

رعاية داء السكري

نحن هنا لمساعدتك على تولى أمر العناية بصحتك

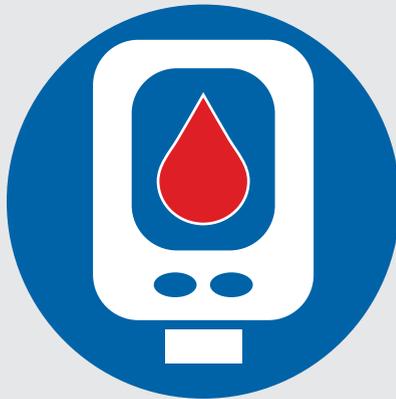


حضرة العضو،

يسرنا في (Alliance) Alameda Alliance for Health تقديم الدعم لك لتتعم بحياتك على أكمل وجه في ظل الإصابة بداء السكري. وبصفتنا شركاءك في الرعاية الصحية، فقد أنشأنا كتيب الرعاية هذا. ونأمل أن يساعدك على التحكم في داء السكري والحفاظ على صحتك ونشاطك.

مع تمنياتنا بدوام الصحة،
برامج Alliance Health

الفهرس



3	نبذة عن داء السكري
8	رعاية داء السكري
11	تخطيط الوجبات
15	ممارسة الرياضة
17	الأدوية
20	فحوصات نسبة السكر في الدم
29	العناية الذاتية الشاملة
32	الفحوصات الصحية لداء السكري
37	التخطيط لحالات الطوارئ
39	خطة العمل

في كتيب الرعاية هذا...

ستتعرف على أسس مهمة لرعاية داء السكري. تشمل رعاية داء السكري العديد من جوانب حياتك. سيتوجب عليك معرفة كيفية تتبع حالة داء السكري لديك حتى تتمكن من التحكم فيه، وكذلك معرفة ما ينبغي عليك تناوله من الطعام والأدوية وغير ذلك الكثير. ستتعاون تعاونًا وثيقًا مع فريق الرعاية الصحية المسؤول عنك لوضع خطة رعاية لك.

تتطلب رعاية داء السكري أيضًا رعاية ذاتية شاملة مناسبة. اجعل إجراءات رعاية داء السكري والعادات الصحية جزءًا من نمط حياتك حتى تشعر بالتحسن يوميًا بعد يوم. يُرجى التحدث مع طبيبك أو ممرضتك إذا كانت لديك أي أسئلة أو مخاوف.

اطلع فيما يلي على كيفية تعاون John وفريق الرعاية الصحية المتابع لحالته للتحكم في داء السكري لديه:



يستعرض *John* وفريق الرعاية الصحية المتابع لحالته نتائج اختبار الهيموجلوبين السكري (*Glycated Hemoglobin, A1C*) في كل زيارة له، وكذلك مقياس نسبة الجلوكوز في الدم، وسجل نسب السكر في الدم لمعرفة ما إذا كان نظامه العلاجي ناجح أم لا. ولقد كانت نتائج فحص *A1C* ونسب السكر في الدم لدى *John* اليوم مرتفعة للغاية في زيارة اليوم. وتحدث *John* وفريقه للرعاية الصحية بشأن الإجراءات الممكنة اتخاذها للتقدم نحو أهدافه في أرقام اختبار *A1C* ونسب السكر في الدم. قرر *John* أنه سيتحلى بالمزيد من النشاط.

ومن ثم عزم أنه سيتخذ الإجراءات التالية:

- زيادة مدة المشي إلى 30 دقيقة يوميًا بعد وجبة العشاء.
- تفقد نسبة السكر في دمه في الصباح لمعرفة ما إذا كان النشاط الإضافي يحسن نسبة السكر في الدم أم لا.
- الاتصال بطبيبه في غضون شهر لتغيير دوائه إذا كانت مستويات نسبة السكر في دمه ما زالت مرتفعة.

يخطط *John* وطبيبه لإجراء اختبار *A1C* له مرة أخرى في غضون ثلاثة أشهر لمعرفة ما إذا كانت خطته الجديدة للرعاية تؤدي بأهدافها أم لا.

نبذة عن داء السكري

تعني الإصابة بداء السكري أن مستويات السكر في دمك تكون مرتفعة للغاية. ويُسمى سكر الدم كذلك بالجلوكوز.

تحدث الإصابة بداء السكري عندما لا يفرز جسمك القدر الكافي من الأنسولين أو لا يستخدم الأنسولين كما ينبغي. والأنسولين هو هرمون يتحكم في مستوى السكر في الدم. يساعد الجلوكوز على الانتقال من الدم إلى خلايا الجسم للحصول على الطاقة. ومن ثم فإذا لم يكن لديك ما يكفي من الأنسولين أو لم تكن استجابة خلايا جسمك للأنسولين جيدة، يظل الجلوكوز في دمك.

ما تعريف داء السكري؟

داء السكري من النوع 2 هو أكثر أنواع داء السكري انتشارًا. لا يفرز جسمك القدر الكافي من الأنسولين أو لا يستخدمه كما ينبغي في هذا النوع من داء السكري. ويوجد نوعان آخران من داء السكري. لا يفرز جسمك أي أنسولين عند الإصابة بداء السكري من النوع 1. ويتعين على المصابين بداء السكري من النوع 1 أخذ الأنسولين كل يوم. تحدث الإصابة بـ **داء السكري الحمل** أثناء فترة الحمل. وعلى الرغم من أنه يتم الشفاء منه بعد ولادة الطفل، إلا أن من شأنه أن يرفع احتمالات إصابة كل من الأم والطفل بداء السكري من النوع 2 لاحقًا.

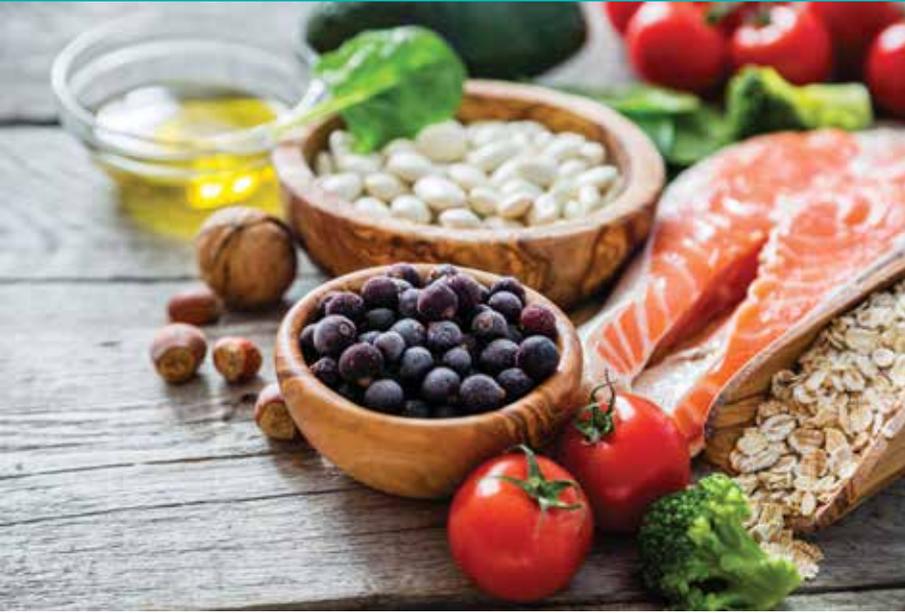




من يُصاب بداء السكري من النوع 2؟

تنتشر الإصابة بداء السكري من النوع 2 بين الفئات التالية:

- بالوراثة لمن ينتمون إلى عائلة بها آخرون مصابون بداء السكري.
- أصحاب الوزن الزائد.
- من يكون معدل نشاطهم خلال الأسبوع أقل من ثلاث مرات.
- من لديهم ضغط دم أو مستوى كوليسترول مرتفع.
- من أصيبت بداء السكري في أثناء الحمل (سكري الحمل) أو الوليد الذي كان وزنه 9 أرطال (4 كجم) أو أكثر عند الولادة.
- الأمريكيان من أصل أفريقي أو الأمريكيان من أصل إسباني أو الأمريكيان من أصل لاتيني أو الأمريكيان من السكان الأصليين أو سكان جزر المحيط الهادئ أو الأمريكيان من أصل آسيوي.



