إدارة مرض السكري

أعدّ هذا الكتاب أساتذة مرض السكري في Bronson Healthcare. وتشمل المصادر المستخدمة في الإعداد ما يلي:

American Association of Diabetes Educators

The Art and Science of Diabetes Self-Management Education Desk Reference
الإصدار الرابع 2017

American Diabetes Association

Standards of Medical Care in Diabetes 2019
العناية بمرض السكري 42;2019 (الملحق.1):S1-S2
الإصدار الخامس 2014

جدول المحتويات

ما هو مرض السكري؟ 5

سكر الحمل 6

مرض السكري من النوع 1 7

مرض السكري من النوع 2 8

مرض السكري الكامن ذاتي المناعة لدى الكبار (LADA) 9

الأكل الصحي 11

حساب الكربوهيدرات 11

تخطيط الوجبات للحفاظ على صحة القلب 22

كن نشيطًا 27

أنواع النشاط البدني 27

مستويات النشاط البدني 28

المراقبة 33

متابعة مستوى السكر في الدم ذاتيًا 33

النطاقات المستهدفة لسكر الدم 36

اختبار الهيموجلوبين الجليكوزيلاتي 36

ارتفاع مستوى السكر في الدم (فرط السكر في الدم) 37

الحماض الكيتوني السكري (DKA) 38

انخفاض السكر في الدم (نقص السكر في الدم) 39

تناول الأدوية 43

أدوية غير الإنسولين 43

الإنسولين 45

أنواع الإنسولين 46

الحقن بالإنسولين 47

العناية بالإنسولين 50

المضاعفات والحد من المخاطر 53

اعتلال الشبكية 53

الاعتلال العصبي المحيطي 53

الاعتلال العصبي اللاإرادي 54

اعتلال الكلية 55

أمراض القلب والأوعية الدموية 55

السكتة الدماغية 56
الدورة الدموية الضعيفة..... 56
مضاعفات الأسنان 56
التطعيمات 57
الاكتئاب..... 59
الإجهاد 60
حل المشكلات.....63
القيادة والسفر مع مرض السكري..... 63
مرض السكري في مكان العمل 63
الهوية الطبية (ID)..... 64
ربط الخيوط ببعضها البعض..... 64
تعرف على أهدافك 65
الدفاع من أجل صحتك..... 66
تغيير سلوكك 67
المواقع الشبكية التي تحتوي على المعلومات.....71

ما هو مرض السكري؟

BRONSON

ما هو مرض السكري؟

مع مرض السكري يفقد الجسم قدرته على استخدام الجلوكوز (السكر) للطاقة. فعندما يتراكم السكر في الدم يسمى ذلك بارتفاع السكر في الدم أو فرط سكر الدم. والسكري هو حالة تمتد مدى الحياة لا يمكن علاجها. ومع ذلك، يمكن التحكم فيه.

هناك عدة أنواع من مرض السكري:

- مقدمات السكري
- سكر الحمل
- مرض السكري من النوع 1
- مرض السكري من النوع 2
- مرض السكري الكامن ذاتي المناعة لدى الكبار (LADA)

تشخيص مرض السكري

هناك عدة طرق لاختبار مرض السكري:

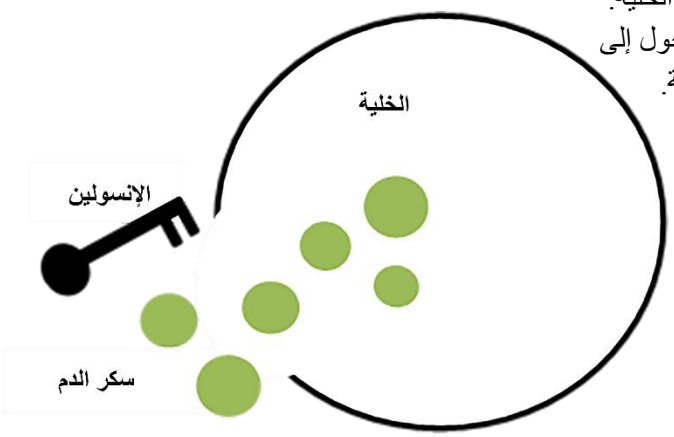
- **اختبار الهيموجلوبين الجليكوزيلاتي**: يظهر متوسط كل مستويات السكر في الدم لمدة تتراوح بين 2 إلى 3 أشهر.
- **اختبار السكر أثناء الصيام**: يظهر مستوى السكر في الدم بعد عدم تناول الطعام أو الشراب لمدة 8 ساعات أو أكثر.
- **اختبار السكر العشوائي**: يمكن إجراؤه في أي وقت من اليوم.
- **اختبار تحمل الجلوكوز الفموي لمدة ساعتين (OGTT)**: يظهر مستوى السكر في الدم بعد ساعتين من شرب 75 جرام من الجلوكوز.

التشخيص	اختبار الهيموجلوبين الجليكوزيلاتي	اختبار أثناء الصيام	اختبار عشوائي	اختبار تحمل الجلوكوز الفموي
مرض السكري	6.5 % أو أكثر	126 مجم/ديسيلتر أو أعلى	200 مجم/ديسيلتر أو أعلى	200 مجم/ديسيلتر أو أعلى
مقدمات السكري	6.4%-5.7%	125-100 مجم/ديسيلتر	199-140 مجم/ديسيلتر	199-140 مجم/ديسيلتر
بدون مرض السكري	أقل من 5.7%	أقل من 100 مجم/ديسيلتر	أقل من 140 مجم/ديسيلتر	أقل من 140 مجم/ديسيلتر

كيف يستخدم الجسم الطاقة

عندما تتناول الطعام، يقوم جسمك بتحويل معظم الطعام إلى سكر ليستخدمه للطاقة. وبعد ذلك يدخل السكر مجرى الدم، مما يتسبب في إفراز البنكرياس للإنسولين. الإنسولين هو هرمون يفتح الخلايا في جسمنا، كالمفتاح الذي يفتح الباب. وبمجرد فتح الخلايا، يمكن للسكر أن ينتقل من الدم إلى الخلايا. وبمجرد وجود السكر في الخلايا يمكن استخدامه للطاقة. بوجود مرض السكري، إما أن البنكرياس لا يصنع ما يكفي من الإنسولين أو أن الإنسولين لا يعمل بالطريقة التي تنبغي. ويؤدي ذلك إلى بقاء السكر في الدم، مما يسبب ارتفاع مستويات السكر في الدم.

يفتح **الإنسولين** الباب إلى الخلية.
مما يسمح **لسكر الدم** بالدخول إلى الخلية حيث يستخدم للطاقة.



مقدمات السكري

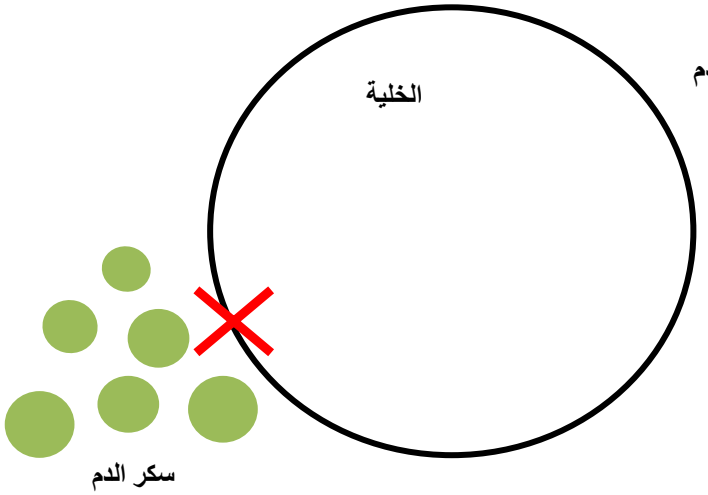
تشير مقدمات السكري إلى أن مستويات السكر في الدم أعلى من المستويات العادية ولكنها ليست بدرجة السكري. وتزيد مقدمات السكري من خطر إصابتك بمرض السكري من النوع 2. وقد يساعد نمط الحياة الصحي على تأخير مرض السكري من النوع 2 أو الوقاية منه.

سكر الحمل

سكر الحمل هو أحد أشكال مرض السكري الذي يتم تشخيصه أثناء الحمل. وعادة ما يختفي بعد ولادة الطفل. ويمكن أن يزيد من خطر الإصابة بمقدمات السكر أو مرض السكر من النوع 2 للأم لاحقًا في الحياة.

مرض السكري من النوع 1

مرض السكري من النوع 1 هو اضطراب في المناعة الذاتية حيث يهاجم الجهاز المناعي خلايا معينة من البنكرياس. وهذه هي الخلايا التي تصنع الإنسولين. وعندما يتم تدمير هذه الخلايا، فإنها تفقد قدرتها على إفراز الإنسولين. وبدون الإنسولين، يتراكم السكر في مجرى الدم. ويمثل مرض السكري من النوع 1 حوالي 5-10% من جميع حالات السكري.



بدون الإنسولين لا يستطيع **سكر الدم** أن يدخل الخلية لأنها مغلقة من الخارج. وهذا يسبب ارتفاع مستويات السكر في الدم.

يمكن أن يتطور مرض السكري من النوع 1 بسرعة كبيرة. وتشمل الأعراض ما يلي:

- زيادة الجوع
- زيادة العطش
- فقدان الوزن غير المخطط له
- تغيرات في السلوك
- الشعور بالتعب
- زيادة التبول

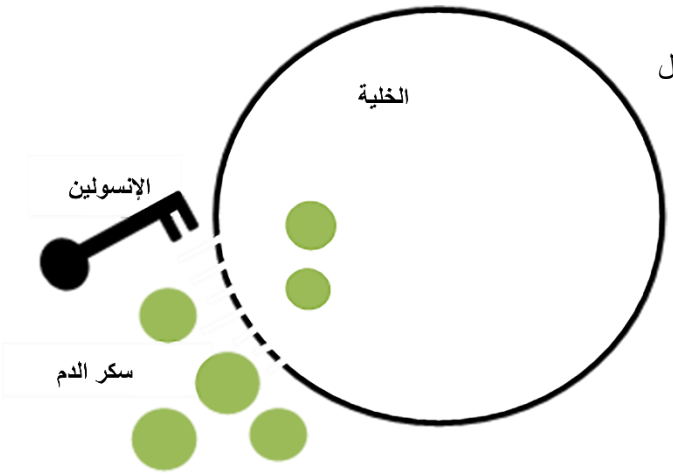
عادة ما يتم تشخيص مرض السكري من النوع 1 قبل سن 30. والسبب الدقيق لمرض السكري من النوع 1 غير معروف. وتشمل عوامل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 1 ما يلي:

- تاريخ الأسرة
- مجموعات عرقية معينة: القوقازيين

مرض السكري من النوع 2

مرض السكري من النوع 2 هو حالة يقوم فيها البنكرياس بإفراز الإنسولين ولكن الإنسولين لا يستخدم بشكل مناسب (مقاومة الإنسولين). يحاول الإنسولين فتح الخلايا للسماح للسكر بالدخول. لكن الخلايا لا تفتح مسببة ارتفاع مستويات السكر في الدم. كما لو كان لديك المفتاح لكن القفل مكسور ولا يمكنك الدخول. وبمرور الوقت، قد يبدأ البنكرياس أيضًا في صنع كمية أقل من الإنسولين (نقص الإنسولين). ويمثل مرض السكري من النوع 2 90-95% من جميع حالات السكري.

يحاول **الإنسولين** فتح الخلية. لكن الخلية لا تفتح بشكل جيد. لا يستطيع معظم **سكر الدم** أن يدخل الخلية. وهذا يسبب ارتفاع مستويات السكر في الدم.



تشمل أعراض مرض السكري من النوع 2 ما يلي:

- زيادة الجوع
- زيادة العطش
- زيادة التبول
- عدم وضوح الرؤية
- إصابات متكررة بالعدوى
- الشعور بالتعب
- جفاف وحكة الجلد
- مشاكل متعلقة بالوظيفة الجنسية
- بطء التئام الجروح والقروح
- خدر أو وخز في اليدين أو القدمين

تشمل عوامل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 ما يلي:

- بلوغ العمر 45 أو أكبر
- زيادة الوزن
- تاريخ الأسرة (الوالد، أو الأخ، أو الطفل)
- تاريخ ما قبل السكري
- مرض السكري أثناء الحمل (سكر الحمل)
- انخفاض أو انعدام النشاط البدني المنتظم
- أمراض القلب
- ارتفاع ضغط الدم
- انخفاض الكوليسترول الحميد
- ارتفاع نسبة الدهون الثلاثية
- متلازمة المبيض المتعدد الكيسات (PCOS)
- الشواك الأسود (تظهر على الجلد بقع داكنة سميكة الملمس حول الرقبة أو الإبط)
- الانتماء إلى مجموعات عرقية معينة: الأمريكيون الأفارقة، الأمريكيون الآسيويون، اللاتينيون أو الهسبانيون الأمريكيون، الأمريكيون الأصليون، أو ساكنو جزر المحيط الهادئ

مرض السكري الكامن ذاتي المناعة لدى الكبار (LADA)

لدى مرض السكري الكامن ذاتي المناعة لدى الكبار جوانب تتعلق بالنوع 1 والنوع 2 من مرض السكري. ويسمى أيضا مرض السكري من النوع 1.5. وهو شكل من أشكال التطور البطيء لمرض السكري ذاتي المناعة (النوع 1).

