًا.



أكلت كثيراً.



استعملت انسولين ما كويس عشان مدة صلاحيته انتهت  
او ما اتخزن بطريقة كويسة.



أخذت جرعة انسولين صغيرة او نسيت تاخذ الجرعة.



عندك التهاب او حمى.



كسلت وما اتحركت كثيراً.

عندما تصاب بالسكري قد يرتفع  
مستوى السكر في الدم  
و دي حالة بنسُميها فرط سكر الدم.

ممكن مستوى السكر  
يرتفع في الدم لو:



# ما هي أسباب الإصابة بارتفاع سكر الدم (فرط سكر الدم)؟

ضع دائرة حول صور الأشياء التي يمكن أن تسبب ارتفاع نسبة السكر في الدم



تناول جرعة زائدة من الإنسولين في مرة واحدة



أفرطت في تناول الطعام



أخذت جرعة إنسولين غير صالحة بسبب أنها قديمة جدًا أو لم يتم تخزينها بشكل صحيح



أخذت مقدارًا قليلاً من الإنسولين أو تركت جرعة



يكون نشاطك الجسدي أقل من المعتاد



كان نشاطك الجسدي أكثر من المعتاد



لم تأكل



كنت مصابًا بعدوى أو حمى



أخذت حقنة إنسولين إضافية.

قد ترتفع نسبة السكر في الدم إذا:

- أخذت مقدارًا قليلاً من الإنسولين أو تركت جرعة
- كان نشاطك الجسدي أقل من المعتاد
- أفرطت في تناول الطعام
- أخذت جرعة إنسولين غير صالحة نظرًا لأنها كانت قديمة جدًا أو لم تخزن بشكل مناسب
- كنت مصابًا بعدوى أو حمى أو ربما قرحة بالقدم





تقيس سكر الدم مرة ثانية بعد ساعتين



جرعة إنسولين صافي



قياس سكر الدم

لعلاج ارتفاع سكر الدم لازم:



### ارتفاع سكر الدم الحاد

أما ان كان الاستون اكثر من + أو ++ وكانت حالة المريض سيئة فيجب الاتصال بالمستشفى أو احضاره الى اسعاف المستشفى

لازم تتصل بالعيادة بسرعة!



لازم أخذ الإنسولين فورًا - 10% من مجموع الجرعة اليومية.



اسأل الدكتور أو الممرضة تاخذ كم وحدة انسولين زيادة.



تذكر: لازم تشرب موية طوالي

### ارتفاع سكر الدم

لو كان مستوى السكر في الدم أكثر من ٢٤٠ ملجم في أيام المرض كالملايا و الالتهابات أو أكثر من ٣٠٠ في الأيام العادية يجب فحص البول للاستون. فان كان الاستون طفيف و الحالة العامة غير سيئة يعطى المريض انسولين سريع المفعول ما يساوى ١٠-٢٠٪ من جرعة اليومية مع سوانل بكميات كبيرة مع اعادة الفحص بعد ٤ ساعات و اعطاء جرعة اضافية اذا وجد استون.

اتصل بالدكتور أو الممرضة لو ما عرفت تتصرف.



## ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة

إذا كنت تعاني من ارتفاع سكر الدم ينبغي لك:

غسل قدميك



قياس سكر الدم



إذا كنت تعاني من ارتفاع سكر الدم الحاد ينبغي لك:

زيارة الطبيب أو الممرضة بسرعة!



الذهاب إلى المدرسة



يسهل في معظم الحالات علاج ارتفاع نسبة السكر في الدم باتباع ما يلي:

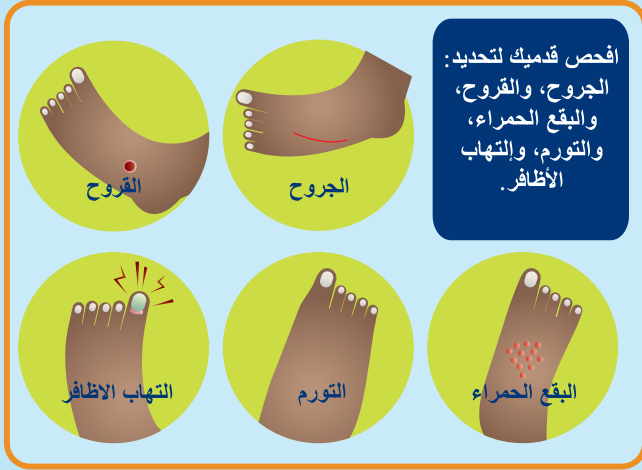
1. قياس سكر الدم
2. أخذ الإنسولين
3. قياس نسبة السكر في الدم مرة أخرى،
4. بعد مرور ساعتين

عند القياس للمرة الثانية، ينبغي أن يكون الرقم قد انخفض.

وإلا، يجب عليك الحقن مرة أخرى.

إذا كان سكر الدم مرتفعًا (أكثر من 300 ملغم/ديسيلتر) مع وجود اسيتون في البول وكانت الحالة العامة غير جيدة يجب زيارة الطبيب أو الممرضة بسرعة. فأنت بحاجة إلى مساعدتهم لعلاج حالة ارتفاع سكر الدم الخطيرة. حيث لا يمكن علاجها بالمنزل.





مسح رجليك بأي كريم



نشف رجليك كويس



غسل رجليك كل يوم



ارفع رجليك على مسند عشان يرتاحوا



خلي اظفارك قصيرة ونظيفة









قلل جرعة الإنسولين لو اكلت شوية او ما اكلت خالص.



قلل جرعة الإنسولين لو كنت حتمشي مشوار طويل.



بالرغم من السكري، ممكن اشارك في كل النشاطات العادية

قلل جرعة الإنسولين لو كنت حتمارس نشاط معين اكثر من كل يوم.



لو حثكون برة البيت اكثر من 6 ساعات لازم تشيل معاك الانسولين وجهاز فحص السكري.



شيل دايما معاك سكر عشان لو حصل ليك انخفاض في مستوى السكر.



ما دايما الواحد بيخطط لنشاطاته، لو حتمارس رياضة معينة لفترة طويلة من غير ما تخطط لكدة لازم تاكل وتشرب حاجات فيها سكر.



لو حثاكل زيادة عن المعتاد اخذ جرعة انسولين اضافية.

ارسم سهمًا يشير لأعلى أو لأسفل، لتبين كيف ينبغي لك ضبط كمية الإنسولين التي تأخذها في الحالات المختلفة



يمكن للأشخاص المصابين بمرض السكري المشاركة في جميع الأنشطة العادية. ولكن عليك ضبط كمية الإنسولين التي تأخذها لتناسب مع ما ستقوم به.

• إذا كنت ستبدل نشاطًا جسديًا بصورة أكبر ينبغي عليك تقليل كمية الإنسولين التي تأخذها في الصباح.



• إذا كنت ستسافر أو ستمشي لمسافات طويلة ينبغي لك أيضًا تقليل كمية الإنسولين التي تأخذها.



• إذا كنت ستتخطى وجبة ما ينبغي لك تقليل كمية الإنسولين التي تأخذها.



• إذا كنت ستأكل أكثر من المعتاد ينبغي لك زيادة كمية الإنسولين التي تأخذها.



• إذا زاد نشاطك الجسدي ولم تضبط كمية الإنسولين التي تتناولها، ينبغي أن تتناول الأطعمة أو السوائل الغنية بالسكر.

• إذا كنت ستغيب عن المنزل لأكثر من 6 ساعات تأكد من اصطحابك دائمًا للأدوية والإبر وجهاز قياس سكر الدم وبعض المواد الغذائية والمياه.