كيف يمكنني الوقاية من الإصابة بداء السكري من النوع 2؟

يمكنك الوقاية من الإصابة بداء السكري عن طريق ما يلي:

- فقدان الوزن. ابدأ في إدخال تغييرات صغيرة على عاداتك في الأكل والتمارين. فحتى أقل قدر من فقدان الوزن من شأنه أن يؤخر الإصابة بداء السكري من النوع 2 أو يمنعه.
- تناول الطعام الصحي. انتق الخضراوات والفاكهة والحبوب الكاملة والبروتينات قليلة الدهون. قلل من تناول الأطعمة المصنعة التي بها نسب مرتفعة من السكر والدهون والأملاح.
- التحلي بالنشاط. اسع لممارسة النشاط البدني لمدة 30 دقيقة في معظم أيام الأسبوع. قلل من الوقت الذي تقضيه جالسًا.

لمعرفة المزيد بشأن برنامج الوقاية من السكري (Diabetes Prevention Program, DPP)، فتفضل بالتواصل مع ما يلي:

إدارة خدمات أعضاء Alliance

من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً

رقم الهاتف: 1.510.747.4567

الرقم المجاني: 1.877.932.2738

الأشخاص الذين يعانون إعاقات في السمع والتحدث (TTY/CRS):

1.800.735.2929/711

www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp

كيف أعرف ما إذا كنت مصابًا بداء السكري؟

يوجد عدد من العلامات والأعراض التي تشير إلى الإصابة بداء السكري:

- الرؤية المشوشة
- الخدر أو الوخز في القدمين أو اليدين
- الجوع المستمر
- كثرة التبول، ويكون في الليل غالبًا
- البشرة الجافة أو التي بها حكة
- العطش الشديد
- الشعور بالتعب الشديد
- فقدان الوزن دون مجهود منك
- حالات العدوى
- بطء التئام الجروح

غالبًا ما تستغرق علامات داء السكري من النوع 2 وأعراضه أعوامًا قبل الظهور، كما يمكن أن تكون صعبة الملاحظة. لا يلاحظ الكثير من الأشخاص أي علامات حتى إذ كانت نسبة السكر في الدم لديهم مرتفعة. إذا كنت مصابًا بأي من هذه العلامات أو الأعراض، فيرجى التحدث إلى طبيبك.

هل ينبغي أن أخضع لاختبار الإصابة بداء السكري؟

يمكنك التحقق من الإصابة بداء السكري من خلال تحاليل الدم التي يخبرك بها طبيبك. ينبغي على الأشخاص في عمر 35 عامًا حتى 70 عامًا ممن يعانون وزن زائد أن يخضعوا لاختبار الإصابة بداء السكري. قد يشير طبيبك إليك بإجراء الاختبار قبل عمر 35 عامًا إذا كنت أكثر عرضة للإصابة بداء السكري.

أكثر تحاليل الدم شيوعًا هما تحليل سكر دم الصائم واختبار A1C. ويكون تحليل دم الصائم في الصباح قبل أن تتناول أو تشرب أي شيء.



لقد أُبلغت أنني مصاب بداء السكري، ما العمل الآن؟

قد يكون تلقي خبر الإصابة بداء السكري أن يكون صادمًا. وكثير من الأشخاص يشعرون بالإنكار في البداية - فتراودهم أفكار من قبيل "أشعر أنني بخير"، أو "أنا في مرحلة فاصلة"، أو "أنا لدي ارتفاع طفيف في السكر". وهذا طبيعي، إذ يمكن أن تستغرق المعالجة وقبول التشخيص الجديد بعض الوقت.

ولكن إذا ظللت في مرحلة الإنكار لمدة طويلة دون أي تقدم، فمن شأن هذا أن يحول دون اتخاذك الإجراءات اللازمة لتبدأ في الشعور بالتحسن في وقت أقرب. انتبه إلى هذه المشاعر وابحث عن طريقة تعبر من خلالها عما تشعر به، أو تحدث إلى الآخرين بشأنها.



أنت لست وحيدًا في رعايتك داء السكري. تحدث إلى طبيبك بشأن شعورك، وتوصلا إلى خطة رعاية للتحكم في داء السكري. انضم إلى صف أو مجموعة دعم لمعرفة المزيد بشأن داء السكري. يمكنك أيضًا أن تطلب من أصدقائك وأفراد العائلة أن يساعدوك على تحقيق أهدافك. ابدأ باتخاذ تغييرات جديدة بسيطة ونفذها خطوة بخطوة.

للتواصل مع فرق دعم داء السكري، مثل الصفوف والمجموعات، فيرجى الاتصال ببرامج Alliance Health على الرقم 1.510.747.4577.

رعاية داء السكري

إن الهدف من رعاية داء السكري هو الحفاظ على مستوى السكر في الدم (الجلوكوز) قريبًا من المستوى الطبيعي قدر الإمكان.
قد تتضمن خطة رعاية داء السكري ما يلي:

مراقبة العلامات التي تشير إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم أو انخفاضه بدرجة كبيرة



فحص مستوى السكر في الدم والاحتفاظ بسجل للنتائج



ممارسة التمارين الرياضية



التخطيط لوجبات الطعام



اكتساب عادات العناية الذاتية المناسبة



أخذ الدواء - الأنسولين أو الأقراص



الفصول أو مجموعات الدعم



معرفة متى ينبغي الحصول على المساعدة من طبيبك



وضع خطة لأيام الإصابة بعدوى أخرى



إجراء الفحوصات الطبية



فريق رعاية داء السكري

إن رعاية داء السكري هي جهد يستلزم فريقًا كاملاً، وأنت أهم أفراد هذا الفريق. وسائر أفراد هذا الفريق موجودون لتقديم الدعم إليك في تنفيذ التغييرات في نمط الحياة، ومساعدتك على العناية بصحتك.