والأشخاص المصابون بمرض السكري الكامن ذاتي المناعة لديهم مقاومة الإنسولين، ولكن بمستويات أقل مما هو عليه في النوع 2 من مرض السكري. وعادةً ما يتم تشخيص مرض السكري الكامن ذاتي المناعة في سن 25 سنة أو أكثر في الأفراد الذين ليس لديهم تاريخ عائلي من النوع 2 من مرض السكري. وقد يشمل العلاج الأولي الأدوية التي تؤخذ عن طريق الفم. ومع مرور الوقت، يلزم العلاج بالإنسولين من أجل التحكم في مستويات السكر في الدم.

الأكل الصحي

BRONSON

الأكل الصحي

تناول الطعام الصحي هو أداة مهمة للتحكم في مرض السكري لديك. ويمكن أن يساعدك النظام الغذائي المتوازن في الحفاظ على وزن صحي والحفاظ على مستوى السكر في الدم. يتكون الطعام من ثلاثة عناصر غذائية رئيسية تمد الجسم بالطاقة وهي: الكربوهيدرات والبروتين والدهون. ولكل من هذه العناصر الغذائية وظيفة مختلفة تقوم بها في جسمك.

الكربوهيدرات (Carbs):

- هي المصدر الرئيسي للطاقة في جسمك.
- يتم تفكيكها إلى جلوكوز (سكر) لتستخدمه خلايا الجسم للحصول على الطاقة.
- رفع مستوى السكر في الدم.

البروتين:

- يستخدمه جسمك لبناء وإصلاح الأنسجة، كالعضلات.
- تحتوي بعض الأطعمة على كل من البروتينات والكربوهيدرات، كالفول المجفف.
- له تأثير ضئيل جدًا على مستويات السكر في الدم.

الدهون:

- تساعد جسمك على امتصاص بعض العناصر الغذائية، مثل فيتامين هـ وفيتامين ك.
- تساعد على حماية أعضائك والاحتفاظ بالدفء في جسدك.
- لها تأثير ضئيل جدًا على مستويات السكر في الدم.

حساب الكربوهيدرات

نظرًا لأن الكربوهيدرات هي أكبر المغذيات تأثيرًا على مستوى السكر في الدم، فغالبًا ما يحسب مرضى السكري الكربوهيدرات. وعلى الرغم من أن الكربوهيدرات ترفع مستوى السكر في الدم، إلا أنه ينبغي تجنبها. فهي تمد جسدك بالتغذية والطاقة. وتعد بعض الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات مغذية أكثر من غيرها. ويزداد مستوى سكر الدم لديك عند تناول الكربوهيدرات بغض النظر عن النوع الذي تتناوله. وسيساعدك اختصاصي التغذية في وضع خطة وجبات شخصية.

هناك ثلاثة أنواع رئيسية من الكربوهيدرات:

- سكريات
- نشويات
- ألياف

الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات تشمل ما يلي:

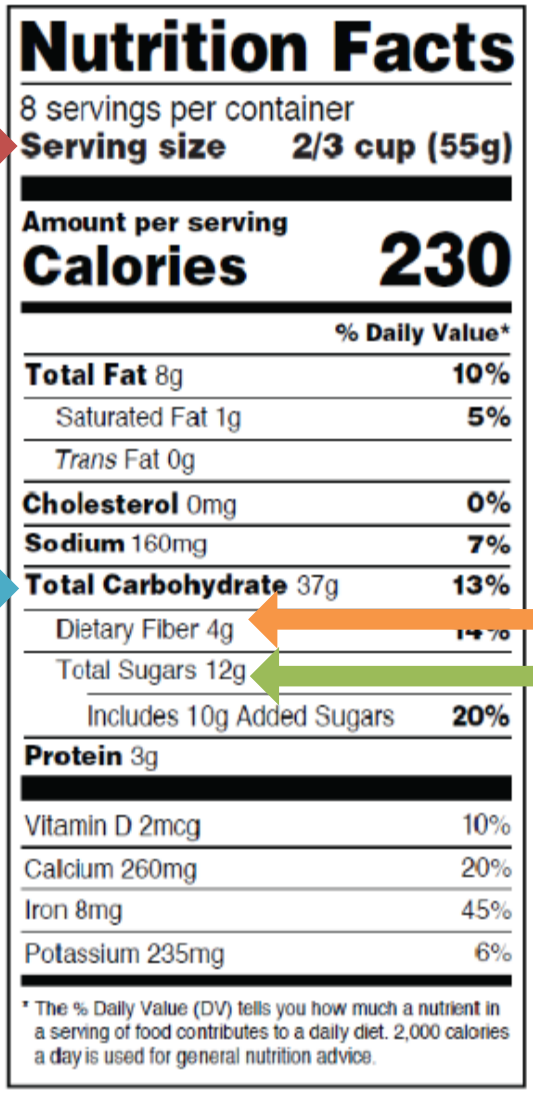
- البقوليات
- الفول والعدس
- الخضروات النشوية
- الفواكه وعصير الفواكه
- الحليب والزبادي
- الحلويات والمشروبات السكرية

قراءة الملصقات لحساب الكربوهيدرات

لمعرفة عدد الكربوهيدرات التي تتناولها، ينبغي إلقاء نظرة على ملصق حقائق التغذية. ركز على حجم الحصة، وإجمالي الكربوهيدرات، والألياف الغذائية، والسكريات.

حجم الحصة
تستند معلومات التغذية الموجودة على الملصق إلى حجم الحصة المدرج في الأعلى. ويمكن تحتوي الحاوية على أكثر من حصة واحدة. فإذا كنت تأكل ضعف حجم الحصة، فستتضاعف العناصر الغذائية أيضًا. معرفة حجم الحصة سيساعدك على تحديد القدر الذي يمكنك تناوله بناءً على خطة الوجبات الخاصة بك.

إجمالي الكربوهيدرات
هذا هو إجمالي كمية الكربوهيدرات الموجودة في وجبة واحدة. ويشمل إجمالي الكربوهيدرات جميع النشويات والألياف الغذائية والسكريات التي ترفع مستوى السكر في الدم. ويمكن لاختصاصي التغذية أن يمدك بعدد الكربوهيدرات المناسب لك.



الألياف الغذائية
الألياف هي نوع من الكربوهيدرات. وهو موجود في كمية إجمالي الكربوهيدرات المدرجة على الملصق. وترتبط الألياف بالعديد من الفوائد الصحية، ومنها صحة الجهاز الهضمي والسيطرة على مستوى السكر في الدم. استهدف 20-35 جرامًا من الألياف يوميًا من الحبوب الكاملة والفاصوليا والفواكه والخضروات.

السكريات
السكر هو نوع من الكربوهيدرات. وهو موجود في كمية إجمالي الكربوهيدرات المدرجة على الملصق. إجمالي السكريات تشمل السكريات الموجودة بشكل طبيعي في الأطعمة بالإضافة إلى السكريات المضافة أثناء المعالجة (السكريات المضافة). توجد السكريات الطبيعية في الأطعمة المغذية كالفاكهة والحليب. توجد السكريات المضافة في الأطعمة الأقل تغذية كالحلوى وغيرها من الحلويات. قلل من السكريات المضافة.

أدوات إضافية لاحتساب الكربوهيدرات

بالإضافة إلى قراءة ملصقات التغذية، توجد أدوات أخرى يمكنك استخدامها في معرفة كمية الكربوهيدرات الموجودة في الأطعمة.

تطبيقات الهواتف الذكية القابلة للتنزيل (مجانًا)

- CalorieKing (iOS فقط)
- ControlMyWeight (iOS فقط)
- MyFitnessPal
- Lose It!
- mySugr (متتبع السكري)

مواقع الويب

- Calorie King: http://www.calorieking.com
- WebMD: https://www.webmd.com/diet/healthtool-food-calorie-counter
- My Fitness Pal: https://www.myfitnesspal.com/food/calorie-chart-nutrition-facts

الكتب

- *The CalorieKing Calorie, Fat & Carbohydrate Counter* by Allan Borushek
- *The Complete Guide to Carb Counting*, 3rd Edition by the American Diabetes Association

كم عدد الكربوهيدرات التي أحتاجها؟

تختلف كمية الكربوهيدرات الصحيحة من شخص لآخر. فالأمر يعتمد على العمر والطول والوزن والجنس ومستوى النشاط والتفضيل الشخصي. يمكن لاختصاصي التغذية الخاص بك إخبارك بكمية الكربوهيدرات المناسبة لك.

توقيت الوجبات الأساسية والوجبات الخفيفة

كلما أكلت أكثر في وقت واحد، كان من الصعب السيطرة على مستوى السكر في الدم. استخدم الإرشادات التالية لمحاولة تناول وجبات ووجبات خفيفة منتظمة:

- وزّع الكربوهيدرات على مدار اليوم.
- تجنب تجاوز الوجبات التي يمكن أن تؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام لاحقًا.
- تناول الطعام كل 4-5 ساعات خلال النهار.
- تناول وجبات خفيفة صغيرة بين الوجبات إذا كنت بحاجة إليها.
- حافظ على وقت الصيام ليلًا لمدة تتراوح بين 8 و 10 ساعات.

محتوى الكربوهيدرات من الأطعمة الشائعة

البقوليات	حجم الحصة	حجم الكربوهيدرات بالجرامات
البايغل	كبير (4-5 بوصات)	67-48
الخبز (أبيض أو قمح كامل)	شريحة	22-12
الكعك (همبرجر أو هوت دود)	كعكة (1.5 أونصة)	23-18
الحبوب المطبوخة غير المحلاة	نصف كوب	19-13
حبوب الجرانولا	نصف كوب	45-25
الحبوب الجاهزة للأكل ومحلاة	ثلاثة أرباع الكوب	30-22
حبوب، جاهزة للأكل، غير محلاة	ثلاثة أرباع الكوب	22-15
كسكس مطبوخ	نصف كوب	23-18
المافن الإنجليزي	كعكة كاملة	30-22
بان كيك أو وافل	1 (4 بوصات)	15-11
معكرونة مطبوخة	كوب	45-37
كينوا مطبوخة	نصف كوب	20
أرز مطبوخ	كوب	45
اللفائف	لفافة (1 أونصة)	15-13
تورتيلا	2 ذرة أو 1 دقيق (6 بوصات)	22-18

الفول والعدس	حجم الحصة	حجم الكربوهيدرات بالجرامات
الفاصوليا المطبوخة	نصف كوب	30-25
فول مطبوخ (أسود، بينتو، إلخ.)	نصف كوب	18-13
العدس أو البازلاء المطبوخة	نصف كوب	21-18
الفاصوليا المقلية المعلبة	نصف كوب	20-15

الخضروات النشوية	حجم الحصة	حجم الكربوهيدرات بالجرامات
الذرة	كوب	32-28
فاصوليا ليما	نصف كوب	20-15
الخضروات المشكلة	كوب	20-15
البازلاء	نصف كوب	13-11
البطاطا المخبوزة (حلوة أو بيضاء)	حبة كاملة، 4 بوصات (6 أونصات)	36-30
البطاطا المهروسة	نصف كوب	20-15
القرع الشتوي (بلوط، جوز، إلخ.)	كوب مطبوخ	18

الفاكهة وعصير الفاكهة	حجم الحصة	حجم الكربوهيدرات بالجرامات
التفاح	صغير (4 أونصة)	15
عصير التفاح غير المحلى	نصف كوب	12
المشمش الطازج	ثمرة متوسطة (2 أونصة)	6
الموز	متوسط/كبير (7 أونصات)	30
التوت (الفراولة، العنب البري، إلخ.)	كوب	20-11
الفاكهة المعلبة في شربات خفيف	نصف كوب	20-18
الكرز (الحلو)	كوب	24-18
البلح	متوسط/كبير (0.3-0.5 أونصة)	10-5
الفاكهة المجففة (الزبيب، الزبيب، إلخ.)	ربع كوب	32-28
جريب فروت	نصف ثمرة متوسطة	13
العنب	نصف كوب	15-13
العصير (التفاح، البرتقال، العنب)	نصف كوب	16-11
الكيوي	صغير/متوسط (2.5 أونصة)	11-10
المانجو	نصف كوب	13
الشمام (الكانتالوب، البطيخ، إلخ.)	كوب	16-11
البرتقال	صغير/متوسط (5 أونصات)	15-11
الخوخ أو النكتارين	صغير/متوسط (5 أونصات)	16-12
الكمثرى	صغيرة/متوسطة (6 أونصات)	25-18
الأناناس	كوب	20
البرقوق	صغير/متوسط (3 أونصات)	10-7
الخوخ المجفف	4-3 متوسط (1 أونصة)	17
اليوسفي	متوسط (4 أونصة)	13

الوجبات خفيفة	حجم الحصة	حجم الكربوهيدرات بالجرامات
رقائق البطاطس (بطاطس او تورتيلا)	15-10 رقائق (1 أونصة)	19-14
المقرمشات والوجبات الخفيفة مثل البسكويت المالح	5-3 مقرمشات (0.5 أونصة)	12-10
المقرمشات الصغيرة مثل السمك الذهبي	1 أوقية	21-18
لوح الجرانولا	لوح	26-15
الفشار	3 أكواب	20-14
المعجنات المقرمشة الصغيرة	17 (3/4 أونصة)	17

الحليب والزبادي	حجم الحصة	حجم الكربوهيدرات بالجرامات
الحليب (منزوع الدسم، 1%، 1%، أو كامل الدسم)	كوب	12
حليب اللوز والجوز غير المحلى	كوب	2-1
حليب اللوز والجوز المحلى	كوب	20-11
حليب الصويا غير المحلى	كوب	8-4
حليب الصويا المحلى	كوب	25-10
زبادي أو زبادي يوناني سادة	6 كجم	8-6
زبادي أو زبادي يوناني محلى	6 كجم	28-14

الحلويات والمشروبات السكرية	حجم الحصة	حجم الكربوهيدرات بالجرامات
كعكة براوني أو كعكة مثلجة	قطعة مربعة بحجم 2 بوصة	29-23
الحلوى الصلبة	3 قطع	15
لوح حلوى، شوكولاتة، حجم الوجبة الخفيفة	حوالي 2 بوصة	13
البسكويت	1 كبير أو 2 صغير	15-11
مبيض قهوة (سائل منكه)	ملعقة كبيرة	7-6
الكعكة الحلقية المحلاة	4-3 بوصات	33-21
زبادي مثلج	نصف كوب	35-17
الجيلاتين العادي	نصف كوب	19
آيس كريم	نصف كوب	19-14
المربى أو الجيلي	ملعقة كبيرة	15-14
السكر (بني أو أبيض)، العسل	ملعقة كبيرة	17-13
شربات خفيف	2 ملعقة كبيرة	13
شربات عادي	2 ملعقة كبيرة	30-26

الأطعمة المختلطة	حجم الحصة	حجم الكربوهيدرات بالجرامات
المقبلات الآسيوية بدون أرز	كوب	20-11
البوريتو المجمدة	7 بوصات	51-38
كسرولة أو طبق ساخن	كوب	35-30
الفلفل الحار مع اللحم والفول	كوب	28
وجبة سريعة من الهمبرجر	صغير	31-28
لازانيا مجمدة	3 في 4 بوصات	26 إلى 36
المعكرونة أو سلطة البطاطا	نصف كوب	19 إلى 28
بيتزا وسط (12 إنش) عجينة رقيقة	شريحة (1/8 بيتزا)	17-15
بيتزا وسط عادى او عجينة عادية	شريحة (1/8 بيتزا)	28-25
بيتزا، طبق متوسط العمق	شريحة (1/8 بيتزا)	45-40

المُحليات الصناعية والكحوليات السكرية

تُعرف المحليات الصناعية أيضًا باسم بدائل السكر. وهي من المضافات الغذائية المستخدمة لتحلية الأطعمة دون استخدام السكر. ولأنها لا تحتوي على السكر، فهي تحتوي على القليل من السعرات الحرارية أو لا تحتوي على سعرات على الإطلاق. وطعمها أحلى بكثير من السكر ويمكن استخدامها بكميات أقل عند استخدامها بدلاً من السكر. الأطعمة التي تحتوي على المحليات الصناعية قد لا تزال تحتوي على الكربوهيدرات. من المهم قراءة ملصقات الطعام للتأكد من أن هذه الأطعمة تتناسب مع خطة وجباتك. المحليات الصناعية الأكثر شيوعًا هي:

- Sucralose (Splenda®)
- Stevia (Sweetleaf™, Truvia®)
- Aspartame (NutraSweet®, Equal®)
- Saccharin (Sweet'N Low®)

الكحول السكري هو عبارة عن مُحلي منخفض السعرات الحرارية يوجد في منتجات مثل الآيس كريم والبسكويت والحلوى والعلكة. ويوجد في الأطعمة المصنفة على أنها "خالية من السكر" أو "بدون سكر مضاف". قد يسبب الكحول السكري الغازات أو الانتفاخات أو الإسهال وعادة ما تحتاج إلى تناوله باعتدال. أكثر أنواع الكحوليات السكرية شيوعًا هي:

- Erythritol
- Maltitol
- Mannitol
- Sorbitol
- Xylitol
- Isomalt

تحتوي الأطعمة التي يوجد بها كحول سكري على الكربوهيدرات وستظل تؤثر على مستوى السكر في الدم. من المهم قراءة ملصقات الأطعمة لمعرفة إجمالي الكربوهيدرات للتأكد من أن هذه الأطعمة تتناسب مع خطة وجباتك. إذا كنت تأكل الكثير من الأطعمة التي تحتوي على الكحول السكير، فتحدث إلى مرشد تغذية مرض السكري أو اختصاصي التغذية حول كيفية حساب الكربوهيدرات في هذه الأطعمة.

إدارة الحصص

عندما تحاول تناول طعام صحي، من المهم أن تعرف مقدار ما تتناوله. من السهل زيادة أو تقليل أحجام الحصص المقدرة. وقد يؤدي الإفراط في تناول الطعام إلى زيادة الوزن وعدم ضبط مستوى سكر الدم. كما أن تناول القليل جدًا من الطعام قد يؤدي أيضًا إلى سكر الدم غير المنضبط بالإضافة إلى سوء التغذية ونقص الطاقة. وستساعدك معرفة أحجام الحصص الغذائية على تناول نظام غذائي متوازن.

الطريقة الأكثر دقة لمعرفة مقدار ما تأكله هي قياس أو وزن طعامك. يمكنك استخدام أكواب وملاعق قياس أو ميزان طعام. عندما لا يكون هذا خيارًا، يمكن أيضًا تقدير الأجزاء باستخدام الأدوات المنزلية الشائعة.

نصف كوب من الفاكهة أو الفاصوليا أو الأرز أو الشعيرية أو الآيس كريم = **ورقة كب كيك، نصف كرة بيسبول**

ملعقة صغيرة من المارجرين أو الزيت = **طرف الإصبع الأول**

فطيرة واحدة أو تورتيلا = **قرص مضغوط**

كوب من الخضروات المطبوخة، السلطة، البطاطا المشوية = **كرة بيسبول**

1 إلى 1 1/2 أونصة من الجبن = **أربع نردات**

ثلاث أونصات من اللحم أو الدواجن = **راحة اليد**

نصائح لإدارة الحصص الغذائية:

انتبه لشهيتك الجسدية وكن واعيًا لما تأكل؟

- في بعض الأحيان نتناول الطعام لأسباب أخرى غير الجوع مثل التوتر والملل أو المناسبات الاجتماعية.
- لو أنك تأكل لأسباب أخرى غير الجوع حاول أن تتعرف على السبب واعمل على وجود حل. على سبيل المثال لو أنك تتناول الطعام عندما تشعر بالتوتر فاستبدل الأكل بنشاط يخفف من حدة هذا التوتر كالخروج للمشي أو مكالمة صديق.

Image: https://www.nia.nih.gov/health/serving-and-portion-sizes-how-much-should-i-eat

تتبع الوجبات الأساسية و الوجبات الخفيفة يمكن أن يساعدك عل أن تكون اكثر وعيًا بعاداتك الغذائية.

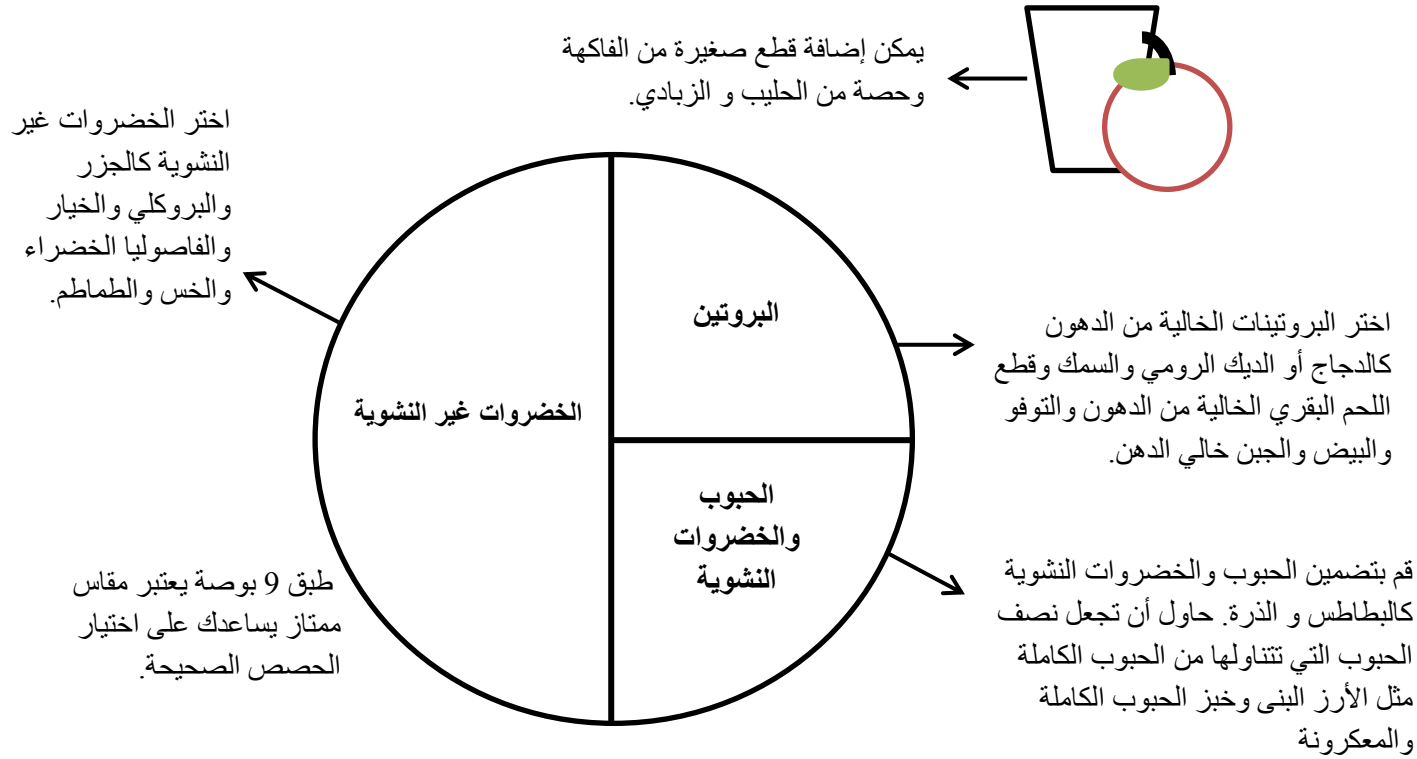
- يمكنك تدوين اختيارات الطعام في ورقة أو استخدام التكنولوجيا مثل الهاتف الذكي أو الكمبيوتر اللوحي.
- اذا وجدت أن هناك أطعمة معينة تميل الى الإفراط في تناولها حاول أن تغير من طريقة استهلاك هذه الأطعمة. فمثلًا إذا كنت تميل الى الإفراط في تناول الآيس كريم فتجنب الاحتفاظ به في المنزل وبدلاً من ذلك اسمح لنفسك بأن تستمتع بحصص صغيرة من الآيس كريم في مطعم ما مرة بين الفينة والأخرى.
- لابأس من تناول المعجنات، فقط فكر في المقدار وعدد المرات التي تستمتع بها.

استخدام أطباق وأوعية وأكواب صغيرة يمكن أن يساعدك على إدارة حصصك الغذائية.

- فعادة كلما كان طبقك أكبر كان طعامك اكثر
- طبق لا يزيد عن 9 بوصات سيساعدك على اختيار حصصك الصحيحة.
- كل ببطء و تذوق كل قضمة.

تناول الوجبات المتوازنة

وجبات أساسية ووجبات خفيفة متوازنة تحتوي على الكربوهيدرات والبروتينات والدهون. ويمكن أن يساعد جمع هذه العناصر الغذائية معًا على التحكم في سكر الدم و الحفاظ عل الصحة العامة. يمكنك استخدام "طريقة الطبق" كأداة لمساعدتك على بناء وجبات متوازنة بالحصص الصحيحة.