قد تشمل قائمة فريقك لرعاية داء السكري الأشخاص التاليين:

يعتني بأسنانك.	طبيب الأسنان
يقدم لك معلومات حول كيفية التحكم في داء السكري.	اختصاصي التوعية بداء السكري
يساعدك على تخطيط وجباتك للتحكم في نسبة السكر في الدم.	اختصاصي التغذية
يكشف عليك لإجراء الفحوصات ويساعدك على التواصل مع مقدمي الخدمات الصحية الآخرين. ينبغي أن يكون مقدم الرعاية الأولية المتابع لحالتك شخصًا تثق به وتشعر بالارتياح حيال التحدث معه بشأن مخاوفك.	الطبيب أو مقدم الرعاية الأولية (Primary Care Provider) (PCP)
يقدم النصائح المتخصصة بشأن علاج داء السكري. ولكن لا يحتاج الجميع زيارة هذا الطبيب.	اختصاصي الغدد الصماء
يقدمون الدعم إليك في حياتك اليومية.	العائلة والأصدقاء
يساعدك بشأن صحتك النفسية.	مقدم خدمات الصحة النفسية
يساعدك بشأن احتياجات الرعاية الصحية لديك.	مدير الحالة المختص بالتمريض
يعتني بعينيك.	طبيب العيون أو اختصاصي البصريات
يشرح لك أدويةك.	الصيدلي
يعتني بأقدامك.	اختصاصي طب وجراحة القدم

الدعم والتثقيف

سواء أصبت بداء السكري حديثًا أو كنت مصابًا به منذ مدة، فدائمًا ما يمكنك الحصول على الدعم ومعرفة المزيد بشأنه. اسأل طبيبك عن أنواع الدعم هذه أو اتصل ببرامج Alliance Health على الرقم 1.510.747.4577:

- إدارة الحالة لمساعدتك على الحصول على الرعاية التي تحتاجها.
- الصفوف لمعرفة كيفية التحكم في داء السكري.
- الدعم الفردي لمساعدتك على بلوغ أهدافك.
- مجموعات الدعم التي يمكنك فيها المشاركة والتعلم مع آخرين مصابين بداء السكري.





تخطيط الوجبات

ما تأكله وتشربه أن يؤثر في مستويات السكر في الدم (الجلوكوز). بل إن حتى كمية الطعام التي تتناولها لها أهمية عندما يتعلق الأمر بداء السكري. ستتعاون مع فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك على وضع خطة وجبات تراعي أهدافك وذوقك ونمط حياتك وأدويةك.

ما المأكولات المسموح لي بتناولها؟

ربما يساورك القلق حيال عدم إمكانك تناول أطعمة معينة في ظل الإصابة بداء السكري. والخبر السار هو أنه ما زال بإمكانك تناول الأطعمة التي تحبها، لكن ربما يتعين عليك تقليل الحصص منها أو تقليل عدد مرات تناولها.

لا يزال تناول الطعام المفيد للحفاظ على الصحة نهجًا ممتعًا وبه وصفات شهية. تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية من جميع المجموعات الغذائية، وضع بها أطعمة تحبها بالكميات المحددة في خطتك للوجبات.

فيما يلي أمثلة على الأطعمة الصحية في كل مجموعة غذائية:

- الفاكهة: الفراولة، التفاح، الكنتالوب، المانجو
- الخضراوات: الطماطم، الكرنب، الجزر، الملفوف الصيني
- الألبان: الحليب خالي الدسم أو قليل الدسم، الزبادي، الجبن
- الحبوب: الأرز البني، الشوفان، التورتيللا بالحبوب الكاملة، الخبز، حبوب الإفطار
- البروتين: الدجاج، المأكولات البحرية، البيض، التوفو، اللحم قليل الدهون، الفول





جرب هذه البدائل لمساعدتك على الانتقال إلى خيارات صحية أكثر:

جرب هذا!	بدلاً من هذا...
إضافة فاكهة طازجة لإضفاء نكهة إلى المياه.	تناول مشروب سكري
جرب تناول ثمرة فاكهة أولاً.	تناول الحلوى
إضفاء النكهة بالتوابل والبهارات.	إضافة ملح
جرب الخبز أو الشواء أو البخار أو السلق أو أي من طرق الطهي الصحية الأخرى.	قلي الطعام
استخدم الزيوت التي تكون بحالة سائلة في درجة حرارة الغرفة، مثل زيت الكانولا وزيت الزيتون.	الطهي بالزبد أو الكريمة أو السمن أو الدهن

كيف يكون التخطيط للوجبات؟

تخطيط الوجبات هو دليلك بشأن مواعيد الأكل ومكونات الطعام وكميته. يساعدك هذا على الحصول على القيمة الغذائية التي تحتاجها والتحكم في مستويات نسبة السكر في الدم لديك. سيقدم لك فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك المساعدة في التوصل إلى خطة وجبات مناسبة لك.

توجد طريقتان شائعتان لتخطيط الوجبات يمكن لفريق الرعاية الصحية اتباعهما في شرح مقدار الطعام المسموح به لك.

نظام تقسيم الطعام في الطبق

يساعدك نظام تقسيم الطعام في الطبق على تناول تشكيلة متنوعة من المجموعات الغذائية والتحكم في حجم الحصص المتناولة.

ستبدو المجموعات الغذائية بالشكل التالي على طبق مقاس 9 بوصات:

- نصف للخضراوات غير النشوية (مثل السلطة والفاصوليا الأخضر والبروكلي والجزر).
- ربع للبروتين قليل الدهن.

• ربع للكربوهيدرات. هذا الربع يتضمن الحبوب أو الفاكهة أو الخضراوات النشوية (مثل البطاطس والقرع الشتوي والذرة والبازلاء). يعتبر الحليب ضمن الأطعمة النشوية كذلك.

ثم اختر الماء أو مشروبًا منخفض السعرات الحرارية، كالشاي غير المحلى، ليتناسب مع وجبتك.





حساب الكربوهيدرات

حساب الكربوهيدرات يعني تتبع مقدار الكربوهيدرات التي تتناولها في الأطعمة والمشروبات يوميًا. ترفع الكربوهيدرات مستويات نسبة السكر في دمك أكثر من غيرها من الأطعمة. توجد الكربوهيدرات في أطعمة مثل الخبز والتورتيللا والباستا والأرز والفاكهة والحليب والحلوى.

سيتعاون معك فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك من خلال هذا النظام لتحديد مقدار الكربوهيدرات التي يمكنك تناولها يوميًا في كل وجبة أساسية ووجبة سريعة. ستتعلم كيفية حساب الكربوهيدرات بناءً على حصص الطعام التي تتناولها والملصقات الغذائية.

حاول أن تكون معظم الكربوهيدرات التي تتناولها من الأطعمة الصحية كالفاكهة والخضراوات والحبوب الكاملة والفاصوليا والحليب منزوع الدسم وقليل الدسم.



ممارسة التمارين الرياضية

ممارسة الرياضة جزء مهم من رعايتك لداء السكري وللحفاظ على صحتك.

التحلي بالنشاط يساعدك على تحقيق ما يلي:

- السيطرة على نسب السكر في الدم.
- الشعور بسعادة أكبر والحد من التوتر.
- تحسين صحة القلب.
- الحفاظ على وزن صحي أو الوصول إليه.
- الوقاية من السقوط وتحسين الذاكرة.

ما مقدار التمارين التي يتوجب عليّ ممارستها؟

تعاون مع طبيبك لوضع خطة للتمارين الرياضية. يتمثل الهدف بالنسبة لأغلب البالغين في قضاء 150 دقيقة على الأقل أسبوعيًا (أو ساعتان ونصف إجمالاً) في ممارسة النشاط البدني الذي يسرّع من نبضات القلب ويزيد من عملية التنفس. حاول أن تخصص 30 دقيقة على الأقل في أغلب أيام الأسبوع. ويمكنك أن تبدأ بوتيرة بسيطة من خلال السير لمدة 10 دقائق ثلاث مرات يوميًا. ينبغي أن يتحلى الأطفال بالنشاط لمدة 60 دقيقة على الأقل يوميًا. إضافةً إلى ذلك، ينبغي عليك العمل على زيادة قوة عضلاتك مرتين أسبوعيًا. مارس الأنشطة التي تحرك كل مجموعاتك العضلية الأساسية. يمكنك أن تجرب رفع الأوزان، أو أشرطة التمدد المطاطية، أو التمارين الرياضية مثل تدريبات الضغط والبطن.