تناول وجبات خفيفة متوازنة

وجبة خفيفة متوازنة تحتوي على الكربوهيدرات والبروتينات والدهون بحصص صحيحة. استخدم هذا الدليل لإختيار طعام واحد من كل عمود لإعطائك بعض أفكار الوجبات الخفيفة

الكربوهيدرات: 15 جرام	**البروتين/الدهن**
• الرقائق (Ritz®/Triscuit)، 4 -5 • المعجنات، حوالي 17 بحجم صغير • خبز أو خبز محمص، شريحة واحدة • كعك الأرز • حبوب، 3/4 كوب (جاف) • دقيق الشوفان (غير محلى) نصف كوب مطبوخ • تورتيلا، قطعة واحدة تحتوي على طحين بوزن 6 بوصات • رقائق التورتيلا، 10-15 • فشار، 3 أكواب • ثمرة تفاح صغيرة • نصف ثمرة موز • عنب، 1/2 كوب • توت، كوب • بطيخ، كوب • كرز حلو، 1/2 كوب • ثمرة كليمونتين صغيرة • فاكهة جافة، 1/8 كوب • حليب، 1 كوب • زبادي، 5.3 أونصة	• جبن، 1 أونصة • المكسرات (مثل: اللوز والجوز)، 2 ملعقة كبيرة • حمص، 2 ملعقة كبيرة • بيض مسلوق جيدًا • لحم بقري/ديك رومي جيركي، 1 شريحة • زبدة الفول السوداني، 1 ملعقة كبيرة • جبن قريش، 1/2 كوب • تونة/سلطة دجاج، 1/2 كوب • زيتون، 10 حبات كبيرة • لانشون، 1 أونصة • دجاج مطبوخ أو ديك رومي، 1 أونصة • أفوكادو، 2 ملعقة كبيرة مهروسة

تناول الطعام خارج المنزل

يمثل تناول وجبات متوازنة بحصص مناسبة تحديًا عند تناول الطعام خارج المنزل. حاول تقليل عدد المرات التي تتناول فيها الطعام خارج المنزل. النصائح التالية يمكن أن تساعدك على الاختيارات الصحية.

كن مستعدًا و واعرف خطة الطعام الخاصة بك

- تقدم العديد من المطاعم معلومات غذائية على الإنترنت.
- قبل الذهاب الى المطعم اختر القليل من خيارات الطعام التي تتفق مع خطة وجباتك الشخصية.
- لا تفوت الوجبات الأساسية أو الوجبات الخفيفة قبل تناول الطعام خارج المنزل. سيساعدك هذا على تجنب تناول الكثير في المطعم.

قدر الحصص حتى لو لم تستطع قياسها

- غالبًا ما تقدم المطاعم حصص كبيرة تكفي لشخصين - اقسم الوجبة مع صديق.
- لا تفرط في تناول الطعام - اطلب علبة تأخذها معك إلى المنزل في بداية الوجبة.

اسأل عن الأطعمة المعدة للطلب

- اطلب تتبيلة أو صلصات الطماطم كطبق جانبي.
- اطلب اللحوم المخبوزة أو المشوية أو المحمصة بدلاً من المقلية.

الكحول

يمكن تضمين الكحول في خطة الوجبة الصحية إذا كانت مستويات السكر في الدم ضمن النطاق المستهدف. ستحتاج إلى شرب الكحول باعتدال. تأكد من أن مقدم الرعاية الخاص بك قد أخبرك أن شرب الكحول آمنًا لك.

اعرف كيف يؤثر الكحول على سكر الدم

- قد يتسبب الكحول في ارتفاع أو انخفاض مستوى السكر في الدم.
- يمكن أن يختلف التأثير على مستوى السكر في الدم بناءً على نوع المشروبات الكحولية والكمية التي تتناولها والطعام الذي تتناوله وأدوية السكري التي تتناولها.

اشرب الكحول باعتدال

- ينبغي على النساء الحد من المشروبات الكحولية بما لا يزيد عن حصة واحدة في اليوم.
- ينبغي على الرجال الحد من المشروبات الكحولية بما لا يزيد عن حصتين في اليوم.
- حصة الكحول هي 1.5 أوقية من الخمور أو 5 أونصات من النبيذ أو 12 أوقية من البيرة.

كن في أمان عند شرب الكحول

- قد يتداخل الكحول مع بعض الأدوية. تحقق مع مقدم الرعاية أو الصيدلي الخاص بك للتأكد من أن شرب الكحول آمنًا لك.
- اشرب الكحول مع وجبة أساسية أو وجبة خفيفة، ولا تشربه على معدة فارغة على الإطلاق.
- تحقق من مستوى السكر في دمك كثيرًا عند الشرب.

اعرف كيف يؤثر الكحول على الكوليسترول والوزن

- يمكن للكحول أن يرفع نسبة الكوليسترول والدهون الثلاثية. وإذا كانت نسبة الدهون الثلاثية لديك مرتفعة، يجب أن تقلل أو تتوقف عن شرب الكحول.
- يحتوي الكحول على سعرات حرارية ولكنه يحتوي على القليل من التغذية. شرب الكثير من الكحول قد يجعل من الصعب الحفاظ على وزن صحي.

المشروبات غير الكحولية

إبقاء جسدك رطبًا يعد جزءًا هامًا في نمط الحياة الصحي. ومع ذلك، يمكن أن تؤثر اختياراتك من المشروبات على مستويات السكر في الدم. المشروبات المصنوعة من السكر ترفع مستويات السكر في الدم.

المشروبات التي لا تحتوي على سعرات حرارية ← اجعلها اختيارك في أغلب الأحيان

- المياه، السادة أو المنكهة بالليمون، أو الليمون الحامض، أو التوت.
- الشاي غير محلى، المياه الفوارة المنكهة غير المحلاة.

المشروبات المحلاة بالمحليات الصناعية ← قلل من تناولها

- المشروب الغازية المناسب للحمية الغذائية، مزيج المشروبات المسحوقية منخفضة السعرات الحرارية. مشروبات الطاقة الخالية من السكر، المشروبات الرياضية منخفضة أو خالية من السعرات الحرارية.

المشروبات المحلاة بالسكر ← تجنبها (إلا إذا كنت تعالج انخفاض سكر الدم)

- المشروبات الغازية العادي، العصير، المشروبات الرياضية، الشاي المحلى.
- مزيج المشروبات المسحوقية المحلاة، مشروبات القهوة المحلاة.

تخطيط الوجبات للحفاظ على صحة القلب

يزيد مرض السكري من خطر الإصابة بأمراض القلب. هناك أشياء كثيرة يمكن أن تؤثر على صحة القلب، ومنها النظام الغذائي. يشمل النظام الغذائي الصحي للقلب الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والدهون الصحية. وهو يقلل من الصوديوم والكحول والدهون غير الصحية والسكر الزائد.

الدهون الغذائية

تتأثر مستويات الكوليسترول بالدهون الغذائية التي تتناولها. هناك بعض أنواع الدهون أفضل لصحة قلبك من غيرها. هناك ثلاثة أنواع رئيسية من الدهون: الدهون غير المشبعة والدهون المشبعة والدهون المتحولة.

الدهون غير المشبعة ← اخترها في أغلب الأحيان

- تحسن صحة القلب عن طريق خفض مستويات الكوليسترول الضار (LDL).
- المصادر الغذائية: زيت الزيتون، الزيت النباتي، الأفوكادو، المكسرات، البذور، زبدة الفول السوداني، المايونيز.

الدهون المشبعة ← قلل من تناولها

- تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب عن طريق زيادة الكوليسترول الضار (LDL).
- مصادر الغذاء: الزبدة، الكريمة الثقيلة، القشدة الحامضة، المرق، اللحوم أو الدواجن عالية الدسم، الجبن، زيت جوز الهند.

الدهون المتحولة ← تجنبها

- تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب عن طريق رفع مستوى الكوليسترول الضار (LDL)، وخفض مستوى الكوليسترول الحميد (HDL).
- مصادر الغذاء: الأطعمة المقلية، المعجنات، السمن النباتي، الزبدة الصلبة، بعض البسكويت والمقرمشات.

الصوديوم (الملح)

يتأثر ضغط الدم بتناولك للصوديوم. يمكن أن يتسبب تناول الكثير من الصوديوم في احتواء جسمك على كمية إضافية من الماء. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى ارتفاع ضغط الدم وإجهاد قلبك. يُستهلك الصوديوم غالبًا كملح طعام.

المواد الغذائية عالية الصوديوم

- الأطعمة المعلبة والمجمدة
- الفاصوليا والخضروات المعلبة
- الحساء والمرق المعلب
- صلصة طماطم
- المقرمشات ورقائق البطاطس والفشار
- المكسرات والبذور المملحة
- الهوت دوج، السجق، اللانشون
- المخللات
- الزيتون
- أطعمة المطاعم

نصائح لتقليل تناول الصوديوم

- تجنب الأطعمة الغنية بالصوديوم أو تناول كميات أصغر.
- اشترِ خضروات معلبة طازجة أو مجمدة أو خالية من الملح.
- اشطف الأطعمة المعلبة بالماء لتقليل الصوديوم بمقدار النصف تقريبًا.
- قم بطهي المعكرونة والأرز والحبوب الساخنة بدون ملح.
- استخدم الأعشاب والتوابل وخلطات التوابل الخالية من الملح.
- كن حذرًا - فالأطعمة المصنفة بعبارات مثل "صوديوم منخفض" أو "صوديوم قليل" أو "صوديوم خفيف" قد يظل الصوديوم مرتفعًا بها.

قراءة الملصقات لصحة القلب

لمعرفة مدى صحة الغذاء للقلب، ينبغي إلقاء نظرة على ملصق حقائق التغذية. ركز على حجم الحصة، وإجمالي الدهون، والدهون المشبعة، والدهون المتحولة، والدهون غير المشبعة، والصوديوم.

حجم الحصة

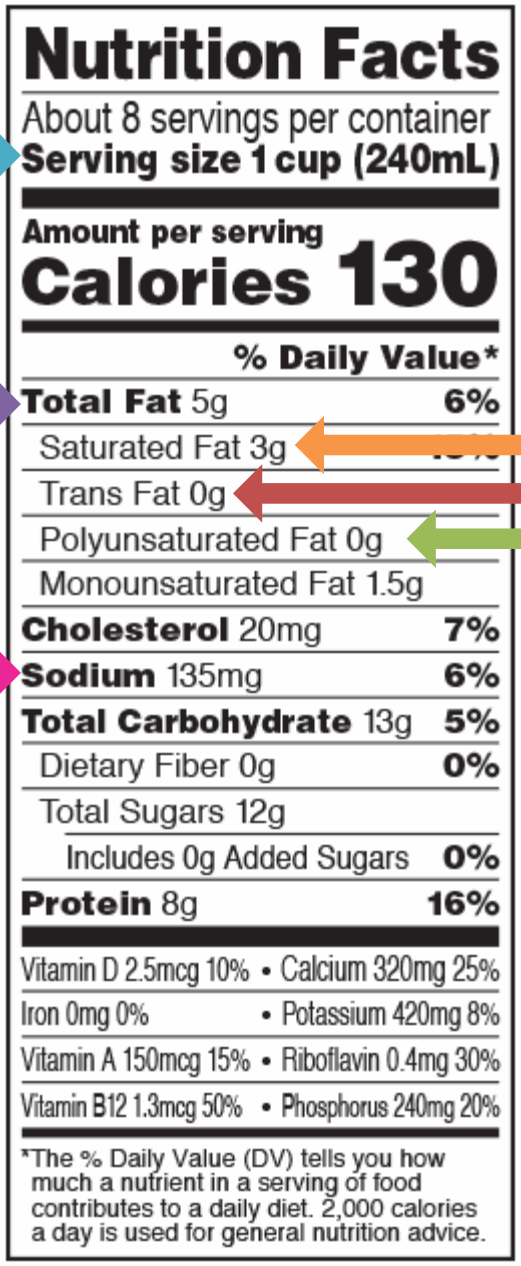
تستند معلومات التغذية الموجودة على الملصق إلى حجم الحصة المدرج في الأعلى. ويمكن تحتوي الحاوية على أكثر من حصة واحدة. فإذا كنت تأكل ضعف حجم الحصة، فستتضاعف العناصر الغذائية أيضًا.

الدهون الكلية

هي إجمالي كمية الدهون الموجودة في وجبة واحدة. تشمل الدهون الكلية جميع أنواع الدهون: المشبعة والمتحولة وغير المشبعة.

الصوديوم

يجب أن يخفض معظم الأشخاص من كمية الصوديوم لديهم إلى 2300 مجم أو أقل يوميًا. وإذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، فأنت بحاجة إلى كمية أقل. وكمرجع، تحتوي ملعقة صغيرة من ملح الطعام على 2300 مجم من الصوديوم.



الدهون المشبعة

قلل من تناولك للدهون المشبعة، لا سيما إذا كنت تعاني من أمراض القلب أو ترغب في خفض نسبة الكوليسترول الضار (LDL).

الدهون غير المشبعة

حاول تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على الدهون المتحولة. أفضل طريقة لمعرفة ما إذا كان الطعام يحتوي على دهون متحولة هي قراءة قائمة المكونات. إذا رأيت عبارات "زيت مهدرج" أو "زيت مهدرج جزئيًا"، فاختر طعامًا مختلفًا.