كيف يمكنني ممارسة التمارين الرياضية بأمان في ظل الإصابة بداء السكري؟

تحدث إلى فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك قبل أن تبدأ في نظام جديد للتمارين الرياضية. يمكن لهم أن يساعدوك على الاستعداد للتمارين الرياضية بشكل آمن وأن يخبروك بالنطاق المستهدف من مستويات نسبة السكر في الدم. كما يمكنهم أن يوضحوا لك أفضل الأوقات للتمارين الرياضية خلال اليوم بناءً على جدولك اليومي وخطتك للوجبات وأدويةك.

فيما يلي نصائح السلامة للمصابين بداء السكري:

- اشرب الكثير من المياه قبل التمارين الرياضية وخلالها وبعدها.
- ربما تحتاج إلى التحقق من نسبة السكر في دمك قبل التمارين الرياضية وخلالها وبعدها مباشرةً. الأشخاص الذين يأخذون الأنسولين أو أقراص داء السكري الأخرى تزداد احتمالية إصابتهم بانخفاض نسب السكر في الدم. اتبع الخطة التي يضعها لك فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك ليتسنى لك ممارسة التمارين الرياضية بأمان.
- ارتدِ جوارب قطنية وحذاءً رياضيًا بمقاس مريح ومضبوط تمامًا في أثناء ممارسة التمارين الرياضية.
- تحقق بعد التمارين الرياضية مما إذا كانت قدميك أصيبت بأي قرح أو بثور أو جروح. اتصل بطبيبك إذا لم تبدأ قدمك في الشفاء بعد يومين.



الأدوية



تناول أدويةك يساعدك على الوصول إلى أهدافك لمستويات السكر في الدم والحد من احتمالات الإصابة بأمراض القلب وغيرها من الأمراض. سيخبرك فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك ما الأدوية التي ربما تحتاجها وكيفية تناولها. احرص على أن تعرف خطتك حتى تتناول أدويةك على النحو الصحيح.

ما أنواع الأدوية التي ربما أتناولها؟

يعتمد الدواء الذي ستأخذه على نوع داء السكري المصاب به وعلى مستويات نسبة السكر في الدم لديك، بالإضافة إلى عوامل أخرى مثل تاريخك الطبي. وربما تتغير خطتك للأدوية مع مرور الوقت.

يستطيع بعض المصابين بداء السكري من النوع 2 التحكم في نسب السكر في الدم عن طريق الطعام والتمارين الرياضية. يحتاج الكثير من الأشخاص إلى تناول أقراص علاج داء السكري أو أخذ حقن تحت الجلد، مثل الأنسولين. وربما تحتاج إلى أكثر من دواء لداء السكري في وقت ما لكي تسيطر على نسب السكر في الدم.



ماذا على أن أعرفه بشأن أدويتي؟

ينبغي أن تعرف المعلومات التالية بشأن كل دواء تأخذه:

- ما تأخذه
- متى تأخذه
- ما إذا كان ينبغي أن تأخذه قبل الوجبات أم بعدها
- أي أطعمة أو مشروبات أو أدوية ينبغي عليك تجنبها
- متى ينبغي تغيير جرعتك
- ما ينبغي أن تفعله إذا ما نسيت أخذه
- كيفية التعامل مع أي أعراض جانبية

يتعين على المصابين بداء السكري من النوع 1 أخذ الأنسولين. سيتعين عليك أخذ الأنسولين عدة مرات خلال اليوم، بما في ذلك مع الوجبات. يستخدم أغلب الأشخاص الإبرة والسرنجة، أو قلم الحقن، أو مضخة الأنسولين لأخذ الأنسولين.

غالبًا ما تحاول السيدات اللائي أُصبنَ بسكري الحمل (السكري الذي تُصاب به النساء خلال فترة الحمل) السيطرة على نسب السكر في الدم من خلال الطعام والتمارين الرياضية في البداية إن أمكن هذا. إذا كانت نسب السكر في دمك مرتفعة للغاية أو لم تكن قادرًا على الوصول إلى أهدافك بشأن مستويات السكر في الدم، فقد يصف لك فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك الأنسولين أو أقراص Metformin لداء السكري.

تتبع أدويةك

إعداد قائمة بجميع الأدوية التي تأخذها من الإجراءات التي تفيدك كثيرًا. يساعدك هذا على تتبع خطة أدويةك ويوضح لجميع أعضاء فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك بالأدوية التي تأخذها.

هذا مثال على قائمة الأدوية التي يمكنك تنزيلها وطباعتها من مكتبة مكتبة الحياة الصحية ضمن قسم "Diabetes" (داء السكري) على الرابط التالي: www.alamedaalliance.org/live-healthy-library. يمكنك أيضًا إنشاء قائمة مثل الواردة أدناه لاستخدامها.

عند استخدام قائمة أدوية:

- يُرجى ذكر جميع الأدوية التي تأخذها. وتشمل العقاقير والأعشاب والمكملات الغذائية.
- قدّم هذه القائمة لكل طبيب أو مسؤول الرعاية العاجلة أو عند زيارة المستشفى وللصيدلية.
- لا تدع مخزونك من الأدوية ينفد. تحدث إلى طبيبك والصيدلية التي تتعامل معها عندما تحتاج إلى الحصول على المزيد منها.
- تحدث إلى طبيبك أو الصيدلية التي تتعامل معها إذا كانت لديك أي أسئلة أو مخاوف بشأن أدويةك.

تاريخ التوقف:	تاريخ البدء:	متى آخذه؟ ما مقدار الجرعة؟				هذا الدواء لعلاج:	اسم الدواء والجرعة:
		قبل النوم	مساءً	ظهرًا	صباحًا		
لا يوجد	1/1/2021				قرص أبيض واحد	ارتفاع ضغط الدم	مثال: 25 Hydrochlorothiazide مجم



فحوصات نسبة السكر في الدم

تخبرك فحوصات نسبة السكر (الجلوكوز) في الدم بشأن مدى نجاحك من تحقيق أهدافك لمستوى السكر في الدم. وستتمكن من خلالها من معرفة ما يرفع هذه النسب لديك أو ما يخفضها، ومن ثم ستستطيع التعاون مع فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك لإجراء أي تعديلات تحتاجها في خطتك للرعاية.



كيف أفحص مستويات نسبة السكر في الدم؟

توجد طريقتان لقياس نسبة السكر في الدم:

- فحوصات نسبة السكر في الدم التي تجريها لنفسك باستخدام جهاز قياس. ستخبرك هذه الأرقام بمستوى نسبة السكر في الدم لديك في وقت إجراء الاختبار.
- اختبار A1C الذي تجريه في عيادة الطبيب أو في المختبر. يُعرّفك اختبار A1C بمتوسط نسب السكر في الدم لديك في خلال آخر ثلاثة أشهر. سيتعين عليك إجراء هذا الاختبار مرتين في العام على الأقل.