الدهون غير المشبعة

الدهون المتعددة غير المشبعة والدهون الأحادية هما نوعان من الدهون غير المشبعة. ووفقًا للقانون، لا يشترط أن تكون مدرجة على ملصق التغذية.و إذا لم تكن مدرجة في القائمة، يمكنك طرح الدهون المشبعة والمتحولة من إجمالي الدهون. الدهون المتبقية هي الدهون غير المشبعة.

كن نشيطًا

BRONSON

كن نشيطًا

فوائد كونك نشيطًا

النشاط هو جزء مهم من إدارة مرض السكري. ويمكن أن يساعدك النشاط في الحفاظ على وزن صحي والحفاظ على مستوى السكر في الدم.

النشاط يحسن التحكم في على مرض السكري من خلال:

- المساعدة في إنقاص الوزن
- مساعدة الإنسولين لديك على العمل بشكل أفضل
- خفض مستويات السكر في الدم

قد تشمل الفوائد الأخرى للنشاط ما يلي:

- إدارة التوتر والاكتئاب
- تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب
- رفع مستويات الكولسترول الحميد
- خفض الكوليسترول الضار والدهون الثلاثية
- خفض ضغط الدم
- بناء عظام قوية وصحية
- خفض دهون الجسم
- زيادة العضلات

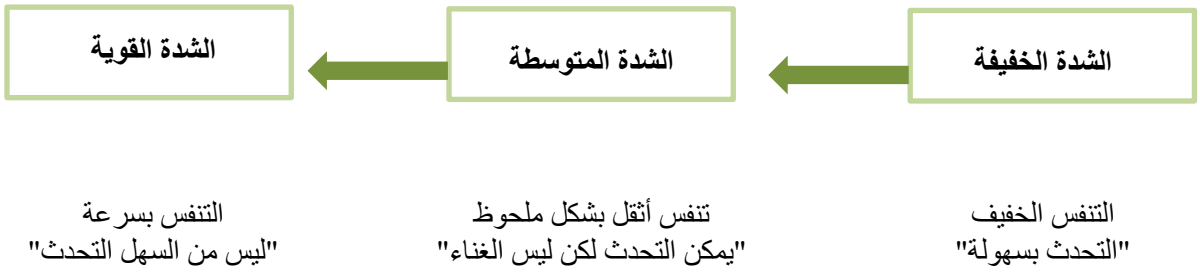
أنواع النشاط البدني

يوجد عدة أنواع من التمارين: وهي تمارين الأيروبيك والمقاومة والمرونة. جميع أنواع الأنشطة مفيدة لك. وينبغي أن تجد نشاطًا هو الأفضل لك وتستمتع به.

نشاط الأيروبيك: يرفع معدل ضربات قلبك!	**تمرين المقاومة**: يبني القوة!	**تمرين المرونة**: يساعدك على الحركة!
• ركوب الدراجة • المشي • السباحة • الجري • البستنة • الرقص • التزحلق	• تمارين الضغط • تمارين البطن أو تقوية عضلات البطن • تمارين القرفصاء • الاندفاع • رفع الأثقال • أربطة المقاومة (التمدد)	• اليوجا • المدد • البيلاتس • تاي تشي

مستويات النشاط البدني

سيكون مستوى الشدة من نفس التمرين مختلفًا للجميع. على سبيل المثال، قد تكون شدة الذهاب في نزهة سريعة لمدة 30 دقيقة خفيفة بالنسبة للبعض وقوية للبعض الآخر. والطريقة السهلة لمعرفة مدى الشدة في ممارستك للرياضة هي إجراء "اختبار التحدث". جرب التحدث أثناء التمرين واستخدم الرسم البياني أدناه لتحديد مستوى الشدة لديك.



المبادئ الإرشادية

نشاط الأيروبيك: 150 دقيقة في الأسبوع، شدة متوسطة	**تمرين المقاومة**: 2-3 مرات في الأسبوع	**تمرين المرونة**: 2-3 مرات في الأسبوع لكبار السن	**حركة أكثر، جلوس أقل**: انهض وتحرك كل 30 دقيقة

على الرغم من أن أي نشاط بدني يعد أمرًا جيدًا إلا أنه ينبغي للبالغين المصابين بداء السكري أن يضعوا نُصب أعينهم الأهداف التالية:

ابدأ

يوجد العديد من الأشياء التي يجب أن تفكر فيها قبل البدء في روتين تمرين جديد.

تحدث مع مقدم الخدمة الخاص بك

- قد يعاني مرضى السكري أيضًا من مشاكل صحية أخرى.
- تحقق مع مقدم الخدمة الخاص بك لمعرفة ما إذا كان التمرين هو الشيء المناسب لك.

حدد العوائق

- اسأل نفسك، "ما الذي يجعل ممارسة الرياضة صعبة بالنسبة لي؟"
- ثم اسأل نفسك، "هل هناك أي شيء يمكن القيام به حيال هذا؟"

ابدأ ببطء

- تذكر أن القيام ببعض النشاط البدني، حتى ولو بقدر ضئيل، أفضل من عدمه.
- ابدأ بـ 5-10 دقائق بضع مرات في الأسبوع وأضف المزيد تدريجيًا.
- كن نشيطًا قدر المستطاع.

آثار ممارسة التمارين على سكر الدم

عادةً ما تخفض التمارين الرياضية من مستويات السكر في الدم. وقد تستمر آثار التمارين على مستوى السكر في الدم لمدة تصل إلى 12 إلى 24 ساعة بعد النشاط. افحص مستوى السكر في الدم قبل ممارسة التمرين وأثناءها وبعدها لمعرفة كيفية استجابة سكر الدم للنشاط البدني.

احتياطات ممارسة التمارين

يجب على مرضى السكري اتخاذ احتياطات معينة عند ممارسة النشاط البدني.

منع وعلاج انخفاض سكر الدم

- ارتدِ بطاقة هوية طبية تتيح للآخرين معرفة أنك مصاب بالسكري في حالات الطوارئ.
- احمل معك مصدر سكر كأقراص الجلوكوز أو جل الجلوكوز أو العصير في حالة انخفاض مستوى السكر في الدم.
- قد تحتاج إلى تناول وجبة خفيفة قبل التمرين.
- إذا كنت تتناول الإنسولين، فتجنب حقن الإنسولين في منطقة من الجسم ستحركها بشكل مباشر.

تجنب التمارين الصعبة عندما يكون سكر الدم مرتفعًا

- عند مستوى معين من السكر في الدم، يمكن أن تكون التمارين الصعبة غير آمنة وقد تزيد من مستوى السكر في الدم.
  - إذا كنت مصابًا بمرض السكري من النوع 1 وكان سكر الدم لديك يزيد عن **240 مجم/ديسيلتر**، فتجنب أنشطة الأيروبيك الصعبة.
  - إذا كنت مصابًا بمرض السكري من النوع 2 وكان سكر الدم لديك يزيد عن **300 مجم/ديسيلتر**، فتجنب أنشطة الأيروبيك الصعبة.
- حاول معرفة سبب ارتفاع مستوى السكر في الدم.
- تأكد من عودة السكر في الدم إلى النطاق المستهدف قبل القيام بأي نشاط صعب.

اعتني بقدميك

- ارتدِ الأحذية والجوارب المناسبة.
- افحص قدميك بحثًا عن بثور أو تقرحات قبل التمرين وبعده.
- تمرن على سطح أملس.
- إذا كنت تعاني من اعتلال الأعصاب في قدميك، فتجنب الأنشطة عالية التأثير مثل الجري والقفز.
- جرب الأنشطة ذات التأثير المنخفض كالسباحة أو ركوب الدراجة الثابتة أو تمارين الكرسي.

إذا كنت تعاني من اعتلال الشبكية

- تجنب الأنشطة الشاقة وأنشطة الأيروبيك عالية التأثير.
- جرب أنشطة كالسباحة أو المشي أو الدراجة الثابتة أو تمارين الكرسي.

ابق جسدك رطبًا.

- اشرب الماء قبل وأثناء وبعد التمرين.
- لا تمارس الرياضة في الطقس الحار أو الرطب أو الضباب الدخاني.

الإحماء والتهدئة

- قم بالإحماء لمدة 5-10 دقائق قبل التمرين لتقليل فرصة الإصابة.
- اهدأ لمدة 5-10 دقائق بعد التمرين لإعادة معدل ضربات القلب إلى طبيعته.
- جرب الإطالة أو المشي البطيء كنشاط إحماء أو تهدئة.

المراقبة

BRONSON

المراقبة

قبل إصابتك بمرض السكري، يظل معدل السكر في الدم لديك في المعدل الطبيعي بغض النظر عما كنت تأكل أو تشرب أو مدى نشاطك. بالنسبة لشخص مصاب بمرض السكري، هناك العديد من الأشياء التي يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع أو انخفاض مستويات السكر في الدم عن المعدل الطبيعي.

متابعة سكر الدم

- يمكنك التحقق من مستوى السكر في الدم باستخدام مقياس **سكر الدم** الذي يسمى الجلوكومتر. ويستخدم هذا المقياس كمية صغيرة من الدم لقياس مستوى السكر في الدم في ذلك الوقت.
- يمكنك معرفة مدى جودة التحكم في مستوى السكر في الدم عن طريق إجراء اختبار معملي يسمى **اختبار الهيموجلوبين الجليكوزيلاتي**. ويقيس هذا الاختبار مستوى السكر المتصلة بخلايا الدم الحمراء خلال آخر شهرين إلى ثلاثة أشهر. وكلما زاد السكر المتصل بالخلية، زادت نتيجتك.

متابعة مستوى السكر في الدم ذاتيًا

ما هو جهاز القياس الذي تستخدمه؟

- ينبغي التحقق مع شركة التأمين الخاصة بك لمعرفة جهاز القياس الذي تتم تغطيته تأمينيًا.
- اعمل مع مرشد مرض السكري أو مكتب مقدم الخدمة لاختيار أفضل جهاز قياس يناسبك.

خيارات أماكن الحصول على مستلزماتك:

- الصيدليات
- خدمة التوريدات الطبية
- مباشرة من شركة جهاز القياس

متى تتحقق من سكر الدم:

- اسأل مقدم الرعاية لديك عن أفضل الأوقات للتحقق من مستوى السكر في الدم.
- تحقق من مستوى السكر في الدم لمعرفة مدى تأثره بالغذاء أو الإجهاد أو النشاط أو المرض.
- تحقق من مستوى السكر في الدم عندما تشعر بأعراض انخفاض أو ارتفاع مستوى السكر في الدم.
- إذا كنت تتناول الإنسولين، فتحقق من مستوى السكر في الدم قبل أن تحقن نفسك.

ماذا تفعل بنتائج سكر الدم:

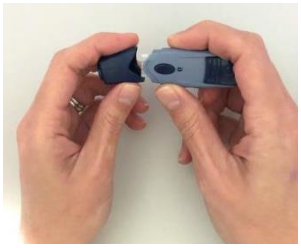
- اكتب أرقام سكر الدم في دفتر السجل.
- اصطحب جهاز القياس ودفتر السجل الخاص بك خلال مواعيد الزيارة إلى مقدم الرعاية لديك ومرشدك لمرض السكري.

كيفية استخدام جهاز قياس سكر الدم:

- اقرأ دليل المستخدم الخاص بجهاز القياس لديك واتبع تعليمات الضبط.
- اغسل يديك بالصابون والماء الدافئ قبل إجراء الاختبار.
- اتبع الخطوات التالية.

1. اجمع مستلزماتك: جهاز القياس، وأداة الوخز، وشريط الاختبار، والمشارط (الإبرة).

2. أزل الغطاء من قلم الوخز وضع مشرط (إبرة).



3. اكشف إبرة مشرك الوخز عن طريق إزالة غطاء الأمان

4. استبدل غطاء أداة الوخز.

5. أدخل شريط الاختبار في جهاز القياس.

6. ضع قلم الوخز على جانب أي طرف إصبع واضغط على الزر لوخز إصبعك.

7. اضغط بإصبعك برفق من راحة اليد إلى أطراف الأصابع للحصول على قطرة من الدم.

8. اجعل قطرة الدم تلمس شريط الاختبار. ستظهر نتيجة سكر الدم على جهاز القياس في غضون ثوانٍ قليلة.

قد يكون جهاز القياس الخاص بك مختلفًا. إذا كانت لديك أسئلة، فاتصل بالرقم الموجود على ظهر جهاز القياس أو تحدث إلى مقدم الرعاية أو الصيدلي أو مرشد مرض السكري.