متى يتوجب عليّ إجراء الفحص؟

تحدث إلى طبيبك بشأن موعد إجراء فحوصات مستويات نسبة السكر في الدم وعددها. يعتمد عدد مرات إجراء الفحص على نوع داء السكري لديك وعلى ما إذا كنت تتناول أي أدوية. وقد يحتاج من يأخذون الأنسولين إلى إجراء الفحص بمعدل أكثر.

ما هدفي لنسب السكر في الدم؟

ناقش هدفيك لنسب السكر في الدم مع طبيبك. ستكون لديك أهداف لنسب سكر في الدم في أوقات مختلفة خلال اليوم. النسبة المعتادة للسكر في الدم قبل الوجبات هو ما بين 80 إلى 130، وأقل من 180 لما بعد الوجبات، إلا أن نسبك ربما تكون مختلفة. اسأل طبيبك عن مستوى السكر في الدم الذي يُشكل خطرًا كبيرًا عليك وعن متى ينبغي عليك الاتصال لطلب النصيحة أو المساعدة.

تختلف أهداف اختبار A1C من شخص لآخر. وأغلب الأشخاص المصابين بداء السكري لديهم هدف الوصول إلى نسبة أقل من 7 في المئة. ولكن أنت وطبيبك ستتعاونان على وضع هدفك الخاص لاختبار A1C.

كيف أستخدم جهاز قياس نسبة السكر في الدم؟

توجد أنواع متعددة من أجهزة القياس، إلا أن أغلبها له طريقة العمل نفسها. اطلب من فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك أن يريك أنت ومن يساعدك في رعايتك كيفية استخدام جهاز القياس.

يستخدم بعض الأشخاص جهاز

المراقبة المستمرة للجلوكوز

(continuous glucose monitoring, CGM)

حيث يقيس مستشعر صغير مثبت تحت الجلد

مستوى نسبة السكر في الدم كل بضع دقائق.

وهذا الجهاز مفيد لمن يأخذون الأنسولين أو لديهم

مشكلات مع انخفاض مستوى نسبة السكر في الدم.

لكن يستمر مستخدمو جهاز CGM في استعمال

جهاز قياس نسبة السكر في الدم للتحقق من

مستويات نسبة السكر لديهم.



دليل استخدام جهاز قياس نسبة السكر في الدم

الاستعداد

1. اغسل يديك بالماء الدافئ والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، واشطفهما ثم جففهما بالمنشفة.

2. أحضِر أدواتك:



• جهاز القياس

• شرائط الاختبار

• جهاز الوخز

• الإبرة، وقد تسمى إبرة الوخز

• حاوية التخلص من الإبرة أو الأغراض الحادة

3. افتح جهاز الوخز وضع فيه الإبرة. ثم انزع غطاء الإبرة. ولكن لا تلمسها.

4. أعد الغطاء على الجهاز. اضبط الزنبرك في الجهاز بحيث يكون جاهزًا لوخز الجلد.

5. أخرج شريط اختبار من الزجاجاة أو العبوة. أعد تركيب الغطاء في العبوة.

6. ضع الشريط في جهاز المقياس. وسيؤدي ذلك إلى تشغيل جهاز القياس.

7. عندما يومض رمز شريط الاختبار على الشاشة، فهذا يعني أن جهاز القياس جاهز للحصول على قطرة من دمك.

قياس مستوى السكر في الدم



1. أمسك جهاز الوخز وضعه على جانب أحد أصابعك.
2. اضغط على الزر في الجهاز لإخراج الإبرة. ستشعر الآن بوخزة الإبرة. حافظ على ثبات الجهاز.
3. اضغط على أصبعك من أسفله للحصول على قطرة دم بكمية كبيرة.
4. يعتمد مكان وضع قطرة الدم على شريط الاختبار على نوع الشريط التي لديك:
 - المس بطرف الشريط قطرة الدم، أو
 - ضع قطرة الدم على موضع الاختبار في الشريط.
5. تأكد من امتلاء موضع الاختبار في الشريط بالدم تمامًا.
6. سيحدد جهاز القياس وقت الاختبار ثم سيعرض رقم نسبة السكر في الدم على الشاشة.
7. دَوِّن هذا الرقم في السجل لديك أو في المدونة اليومية لنسب السكر.

تنظيف الأدوات



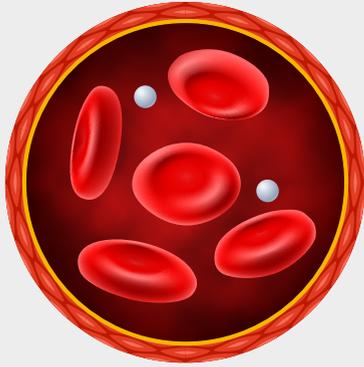
1. أزل شريط الاختبار وتخلص منه في حاوية التخلص من الإبرة (الأدوات الحادة) لديك.
2. أزل الإبرة من الجهاز. تخلص من الإبرة في الحاوية المخصصة.
3. ضع الأدوات في مكانها. ضع الإبرة بعيدًا عن متناول الأطفال والحيوانات الأليفة.
4. اغسل يديك مرة أخرى بالماء والصابون.

تتبع نسبة السكر في الدم

يمكنك استخدام سجل نسب السكر في الدم أو تطبيق هاتف لتتبع نسب ومستويات السكر في الدم لديك. يساعدك سجل نسب السكر في الدم أنت وفريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك على ملاحظة الأنماط في مستويات السكر في دمك، ومن ثم اتخاذ القرار بشأن التغييرات التي ربما يتعين عليك صنعها في خطتك للرعاية. اسأل طبيبك بشأن مواعيد فحص مستوى السكر في دمك وعدد المرات التي ينبغي عليك فحصه يوميًا.

فيما يلي مثال على سجل نسب السكر في الدم والذي يمكنك تنزيله وطباعته من مكتبة مكتبة الحياة الصحية ضمن قسم "Diabetes" (داء السكري) على الرابط التالي: www.alamedaalliance.org/live-healthy-library. كما يمكنك استخدام دفتر ملاحظات أو تقويم لتدوين أرقام النسب.

اليوم الثالث		اليوم الثاني		اليوم الأول		
الانسولين	السكر في دم	الانسولين	السكر في دم	الانسولين	السكر في دم	
						قبل الإفطار
						بعد الإفطار
						قبل الغداء
						بعد الغداء
						قبل العشاء
						بعد العشاء
						قبل النوم
						عند الاستيقاظ



نقص سكر الدم
(انخفاض نسبة السكر
في الدم)



المستوى الطبيعي



فرط سكر الدم
(ارتفاع نسبة السكر في الدم)

ارتفاع نسبة السكر في الدم

ارتفاع نسبة السكر في الدم، والمعروف كذلك باسم فرط سكر الدم، يعني أن مستوى السكر في دمك أعلى من المستوى المستهدف أو أعلى من 180.

ربما لا تشعر بأي علامات تدل على ارتفاع نسبة السكر في الدم، إلا أنه قد تلحق الأضرار بجسمك. يمكن أن يؤدي الارتفاع الكبير في نسبة السكر في الدم إلى مشكلات تهدد الحياة مثل الحمض الكيتوني السكري حيث يفرز الجسم أحماضًا فائضة اسمها الكيتونات. ويمكن لارتفاع نسبة السكر في الدم أن يتسبب في أضرارًا للعينين والكليتين والأوعية الدموية والقلب والأعصاب والقدمين على مر الأعوام.

الأسباب الأكثر شيوعًا لارتفاع نسبة السكر في الدم هي:

- تناول الأطعمة ذات السكريات أو الكربوهيدرات المرتفعة
- الإفراط في تناول الطعام
- تفويت دواء السكري أو تجاوزه أو تأخيره
- عدم أخذ المقدار الكافي من الأنسولين أو أقراص علاج داء السكري

قد يتفاقم ارتفاع نسبة السكر في الدم بسبب التوتر أو العدوى أو المرض، أو بسبب عقاقير معينة مثل الستيرويدات أو بسبب الحمل.



أعراض ارتفاع نسبة السكر في الدم

تتمثل أعراض ارتفاع نسبة السكر في الدم فيما يلي:

- الرؤية المشوشة
- العطش الشديد
- الشعور بالتعب الشديد
- الحاجة إلى التبول بمعدل أكبر

الإجراءات اللازمة تجاه ارتفاع نسبة السكر في الدم

التزم بخطة الرعاية الخاصة بك لداء السكري وتحدث إلى طبيبك إذا ما ظهرت عليك أعراض ارتفاع نسبة السكر في الدم أو إذا ما لاحظت ظهور أحد الأنماط المرتبطة بارتفاع نسبة السكر في الدم. ربما يتعين عليك أخذ الدواء للسيطرة على نسبة السكر في الدم، أو ربما تحتاج إلى تغيير طريقتك في الأكل وممارسة التمارين الرياضية.

انخفاض نسبة السكر في الدم

انخفاض نسبة السكر في الدم، أو ما يُسمى كذلك بنقص سكر الدم، يعني أن نسب السكر في دمك أقل من 70. ويكثر انتشار هذه الحالة بين المصابين بداء السكري من النوع 1 أو من يأخذون الأنسولين أو أقراص معينة لداء السكري.

انخفاض نسبة السكر في الدم أمر خطير وينبغي معالجته في الحال. احمل معك دائمًا الأدوات المستخدمة في علاج انخفاض نسبة السكر في الدم.

لا تكون أسباب انخفاض نسبة السكر في الدم معروفة دائمًا، ولكن قد ترجع إلى ما يلي:

- الوجبات التي تم تجاوزها أو تأخيرها
- عدم تناول ما يكفي من الطعام
- الإفراط في التمارين الرياضية أو التمارين غير المخطط لها
- أخذ مقدار زائد من الأنسولين أو أقراص علاج داء السكري

أعراض انخفاض نسبة السكر في الدم

إذا ما شعرت بأئك مرتعش أو متعرق أو متعب أو جائع بشدة، فتتحقق من نسبة السكر في دمك. وحتى إن لم تظهر عليك أي من هذه الأعراض ولكنك تظن أن نسبة السكر لديك منخفضة، فتتحقق منها.

الإجراءات اللازمة تجاه انخفاض نسبة السكر في الدم

1. إذا ما أظهر لك جهاز القياس أن نسبة السكر في دمك أقل من 70 أو إذا ما ظهرت عليك أعراض انخفاض نسبة السكر في الدم، فافعل أيًا مما يلي في الحال:

- امضغ 3 أو 4 من أقراص الجلوكوز أو قطعًا من الحلوى الصلبة
- اشرب 4 أونصات أو نصف كوب من عصير الفاكهة أو المشروبات الغازية (مما ليست للحمية الغذائية أو خالية من السكر)
- اشرب كوبًا من الحليب
- تناول ملعقة كبيرة من السكر



2. انتظر لمدة 15 دقيقة بعد تناول أي من هذه العلاجات ثم افحص نسبة السكر في دمك مرة أخرى. كرر هذه الخطوات إلى أن تصل نسبة السكر في الدم إلى 70 أو أكثر.

3. بعد عودة نسبة السكر في الدم إلى 70 أو أكثر، تناول وجبة خفيفة إذا ما كان موعد وجبتك الأساسية التالية بعد ساعة واحدة أو أكثر.
جرّب أحد ما يلي:

- نصف شطيرة وكوب من الحليب، أو
- 3 بسكويتات مملحة وأونصتان من الجبن وتفاحة صغيرة.



إذا كانت إصابتك بانخفاض نسبة السكر في الدم متكررة، فافحص نسبة السكر في دمك قبل القيادة وعالجها إذا ما كانت منخفضة.



كيف أبلغ أهدافي بخصوص نسبة السكر في الدم؟

يمكنك أن تتعاون مع فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك للوصول إلى أهدافك بشأن نسبة السكر في دمك. إذا ما كنت تواجه صعوبة في بلوغ أهدافك الخاصة بنسبة السكر في الدم، فربما يتوجب عليك إجراء تغييرات على خطتك للرعاية. اتصل بفريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك إذا ما كانت نسبة السكر في دمك غالبًا ما تكون مرتفعة للغاية أو منخفضة للغاية.

فيما يلي بعض النصائح الأخرى:

- افحص مستويات نسبة السكر في دمك وسجلها عدة مرات في اليوم على النحو الذي يشير إليه فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك.
- خذ معك جهاز قياس نسبة الجلوكوز في الدم والسجل في زيارتك للرعاية الصحية.
- التزم بخططك للوجبات. تناول الوجبات الأساسية والخفيفة في الوقت نفسه من كل يوم. لا تفوت أي وجبة أو تؤخرها.
- مارس التمارين الرياضية بانتظام.
- تناول أدوية داء السكري الخاصة بك حسب التوجيهات. لا تتناول أي دواء إضافي لداء السكري دون استشارة طبيبك.



العناية الذاتية الشاملة

اعتن بنفسك بشكل شامل يوميًا حتى تحافظ على شعورك بالعافية وتحافظ على صحتك.

الصحة النفسية

يمكن لداء السكري أن يؤثر في عافيتك المعنوية. وما يراودك من مشاعر يمكن أن يُصعب عليك التحكم في داء السكري. فإذا ما شعرت بتحسن من ناحية داء السكري، يتحسن شعورك العام، وكذلك العكس صحيح.

نصائح للحفاظ على الصحة النفسية:

- **قلل من التوتر.** مارس التمارين الرياضية بانتظام للحد من التوتر. جرب تمارين التنفس العميق أو تدوين يومياتك أو المشي أو اليوجا أو ممارسة هواية أو الاستماع إلى الموسيقى. استقطع أوقات راحة للشروع في الأنشطة التي تستمتع بها.
- **احصل على قسط كافٍ من النوم.** يمكن أن يساعد هذا على تحسين حالتك المزاجية ورفع مستويات الطاقة لديك. إذا كنت تظن أنك تعاني مشكلات في النوم، فتحدث إلى طبيبك.
- **احصل على الدعم.** تحدث مع المحيطين بك ومع فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك بشأن ما يراودك من مشاعر. يشيع بين المصابين بداء السكري الشعور بالحزن أو الانفعال أو التعاسة أو الغضب. وإذا كان من الصعب تجاوز هذه المشاعر أو أنها لا تزول، فتواصل مع طبيبك أو مقدم خدمات الصحة النفسية في الحال للحصول على المساعدة.



صحة الأسنان

قد يؤدي داء السكري إلى الإصابة بمشكلات في الفم، كأمراض اللثة وتسوس الأسنان وجفاف الفم. يمكن أن يكون الحفاظ على صحة فمك مفيداً أيضاً في ظل الإصابة بداء السكري.