كيفية التخلص من الأدوات الحادة

افعل:

- ضع شرائط الاختبار في سلة المهملات العادية.
- ضع كل الأدوات الحادة في وعاء مقاوم للثقب، كحاوية مسحوق غسيل فارغة مثلًا.
- عندما تكون الحاوية ممتلئة تقريبًا، ضع غطاء الحاوية بإحكام.

http://safeneedledisposal.org/state-search/?state=MI

أنت بحاجة إلى التحقق مع إدارة الصحة في مقاطعتك
حول المكان الذي يمكنك وضع الحاويات التي تحتوي على الأدوات الحادة المستخدمة.

امتنع عن:

- وضع الأدوات الحادة في حاوية بلاستيكية أو زجاجية قابلة لإعادة التدوير وإرسالها إلى مركز إعادة التدوير.
- السماح للأطفال الصغار بأن يتعاملوا مع حاويات الأدوات الحادة أو يلعبوا بها.
- غسل الإبر والمحاقن والمشارط في المرحاض.
- التخلص من الإبر أو المشارط في سلة المهملات.

النطاقات المستهدفة لسكر الدم

يوضح الجدول أدناه النطاقات المستهدفة لسكر الدم والتي وضعتها American Diabetes Association (ADA).
قد تختلف النطاقات المستهدفة لسكر الدم اعتمادًا على العديد من الأشياء مثل عمرك والحالات الصحية المزمنة. اسأل مقدم الرعاية لديك عن النطاقات المستهدفة لسكر الدم لديك.

وقت الاختبار	النطاق المستهدف (ADA)
الصيام وقبل الوجبات	80-130 مجم/ديسيلتر
بعد ساعتين من بدء الوجبة	أقل من 180 مجم/ ديسيلتر
وقت النوم	110-150 مجم/ديسيلتر
اختبار الهيموجلوبين الجليكوزيلاتي	أقل من 7%

اختبار الهيموجلوبين الجليكوزيلاتي

الهيموجلوبين الجليكوزيلاتي هو اختبار معملي يمكن إجراؤه في أي وقت من اليوم. تظهر نتائج هذا الاختبار جميع مستويات السكر في الدم لمتوسط 2-3 أشهر. ويظهر هذا كنسبة مئوية. تمنحك هذه النسبة المئوية متوسط تقديري لسكر الدم. وتوصي American Diabetes Association باختبار الهيموجلوبين الجليكوزيلاتي بنسبة 7% أو أقل لتقليل خطر إصابتك بمشكلات. ومع ذلك، قد تختلف أهداف اختبار الهيموجلوبين الجليكوزيلاتي باختلاف الأشخاص. اسأل مقدم الخدمة لديك عن هدفك من اختبار الهيموجلوبين الجليكوزيلاتي. يجب إجراء هذا الاختبار:

- كل 3 أشهر إذا لم يتم التحكم في مرض السكري لديك بشكل جيد، أو
- مرتين في السنة على الأقل إذا كنت تحقق أهدافك العلاجية.

النسبة المئوية لاختبار الهيموجلوبين الجليكوزيلاتي (%)	متوسط سكر الدم المقدر (مجم/ديسيلتر)
6.0	126
6.5	140
7.0	154
7.5	169
8.0	183
8.5	197
9.0	212
9.5	226
10.0	240
10.5	255
11.0	269
11.5	283
12.0	298

نسبة اختبار الهيموجلوبين الجليكوزيلاتي الخاص بي هي _____%

متوسط مستوى السكر في الدم هو

_____ (مجم / ديسيلتر)

اعتبارًا من _____ (التاريخ)

ارتفاع مستوى السكر في الدم (فرط السكر في الدم)

قد يمثل ارتفاع سكر الدم لديك مشكلة. بشكل عام، ارتفاع نسبة سكر الدم هو رقم السكر في الدم الذي يبلغ 180 مجم/ديسيلتر أو أعلى، اعتمادًا على هدفك. وعادة ما يحدث ارتفاع نسبة سكر الدم ببطء.

العلامات والأعراض	
العطش الشديد	صعوبة التنفس
كثرة التبول	الرؤية الضبابية
الضعف أو الإرهاق	صداع الراس
تشنجات العضلات	النكد
الغثيان	الدوخة
التقيؤ	الكيتونات في البول

الأسباب المحتملة

- تناول الكثير من الطعام أو الشراب الذي يحتوي على الكربوهيدرات أكثر من المعتاد.
- عدم القيام بنشاط.
- عدم كفاية الدواء، مثل الإنسولين أو أدوية السكري التي تؤخذ عن طريق الفم.
- الآثار الجانبية التي تسببها الأدوية الأخرى.
- الإجهاد، الذي ينتج هرمونات ترفع مستوى السكر في الدم.
- المرض، الذي يتسبب في إفراز الجسم لهرمونات ترفع مستوى السكر في الدم.
- عدم شرب كمية كافية من الماء مما يسبب الجفاف.
- الدورة الشهرية، والتي تسبب تغيرات في مستوى الهرمونات.
- الألم قصير أو طويل الأمد الذي قد يتسبب في إفراز جسمك للهرمونات التي ترفع مستوى السكر في الدم.

العلاج

- اشرب كوبًا واحدًا (8 أونصات) من الماء كل ساعة وأعد فحص سكر الدم خلال 4 ساعات.
- تناول أدوية السكري الخاصة بك حسب التوجيهات.
- تناول الأطعمة منخفضة الكربوهيدرات.
- تدرب على أساليب تخفيف التوتر.
- مارس التمارين (اتبع قواعد التمارين الآمنة).
- إذا استمر ارتفاع مستوى السكر في الدم لأكثر من 3 أيام أو أكثر أو إذا كان لديك كيتونات في البول:
  - **اتصل بمقدم الرعاية لديك** - قد تحتاج إلى تغيير خطة الرعاية الخاصة بك أو قد تحتاج إلى تغيير الأدوية الخاصة بك.

إرشادات عند المرض في يوم ما

عندما تكون مريضًا، يمكن أن يكون مستوى السكر في الدم أعلى أو أقل من المعدل الطبيعي. اتبع هذه الإرشادات كي تبقى آمنًا:

- إذا كان سكر الدم 240 مجم/ديسيلتر أو أعلى، اشرب السوائل الخالية من السكر (الماء، المشروبات الغازية الخالية من السكر، الشاي)
- في حالة التقيؤ أو عدم القدرة على تناول الطعام الصلب، اشرب سوائل تحتوي على الكربوهيدرات (العصائر والمشروبات الرياضية) التي تساوي كمية الكربوهيدرات التي تتناولها عادةً
- افحص سكر الدم كل 2-4 ساعات
- لا تفوت أبدًا دواء السكري الخاص بك (حبوب/إنسولين)
- قس درجة حرارتك
- اتصل بمقدم الرعاية لديك إذا كنت تعاني من:
  - القيء أو الإسهال
  - ارتفاع الحمى إلى 100.5 درجة فهرنهايت أو أكثر
  - يبقى سكر الدم مرتفعًا جدًا أو منخفضًا جدًا
- اتصل برقم 911 إذا كنت تعاني من:
  - صعوبة في التنفس
  - تغيير في الحالة العقلية
  - ألم في الصدر

الحماض الكيتوني السكري (DKA)

الحماض الكيتوني السكري أو DKA هو حالة خطيرة قد تحدث عندما تكون مستويات السكر في الدم مرتفعة للغاية. ويحدث في كثير من الأحيان لدى الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 1. عندما يرتفع مستوى السكر في الدم، لا تحصل خلاياك على السكر الذي تحتاجه للطاقة. وبوجود مرض السكري، لا تستطيع الخلايا دائمًا نقل السكر من دمك إلى الخلايا. ويتسبب هذا في جعل جسمك يستخدم الدهون للحصول على الطاقة. وعندما تُستخدم الدهون للحصول على الطاقة، فإن الجسم يصنع الكيتونات. ويعد وجود الكيتونات علامة تحذير على أن مستوى السكر في الدم لديك مرتفعة جدًا أو أنك على وشك أ تمرض. وهذا يحتاج إلى العلاج على الفور.

الأعراض الأولى للحماض الكيتوني السكري:
العطش
كثرة التبول
الإرهاق الشديد
جفاف الفم
الرؤية الضبابية

الأعراض المتأخرة للحماض الكيتوني السكري:
آلام في المعدة
الوهن
الغثيان
التقيؤ
رائحة فم تشبه الفاكهة

الوقاية من الحماض الكيتوني السكري

قم بإجراء الخطوات التالية عندما يكون سكر الدم لديك 240 مجم/ديسيلتر أو أكثر أو عندما تكون مريضًا:

- تحقق من مستوى السكر في الدم كل 2-4 ساعات أو حسب توجيهات مقدم الرعاية لديك.
- تحقق من وجود الكيتونات.
- اشرب السوائل الخالية من السكر مثل الماء والمشروبات الغازية الخالية من السكر والشاي والحساء الصافي.
- اتبع إرشادات اليوم المرضي إذا كنت لا تستطيع تناول الطعام الصلب.

التحقق من وجود الكيتونات

قد يصف مقدم الرعاية لديك شرائط كيتون. تأكد من اتباع تعليمات إجراء الاختبار.

- للتحقق من وجود الكيتونات في البول:
  - ضع بعض البول على الشريط.
  - قارن تغير اللون على الشريط بالمخطط على الحاوية بعد الانتظار للمدة المحددة على تعليمات الاختبار.

دع مقدم الرعاية لديك يعرف ما إذا:

- كانت الكيتونات موجودة في البول.
- كنت لا تعرف كيفية ضبط الإنسولين مع وجود الكيتونات.
- كنت تعاني من إسهال أو قيء يستمر لأكثر من 4 ساعات.
- كان سكر الدم أعلى من 240 مجم/ديسيلتر مرتين أو أكثر خلال فترة 24 ساعة.

انخفاض السكر في الدم (نقص السكر في الدم)

قد يمثل انخفاض سكر الدم لديك مشكلة. انخفاض مستوى السكر في الدم ليصل إلى 70 مجم/ديسيلتر أو أقل. قد يحدث انخفاض سكر الدم بسرعة كبيرة.

العلامات والأعراض	
الرعشة	الضعف أو الإرهاق
التعرق	صداع الراس
الجوع	النكد
سرعة ضربات القلب	القلق
تغييرات الرؤية	الدوخة

الأسباب المحتملة

- عدم كفاية الكربوهيدرات في الوجبات الأساسية أو الوجبات الخفيفة.
- تفويت الوجبات الأساسية أو الوجبات الخفيفة.
- العمل بنشاط أو ممارسة تمارين رياضية أكثر من المعتاد.
- زيادة الإنسولين أو دواء السكري عن طريق الفم أكثر من اللازم.
- الآثار الجانبية التي تسببها الأدوية الأخرى.
- شرب الكحول وخاصة على معدة فارغة.

العلاج

إذا كانت لديك علامات أو أعراض تدل على انخفاض مستوى السكر في الدم، فتحقق من مستوى السكر في الدم باستخدام جهاز القياس. إذا كان السكر في الدم لديك أقل من 70 مجم/ديسيلتر، فاتبع *القاعدة* رقم 15 لإعادة النسبة إلى المعدل الطبيعي.

قاعدة رقم 15

- تناول أو اشرب 15 جرامًا من الكربوهيدرات سريعة المفعول، مثل:
  - ربع كوب (4 أونصة) عصير
  - ربع كوب (4 أونصة) صودا عادية
  - 3-4 أقراص جلوكوز
  - 1 كوب (8 أونصة) حليب خالي الدسم
  - 1 ملعقة كبيرة من العسل
- انتظر 15 دقيقة.
- أعد فحص مستوى السكر في الدم.
  - إذا كان مستوى السكر في الدم لا يزال أقل من 70 مجم/ديسيلتر، كرر العلاج.
- بمجرد أن يزيد مستوى السكر في الدم عن 70 مجم/ديسيلتر، تناول إما:
  - وجبة خفيفة متوازنة تحتوي على الكربوهيدرات والبروتينات والدهون.
  - وجبتك التالية إذا حان وقتها.

الجلوكاجون

إذا كان مستوى السكر في الدم منخفضًا جدًا بحيث لا يمكنك معالجته بأمان باستخدام *القاعدة* رقم 15، فقد تحتاج إلى الجلوكاجون. يتم وصف الجلوكاجون من قبل مقدم الرعاية لديك. الجلوكاجون هو هرمون يفرزه البنكرياس ويرفع مستوى السكر في الدم. ويجب ألا يُعطى الجلوكاجون إلا من قبل شخص آخر يعرف كيفية إعطاؤه.

يُعطى الجلوكاجون عندما يعاني الشخص من انخفاض مستوى السكر في الدم وأحد أو أكثر مما يلي:

- عدم القدرة على البلع
- عدم قدرة الكربوهيدرات سريعة المفعول من رفع مستوى السكر في الدم
- الإغماء
- الإصابة بنوبة

يتوفر الجلوكاجون عن طريق وصفة طبية في مجموعة مكونة من جرعة واحدة. اتبع التعليمات لتحضير المجموعة. ينبغي اتباع هذه الخطوات عند إعطاء الجلوكاجون:

- في حالة استخدام الحقن، امزج الجلوكاجون وفقًا للإرشادات واحقن الجلوكاجون في عضلة كبيرة.
- في حالة استخدام مسحوق الأنف، افتحه حسب التعليمات وأطلق المسحوق في فتحة أنف واحدة.
- بعد إعطاء الجلوكاجون، يجب لف الشخص المصاب بالسكري على جانبه.
- اتصل ب 911.
- افحص سكر الدم بعد 15 دقيقة من إعطاء الجلوكاجون.
- بمجرد الاستيقاظ والقدرة على البلع، ينبغي على الشخص المصاب بالسكري تناول وجبة خفيفة.

تناول الأدوية

BRONSON

تناول الأدوية

إذا كنت مصابًا بالسكري من النوع 2، فقد تحتاج إلى إضافة أدوية السكري إلى خطة العلاج الخاصة بك. هناك العديد من الأدوية المتوفرة لعلاج مرض السكري. وتعمل هذه الأدوية بطرق مختلفة من أجل:

- المساعدة على زيادة كمية الإنسولين القادمة من البنكرياس
- تقليل كمية السكر التي يفرزها الكبد
- منع الكلى من امتصاص السكر وإزالة السكر الزائد عن طريق التبول
- خفض الشهية وإبطاء سرعة إفراغ الطعام من المعدة
- مساعدة جسمك وخلاياك على استخدام الإنسولين الذي يصنعه جسمك

أدوية غير الإنسولين

فيما يلي الأدوية التي قد يصفها مقدم الرعاية لديك. تعمل الأدوية في أجزاء مختلفة من أجسامنا. الأدوية الواردة في الجدول أدناه مصنفة حسب طريقة عملها في جسمك. إذا كان دوائك غير مدرج، اسأل مزود الخاص بك لمزيد من المعلومات.

اسم العلامة التجارية	الاسم العام	كيف يعمل	الآثار الجانبية المحتملة
Actos® Avandia®	Pioglitazone Rosiglitazone	يساعد جسمك على استخدام الإنسولين الذي تفرزه	تراكم السوائل
Januvia® Onglyza® Tradjenta® Nesina®	Sitagliptin Saxagliptin Linagliptin Alopliptin	يزيد من كمية الإنسولين القادمة من البنكرياس يقلل من كمية السكر التي يفرزها الكبد	الغثيان والقيء أو الإسهال التهاب الحلق، انسداد الأنف، عدوى الجهاز التنفسي العلوي
Invokana® Jardiance® Farxiga® Steglatro®	Canaglifozin Empagliflozin Dapagliflozin Ertugliflozin	يزيل السكر الزائد عن طريق التبول	يسبب التهابات المثانة والمسالك البولية والتناسلية الجفاف

اسم العلامة التجارية	الاسم العام	كيف يعمل	الآثار الجانبية المحتملة
Glucophage® Riomet (liquid)® Glucophage XR® Fortamet® Glumetza®	Metformin Metformin XR	يقلل من كمية السكر التي يفرزها الكبد يساعد جسمك على استخدام الإنسولين الذي تفرزه	الغثيان أو القيء أو الإسهال الذي قد يستمر لمدة 10-14 يومًا
Amaryl® Glucotrol® Glucotrol XL® Glynase® DiaBeta® Micronase®	Glimepiride Glipizide Glyburide	يساعد على زيادة كمية الإنسولين القادمة من البنكرياس بعد تناول الوجبة مباشرة وعلى مدى عدة ساعات	يخفض مستوى السكر في الدم
*Byetta® *Bydureon® *Victoza® *Adlyxin® *Trulicity® *Ozempic® Rybelsus®	Extenatide Extenatide XR Liraglutide Lixisenatide Dulaglutide Semaglutide Semaglutide	يخفض مستوى السكر في الدم بعد تناول الطعام يزيد من كمية الإنسولين القادمة من البنكرياس يقلل من كمية السكر التي يفرزها الكبد يساعدك على الشعور بالشبع بعد الأكل من خلال إبطاء عملية الهضم	الغثيان والقيء أو الإسهال صداع الراس

*** تعطى هذه الأدوية عن طريق الحقن.**

الأدوية المركبة

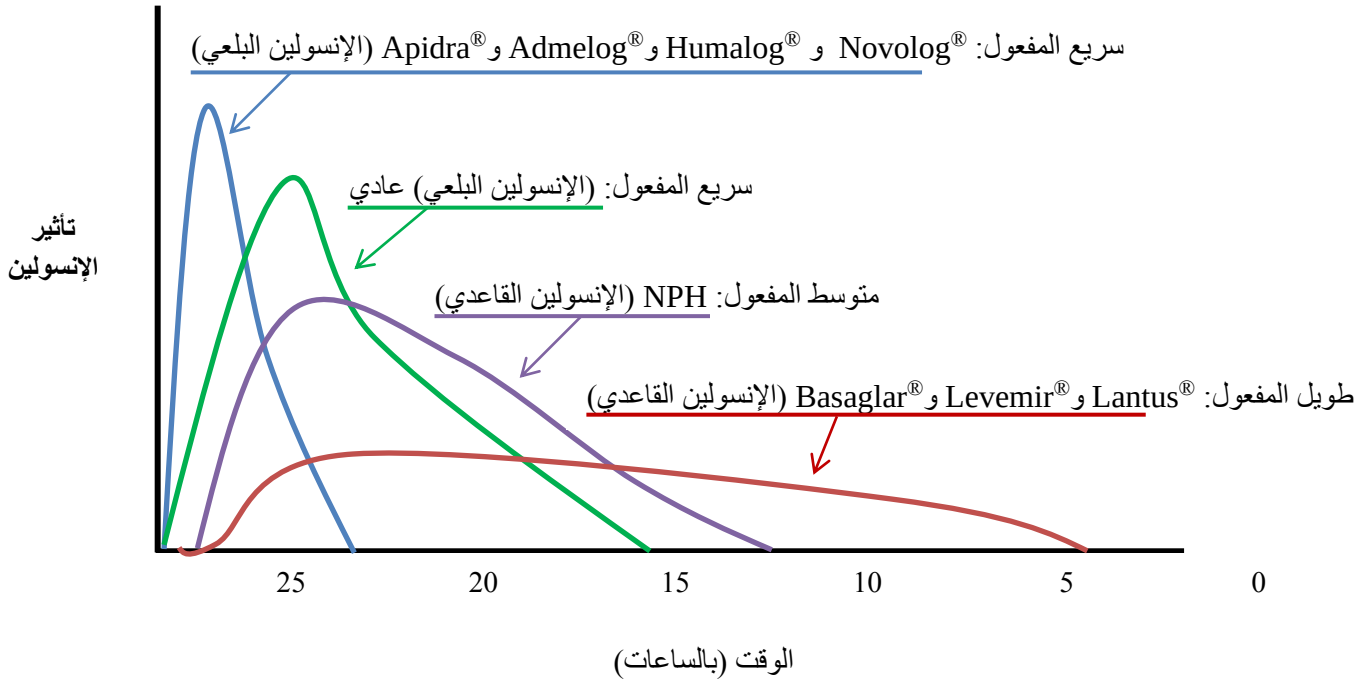
عندما يتم تركيب دواءين مختلفين لمرض السكري في حبة واحدة، يطلق عليهما دواء مركب. تعمل هذه الأدوية بنفس الطريقة. كما أن لديها نفس الآثار الجانبية لأخذ كل دواء على حدة، ولكن يتم دمجها في حبة واحدة بدلاً من اثنتين.

الإنسولين

قد تحتاج إلى حقن الإنسولين إذا كان جسمك غير قادر على إنتاج كمية كافية من الإنسولين أو إذا كان الإنسولين الذي يصنعه جسمك لا يعمل كما ينبغي. يخفض الإنسولين مستوى السكر في الدم عن طريق نقل السكر من مجرى الدم إلى الخلايا. هناك نوعان رئيسيان من الإنسولين: الإنسولين القاعدي والإنسولين البلعي. اعمل مع مقدم الرعاية الخاص بك لمعرفة الإنسولين والكمية المناسبة لك.

الإنسولين القاعدي: يعمل هذا النوع من الإنسولين في الخلفية. بالنسبة للأشخاص غير المصابين بالسكري، يطلق البنكرياس كميات صغيرة من الإنسولين طوال الوقت للتحكم في مستوى السكر في الدم بين الوجبات وبين ليلة وضحاها. عندما تكون مصابًا بالسكري والبنكرياس لا ينتج الإنسولين، أو لا ينتج كمية كافية من الإنسولين، سيرتفع مستوى السكر في الدم. الإنسولين القاعدي هو حقن للإنسولين يعمل لفترة أطول من الزمن. من المهم أن تحاول تناول هذا الإنسولين في نفس الوقت كل يوم. قد يصف مقدمو الرعاية الإنسولين *متوسط المفعول أو طويل المفعول* لخفض مستويات السكر في الدم.

الإنسولين البلعي: يعمل هذا النوع من الإنسولين عندما يرتفع سكر الدم بسرعة. بالنسبة للأشخاص غير المصابين بالسكري، عندما يرتفع مستوى السكر في الدم بسرعة من الطعام أو الكبد، يقوم البنكرياس بإفراز الإنسولين بسرعة للحفاظ على مستوى السكر في الدم عند المستويات الطبيعية. عندما تكون مصابًا بالسكري والبنكرياس لا ينتج الإنسولين، أو لا ينتج كمية كافية من الإنسولين، سيرتفع مستوى السكر في الدم. الإنسولين البلعي هو حقنة الإنسولين التي تعمل بسرعة كبيرة ولفترة زمنية قصيرة. وعادة ما يتم تناوله قبل الوجبة مباشرة. قد يصف مقدمو الخدمة *الإنسولين عالي المفعول أو سريع المفعول* لاستخدامه لهذا الغرض.



أنواع الإنسولين

يعمل الإنسولين بطرق مختلفة. تختلف أنواع الإنسولين باختلاف:

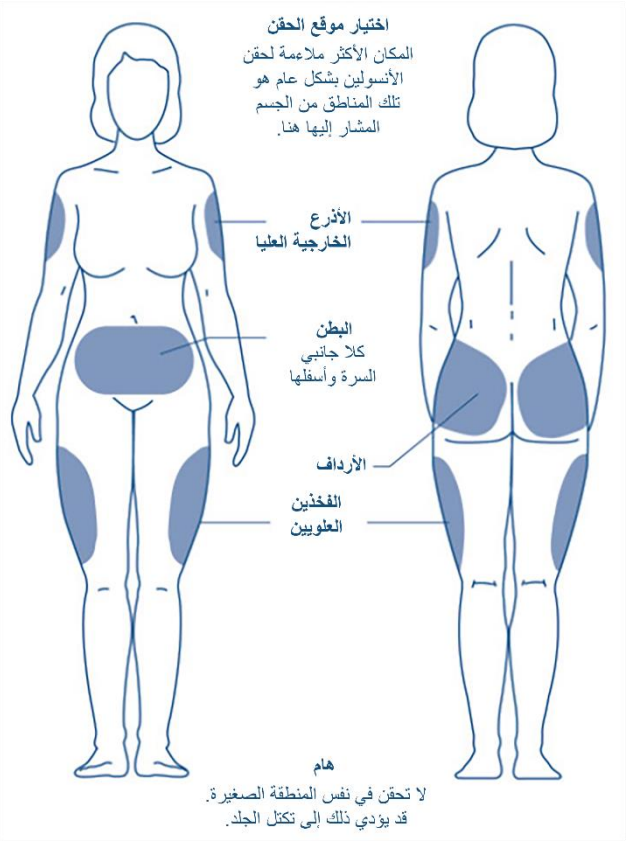
- *البداية* - متى يبدأ العمل
- *الذروة* - عندما يكون في ذروة عمله
- *المدة* - المدة التي يعمل فيها في الجسم

النوع	اسم العلامة التجارية	الاسم العام	البداية	الذروة	المدة الزمنية
سريع المفعول	Apidra® Humalog®/Admelog® Humalog® U200 Novolog® Fiasp®	Glulisine Lispro Lispro Aspart Aspart + Vit. B3	حوالي 15-3 دقيقة	حوالي 2-1 ساعة	حوالي 4-2 ساعة
سريع المفعول عن طريق الاستنشاق	Afrezza®	Human	حوالي 15 دقيقة	حوالي 1 ساعة	حوالي 4-2 ساعة
سريع المفعول	Humulin® R Novolin® R Humulin® R U500	Regular Regular U500	حوالي 60-30 دقيقة	حوالي 4-2 ساعة	حوالي 10-5 ساعة
متوسط المفعول	Novolin® N Humulin® N	NPH	حوالي 1.5-1 ساعة	حوالي 10-6 ساعة	حوالي 16-14 ساعة
طويل المفعول	Lantus® Basaglar® Toujeo® U300 Levemir®	Glargine Glargine Glargine Detemir	حوالي 2-1 ساعة	لا يوجد	حوالي 36-21 ساعة
طويل المفعول بدرجة كبيرة	Tresiba® Tresiba® U200	Degludec Degludec	حوالي 2-1 ساعة	لا يوجد	حوالي 42 ساعة
مخلوط مسبقًا الإنسولين وتركيبة الإنسولين	Humulin® 70/30 Novolin® 70/30 Humalog® 50/50 Humalog® 75/25 Novolog® 70/30	NPH/ Regular NPH/ Regular NPH/ Lispro NPH/ Lispro NPH/ Aspart	حوالي 15 دقيقة	حوالي 6-1 ساعة	حوالي 16-10 ساعة
الإنسولين وتركيبة غير الإنسولين	Soliqua® Xultophy®	Insulin Glargine & Lixisenatide Insulin Degludec & Liraglutide	حوالي 2-1 ساعة	لا يوجد	حوالي 42-21 ساعة

عادة ما يُحقن الإنسولين، على الرغم من وجود أحد الأنواع التي يتم استنشاقها. تعتبر معظم أنواع الإنسولين *U100*، مما يعني أنها تحتوي على 100 وحدة من الإنسولين في كل مليلتر أو سنتيمتر مكعب. تم تصنيع بعض أنواع الإنسولين لتكون أكثر تركيزًا مثل تلك المدرجة كـ *U200* أو *U300* أو *U500*. من الضروري أن تعرف نوع الإنسولين الذي تتناوله وأن تتناوله حسب تعليمات مقدم الرعاية لديك.