نصائح بشأن صحة الأسنان:



- **حافظ على نظافة أسنانك.** اغسل أسنانك مرتين يوميًا بمعجون أسنان يحتوي على الفلورايد، ونظفها بخيط الأسنان مرة يوميًا. إذا كنت ترتدي طقم أسنان، فاخذه ونظفه يوميًا.
- **احصل على المساعدة في حال ظهور أي مشكلات.** اتصل بطبيب أسنانك على الفور إذا ما اكتشفت أي مشكلات في فمك أو أسنانك أو لثتك. إذا كنت ترتدي طقم أسنان، فأخبر طبيب أسنانك إذا شعرت بعدم الراحة.

صحة القلب

إن العادات الصحية التي تكتسبها للتحكم في داء السكري تساعدك كذلك على الحفاظ على صحة قلبك. يمكن أن يؤدي ارتفاع نسبة السكر في الدم بسبب داء السكري إلى تلف الأوعية الدموية وزيادة خطر إصابتك بأمراض القلب.

نصائح لصحة القلب:



- **تناول الطعام الصحي.** أكثر من تناول الفاكهة والخضراوات، والبروتينات قليلة الدهون، والحبوب الكاملة. قلل من استهلاك الأطعمة المعالجة، والمشروبات السكرية، والكحوليات.
- **مارس التمارين الرياضية.** ابحث عن أنشطة تستمتع بها لرفع معدل ضربات قلبك. كل ما تحتاجه هو ممارسة التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة في معظم أيام الأسبوع. وبالنسبة للأطفال، يحتاجون إلى ممارسة الأنشطة لمدة 60 دقيقة على الأقل يوميًا. وتذكر أنه ليس لزامًا عليك أن تقضي المدة كلها في مرة واحدة.
- **لا تدخن.** إذا كنت مدخنًا، يمكنك التعاون مع طبيبك لوضع خطة للإقلاع عن التدخين أو اتصل ببرنامج Kick It California (خط المساعدة الخاص ببرنامج مدخني كاليفورنيا للإقلاع عن التدخين سابقًا) على رقم الهاتف المجاني **1.800.300.8086** (يتم توفير مترجم فوري).



صحة القدم

يمكن لداء السكري أن يتسبب في مشكلات للقدم بسبب تلف الأعصاب وضعف تدفق الدم. ويمكن أن تتفاقم المشكلات البسيطة لتصير خطيرة إذا لم تخضع للعلاج مبكرًا.

نصائح لصحة القدم:

- **اعتنِ بأقدامك كل يوم.** اغسل قدميك بالصابون والماء الدافئ وجففهما جيدًا. ويمكنك بعد ذلك أن تقلم أظافر القدمين بشكل مستقيم وتشذيب الأطراف بمبرد أظافر، إذا احتجت إلى ذلك.
- **افحص قدميك.** افحص قدميك يوميًا بحثًا عن أي جروح وبثور وبقع حمراء وتورمات. ويمكنك استخدام مرآة لمساعدتك على رؤية أسفل قدمك.
- **ارتدِ حذاءً وجوربًا دائمًا.** لا تمشِ حافي القدمين إطلاقًا، حتى داخل المنزل. وارتدِ حذاءً على مقاسك واحمِ قدميك.
- **حافظ على تدفق الدم.** تحلّ بالمزيد من النشاط لتعزيز تدفق الدم في جسمك. وعندما تجلس، ارفع قدميك وحرك أصابع قدميك وكاحلك لعدة دقائق.



الفحوصات الصحية لداء السكري

توجد الكثير من الإجراءات التي يمكنك فعلها للتحكم في داء السكري، بدايةً من العناية اليومية بنفسك إلى الفحوصات المخبرية، وزيارات فريق الرعاية المتابع لحالتك. استعن بالقائمة التالية للالتزام بجدول فحوصاتك الخاصة بداء السكري خلال العام.

هل تحتاج إلى المساعدة في العثور على الرعاية الصحية؟
تفضل بالاتصال بالجهة التالية:

إدارة خدمات أعضاء Alliance
من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً
رقم الهاتف: **1.510.747.4567**
الرقم المجاني: **1.877.932.2738**
الأشخاص الذين يعانون إعاقات في التحدث والسمع (TTY/CRS):
1.800.735.2929/711





كل 6 أشهر

فحص الأسنان

اخضع لتنظيف الأسنان واللثة مرتين في العام. أبلغ طبيب أسنانك أنك مصاب بداء السكري.

اختبار A1C

إذا كنت تحقق أهدافك من العلاج وبشأن نسب السكر في الدم، فاخضع لهذا الاختبار كل ستة أشهر.

زيارة الطبيب

إذا كنت تحقق أهدافك من العلاج، فزُر طبيبك كل ستة أشهر.

كل 3 أشهر

اختبار A1C

اختبار A1C هو تحليل دم بسيط يقيس متوسط مستويات نسبة السكر في الدم لديك في خلال آخر ثلاثة أشهر. إذا حدث تغيير في علاجك أو كنت تواجه صعوبة في الوصول إلى أهدافك بشأن نسب مستوى السكر في الدم، فاخضع لهذا الاختبار مرة كل ثلاثة أشهر.

زيارة الطبيب

إذا كنت تواجه صعوبة في الوصول إلى أهدافك بشأن نسب السكر في الدم، فزُر طبيبك كل ثلاثة أشهر.

سيأخذ الطبيب الإجراءات التالية في أثناء زيارتك:

- قياس ضغط الدم والوزن.
- مراجعة خططك للرعاية وأدويةك.
- فحص قدميك إذا ما تعرضت لأي مشكلات فيهما بسبب داء السكري.

كل عام

لقاح الإنفلونزا

احرص على أخذ لقاح الإنفلونزا كل عام.

فحوصات الكلى

اخضع لتحاليل الدم وفحوصات الكليتين مرة كل عام للبحث عن أي مشكلات في الكلية.

اختبار الكوليسترول

الكوليسترول هو مادة شمعية يمكنها أن تتراكم في الأوعية الدموية وأن تعرضك لخطر الإصابة بأمراض القلب. لذا افحص مستويات الكوليسترول لديك من خلال تحليل دم بسيط.

فحص اتساع حدقة العين

يفحص اتساع حدقة العين بحثًا عن أي مرض في العينين. وربما تحتاج إلى الخضوع لفحص العينين بوتيرة متكررة إذا ما كنت تعاني مشكلات فيهما بسبب داء السكري.

الفحص الكامل للقدم

ربما تحتاج إلى الخضوع لفحص القدم بوتيرة متكررة إذا ما عانيت أي مشكلات في قدمك بسبب داء السكري.

مرة واحدة على الأقل

لقاح الالتهاب الرئوي

احصل على لقاح الالتهاب الرئوي عند البلوغ وقبل سن 65 عامًا. وإذا ما بلغت سن 65 عامًا أو أكبر، ستحتاج إلى أخذ جرعة أخرى منه.

لقاح التهاب الكبد الفيروسي (B)

احصل على لقاح التهاب الكبد الفيروسي (B) إذا كان عمرك 60 عامًا أو أصغر ولم تحصل عليه من قبل. تحدث إلى طبيبك بشأن الحصول على اللقاح إذا تجاوز عمرك 60 عامًا.

حسب الحاجة

فحص الصحة النفسية

أبلغ طبيبك في الحال بأي مشاعر حزن أو يأس تراودك حتى تحصل على المساعدة.

الأعراض أو المشكلات الصحية التي تظهر حديثًا

إذا لاحظت ظهور مشكلات صحية حديثًا أو تفاقمت المشكلات الصحية الحالية، فاتصل بطبيبك في الحال للفحص.

سجل رعاية داء السكري

دوّن تاريخ كل اختبار أو فحص تجريه ونتائجه. خذ سجلك الصحي معك في زيارات الرعاية الصحية التي تجريها وأطلع فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك عليه. تحدث عن أهدافك ومدى تحقيقك إياها.

يمكنك استخدام الجدول التالي لتسجيل نتائجك. نزل واطبع المزيد من النسخ من مكتبة مكتبة الحياة الصحية ضمن قسم "Diabetes" (داء السكري) على الموقع الإلكتروني www.alamedaalliance.org/live-healthy-library. يمكنك أيضًا إنشاء قائمة مثل الواردة أدناه لاستخدامها.

اختبار A1C – مرتان سنويًا على الأقل				هدفِي:
				التاريخ
				النتيجة
ضغط الدم (BP) – في كل زيارة				هدفِي:
				التاريخ
				النتيجة
الكوليسترول – مرة واحدة سنويًا				هدفِي:
				التاريخ
				النتيجة

النتيجة	التاريخ	في كل زيارة
		فحص القدم
		مراجعة خطة الرعاية الذاتية
		معرفة الوزن
		مراجعة الأدوية
النتيجة	التاريخ	مرة واحدة سنويًا
		فحص الأسنان
		فحص اتساع حدقة العين
		الفحص الكامل للقدم
		لقاح الإنفلونزا
		فحص الكلى
النتيجة	التاريخ	مرة واحدة على الأقل
		لقاح الالتهاب الرئوي
		لقاح التهاب الكبد الفيروسي (B)



التخطيط لحالات الطوارئ

من الأفضل أن تكون مستعدًا للحالات الطارئة مثل أيام الإصابة بعدوى أخرى والكوارث الطبيعية، في ظل التعايش مع داء السكري.

كن مستعدًا

تأكد من توفر مخزون الأنسولين وأدوية داء السكري الأخرى لديك بكمية تكفي لعدة أسابيع، وكذلك من الطعام سهل الإعداد. وأدرج فيه الأطعمة والمشروبات المحتوية على الكربوهيدرات، كعصائر الفاكهة والبسكويت المملح وصوص التفاح.

أيام الإصابة بعدوى أخرى

استشر طبيبك بشأن أفضل الطرق للتعامل مع الأمراض في حال الإصابة بها. فإصابتك بالمرض يمكن أن تُصعب عليك التحكم في نسبة السكر في الدم.

ينبغي أن تتضمن خطتك لأيام الإصابة بعدوى أخرى ما يلي:

- معدل فحص نسبة السكر في دمك.
- ما إذا كان ينبغي التحقق من الكيتونات.
- ما إذا كان ينبغي عليك تغيير جرعاتك المعتادة من الأدوية.
- ما ينبغي عليك تناوله من طعام وشراب.
- متى ينبغي عليك الاتصال بطبيبك أو التوجه إلى الطوارئ.

توجه إلى الطوارئ إذا وقع أي مما يلي:

- واجهت صعوبة في التنفس.
- ارتفعت مستويات نسبة السكر في الدم لديك بشكل خطير.
- انخفضت نسبة السكر في دمك إلى أقل من 60.
- شعرت بوعكة منعتك من الأكل بشكل طبيعي وعجزت عن منع التقيؤ لمدة أكثر من 24 ساعة.
- ظلت درجة حرارتك متجاوزة 101 فهرنهايت لمدة 24 ساعة.
- عدم التفكير أو التصرف بشكل طبيعي.
- اطلب من شخص آخر الاتصال بطبيبك أو اصطحابك إلى الطوارئ.



الكوارث الطبيعية

يؤدي انقطاع التيار الكهربائي أو الاضطرار لمغادرة المنزل أو غيرها من المصاعب بسبب الكوارث الطبيعية إلى صعوبة التحكم في داء السكري. إليك نصائح للتعامل في أثناء الكوارث الطبيعية:

- ضع خطة وأعدّ مجموعة أدوات لداء السكري للحالات الطارئة، والتي تحتوي على معلوماتك الصحية والموارد التي يمكنك أخذها معك.
- ارتدِ معرفك الطبي أو احمله معك حتى يعلم الآخرون أنك مصاب بداء السكري.
- احتفظ معك بشيء يحتوي على السكر دائماً في حال اضطررت إلى علاج انخفاض نسبة السكر في الدم.

لمعرفة المزيد بشأن الاستعداد للكوارث وتنزيل قائمة مرجعية لحالات الكوارث، تفضل بزيارة الرابط التالي: www.diabetesdisasterresponse.org (متوفر بالإنجليزية والإسبانية).

خطة العمل

هل أنت مستعد للعمل على صنع التغييرات للسيطرة على نسبة السكر في دمك؟
ضع خطة عمل ودون أهدافك.

سأسال طبيبي عما يلي

- ما هدفي حيال اختبار A1C؟ _____
- ما هدفي حيال نسبة السكر في الدم قبل الوجبات (عند الاختبار في المنزل)؟ _____
- ما هدفي حيال نسبة السكر في الدم قبل النوم (عند الاختبار في المنزل)؟ _____

سأعمل على بلوغ الأهداف الثلاثة التالية في خلال الأسبوعين المقبلين للسيطرة على نسبة السكر في دمي.

1. _____
2. _____
3. _____

ملاحظة: اختر أشياء يمكنك تنفيذها. على سبيل المثال، سأضيف الخضراوات إلى كل وجبة.

فيما يلي 3 أشخاص يمكنهم مساعدتي على تحقيق هذه الأشياء (كصديق، أو زميل، أو طبيب).

1. _____
2. _____
3. _____

أسبابي الأساسية وراء رغبتني في الحفاظ على نسبة السكر في دمي ضمن النطاق المناسب.

1.

2.

3.

سأراجع هذه الخطة في خلال أسبوعين.

تاريخ المراجعة الأولى: _____

1. سألاحظ في هذه المراجعة ما ينجح وما لا ينجح. وسأغير ما لا ينجح.

2. سأكافئ نفسي على ما تمكنت من تنفيذه. ستكون مكافأتي _____.

3. سأستمر في العمل نحو تحقيق أهدافي لمدة 10 أسابيع أخرى. فإن تغيير السلوك إلى عادة يستغرق قرابة ثلاثة أشهر.

4. أعلم أن أهدافي ستتغير مع الوقت. لذا سأضع خطة جديدة كل ثلاثة أشهر على الأقل. سأضع خطتي للعمل في مكان يمكنني رؤيتها كثيرًا به.

أنا قادر على النجاح!

التوقيع: _____

التاريخ: _____



مدونة رعاية داء السكري

يُرجى استخدام هذا القسم لتدوين الملاحظات بشأن
تقدمك المحرز وأي أسئلة تريد طرحها على طبيبك.

“ لا أحد قوي إلى حد الاستغناء عن المساعدة. ”

Cesar Chavez –





هل تحتاج إلى مزيد من الدعم؟ يُرجى الاتصال ببرامج Alliance Health من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً
رقم الهاتف: **1.510.747.4577** • رقم الهاتف المجاني: **1.855.891.9169**
الأشخاص الذين يعانون إعاقات في السمع والتحدث (TTY/CRS): **1.800.735.2929/711**
www.alamedaalliance.org