الحقن بالإنسولين

يجب حقن الإنسولين في الأنسجة الدهنية الموجودة تحت الجلد مباشرة لكي يتم امتصاصه بشكل صحيح. . أفضل الأماكن للحقن هي البطن والأرداف والوركين وأعلى الذراع والجزء الخارجي من الفخذ.



قد يؤدي الحقن بالإنسولين في نفس المكان إلى تقرحات أو تكتل أو جلد سميك. وقد يجعل هذا من الصعب امتصاص الإنسولين.

تأكد من تغيير المواضع مع كل حقنة. يجب أن تكون الحقن على بعد بوصة واحدة على الأقل من آخر مرة. لا تحقن في الشامات أو الوشم أو الندوب.

تأكد من نظافة بشرتك قبل إعطاء الحقنة.

يمكن حقن الإنسولين إما باستخدام قنينة ومحقنة أو باستخدام قلم الإنسولين.

وتستخدم بإذن من the Diabetes Association of Western Australia

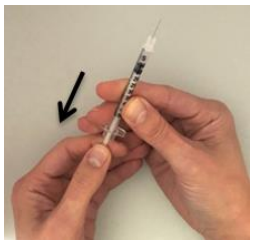
التخلص يجب التخلص من إبر قلم الإنسولين و/أو الحقن وفقًا للإدارة الصحية في مقاطعتك في حاوية مقاومة للثقب. يمكن رمي قنينة الإنسولين والأقلام في سلة المهملات.

القنينة والحقنة

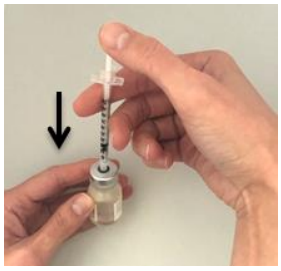
اغسل يديك أولاً، وتأكد من أنك تقوم بحقن النوع الصحيح من الإنسولين. إذا كان الإنسولين عكرًا، فقم بلف القنينة برفق في يديك لمزج الإنسولين.

1. امسح الجزء العلوي من القنينة بمسحة كحول.

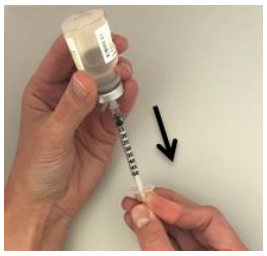
2. املأ حقنتك الفارغة بالهواء - بنفس كمية الإنسولين التي تستخدمها.



3. ادفع إبرة الحقنة في القنينة وادفعها في الهواء.



4. إبق الإبرة في القنينة، ثم اقلب القنينة. اسحب المكبس للخلف حتى تحصل على الكمية المناسبة من الإنسولين.



5. تأكد من إلقاء نظرة على الحقنة، إذا رأيت فقاعات هواء، ادفع الإنسولين مرة أخرى إلى الزجاجة واسحبها ببطء مرة أخرى.

6. اضغط برفق على منطقة من الجلد. ضع الإبرة بزاوية 90 درجة وأدخل الإبرة بأكملها في الجلد.

7. ادفع المكبس للداخل بالكامل. بمجرد الحقن، عد إلى رقم خمسة واسحب الحقنة للخارج.

قلم الإنسولين

اغسل يديك أولاً، وتأكد من أنك تقوم بحقن النوع الصحيح من الإنسولين. *إذا كان الإنسولين عكرًا، فقم بلف القلم برفق في يديك لمزج الإنسولين.* أزل الغطاء.

1. امسح السدادة المطاطية بمسحة الكحول.

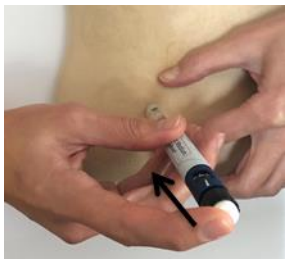
2. أزل الغطاء الواقي من إبرة القلم وثبته على القلم.

3. اسحب الواقي الخارجي والداخلي لإبرة القلم.

4. حضّر الإبرة. افعل ذلك عن طريق تحويل قرص الجرعة إلى وحدتين. أمسك القلم متجهًا لأعلى وادفع وحدتي الإنسولين.

5. بمجرد اكتمال التحضير، قم بتحويل قرص الجرعة إلى عدد وحدات الإنسولين التي تحتاج إلى حقنها.

6. اختر موقع الحقن، واحقن الإبرة في الجلد بزاوية 90 درجة.



7. اضغط على زر القلم حتى النهاية وابق الإبرة في الجلد لمدة 5 ثوانٍ.

العناية بالإنسولين

يحتاج الإنسولين إلى العناية بطريقة معينة. فهو حساس لدرجة الحرارة. وقد يتلف في حالة الجو شديدة الحرارة أو البرودة. والإنسولين التالف لا يتغير لونه أو رائحته. ولن يؤثر الإنسولين التالف بشكل صحيح.

يجب حفظ الإنسولين غير المستخدم في الثلاجة. يمكن أن يظل الإنسولين الذي بدأت في استخدامه أو تم فتحه في درجة حرارة الغرفة (66-86 درجة فهرنهايت). احتفظ بالإنسولين معك. ولا تتركه في سيارة ساخنة أو باردة. ويمكن استخدام الحاوية المعزولة لحماية الإنسولين من درجة الحرارة العالية أو البرودة الشديدة. عند السفر، تأكد من الاحتفاظ بالإنسولين معك في حقيبتك المحمولة. لا تضعه بعيدًا في أمتعتك التي تم فحصها.

ينبغي عليك دائمًا التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية على الإنسولين قبل استخدامه. بمجرد البدء في استخدام القنينة أو القلم يكون صالحًا فقط لعدد معين من الأيام.

نوع الإنسولين	استخدم بعد الفتح
قنينات وأقلام وخراطيش (إنسولين صافٍ)	28 يومًا
قنينات وأقلام وخراطيش (إنسولين عكر)	10-14 أيام
Levemir®, Toujeo® U300	42 يومًا
Tresiba®	56 يومًا

مضخات الإنسولين

مضخة الإنسولين هي جهاز يقوم بتوصيل الإنسولين بناءً على الاحتياجات الفردية المبرمجة مسبقًا طوال النهار والليل. سيخبرك مقدم الرعاية الخاص بك بكميات الإنسولين المبرمجة مسبقًا. تحل مضخات الإنسولين محل استخدام الحقن اليومية المتعددة.

البرمجة

تفرز مضخات الإنسولين الإنسولين بطريقتين: قاعدية وبلعية.

- **القاعدية**: تضخ مضخات الإنسولين بكميات صغيرة على مدار 24 ساعة. يساعد ذلك في الحفاظ على مستوى السكر في الدم ضمن النطاق بين الوجبات وأثناء النوم. يشار إلى هه الطريقة على أنها *المعدل الأساسي*. تحل هذه محل حقنة *الإنسولين طويلة المفعول*.

- **البلعية**: توفر مضخة الإنسولين أيضًا الإنسولين عند تناول الوجبات الأساسية أو الوجبات الخفيفة. تقوم المضخة بتوصيل الإنسولين بناءً على مستوى السكر في الدم والكربوهيدرات التي تتناولها. يُعرف هذا بإعطاء جرعة *بلعية*. وهي تحل محل حقن الإنسولين *سريع المفعول*.

نصائح خاصة بالدواء

من المهم أن تعرف الأدوية التي تتناولها. احتفظ بقائمة الأدوية التي تشتمل على جميع الأدوية والأعشاب والمكملات التي تصرف بدون وصفة طبية معك.

أشياء مهمة يجب معرفتها:

- ما هو اسم دواء السكري الخاص بي؟
- كيف يعمل هذا الدواء في جسدي؟
- ما هي جرعة دوائي؟
- ما هي الأعراض الجانبية؟ ماذا أفعل إذا حدث لي آثار جانبية؟
- هل ينبغي تناول دوائي في وقت معين من اليوم؟
- هل من المفترض أن أتناول دوائي مع الطعام؟
- متى يجب علي الاتصال بمقدم الرعاية الخاص بي؟

اتصل بمقدم الرعاية الخاص بك على الفور إذا كنت تعاني من آثار جانبية لمعرفة ما يجب عليك فعله بعد ذلك.

إذا تم وصف أي دواء جديد، فاسأل مقدم الرعاية الخاص بك عما إذا كان هذا الدواء يحل محل دواء قديم أو يتم إضافته إلى الأدوية التي تتناولها بالفعل. اسأل مقدم الرعاية الخاص بك عن تكلفة الدواء. هل هناك أدوية أخرى متاحة بتكلفة أقل؟

يتم إنتاج الإنسولين وأدوية السكري الجديدة طوال الوقت. إذا كنت لا ترى الأدوية الخاصة بك مدرجة هنا، تحدث إلى مقدم الرعاية الخاص بك.

المضاعفات والحد من المخاطر

BRONSON

المضاعفات والحد من المخاطر

تحمل أوعيتك الدموية الدم في جميع أنحاء جسمك. عندما تكون مستويات السكر في الدم أعلى من المعتاد لفترة طويلة من الزمن، فقد يتسبب ذلك في تلف الأوعية الدموية والأعصاب. عندما تلف الأوعية الدموية، يُصبح من الصعب وصول الدم إلى مناطق معينة من الجسم. وهذا قد يسبب مضاعفات.

اعتلال الشبكية

قد يؤذي مرض السكري عينيك. وقد تتلف الأوعية الدموية الدقيقة في شبكية العين بمرور الزمن. وإذا تُرك دون علاج، فقد يتسبب في فقدان البصر أو العمى. إذا كان مرض السكري يؤثر على شبكية العين، فقد تصاب بعدم وضوح في الرؤية أو رؤية بقع سوداء أو عوائم أو ومضات ضوئية. وإذا حدث ذلك، فأنت بحاجة إلى الاتصال بمقدم الرعاية لديك على الفور.

للوقاية من أمراض العين أو السيطرة عليها:

- أخبر طبيب العيون أنك مصاب بمرض السكري.
- قم بزيارة طبيب العيون مرة واحدة على الأقل كل عام لإجراء فحص للعين نتيجة الإصابة بمرض السكري. قد تحتاج إلى الذهاب كثيرًا إذا كنت تعاني من اعتلال الشبكية.
- حافظ على مستوى السكر في الدم ضمن النطاق المستهدف.
- اتصل بطبيبك إذا كنت تعاني من مشاكل في الرؤية.

الاعتلال العصبي المحيطي

قد يؤدي ارتفاع السكر في الدم إلى تلف أعصابك. يؤثر الاعتلال العصبي المحيطي على الأعصاب البعيدة عن قلبك. ويشمل هذا أعصاب اليدين والذراعين والقدمين والساقين. وعادة ما يبدأ في القدمين. وقد تسوء الأعراض في الليل.

قد يسبب الاعتلال العصبي المحيطي:

- ألم.
- خدر أو وخز
- وهن

قد يجعل فقدان الإحساس بقدمك من الصعب معرفة ما إذا كنت تعاني من قرحة في قدمك. وقد يستغرق شفاء القرحة وقتًا طويلاً إذا كنت تعاني من ضعف في الدورة الدموية. ويجب أن يلق مقدم الرعاية الخاص بك نظرة إلى قدميك في كل زيارة مكتبية للتحقق من وجود تقرحات أو بثور أو مشكلات أخرى. ومن الجيد دائمًا تذكير مقدم الرعاية الخاص بك بفحص قدميك عن طريق خلع حذائك وجواربك في غرفة الفحص. ويجب أن تخضع لفحص قدم شامل مرة واحدة في العام.

أثناء الفحص الشامل للقدم، يجب على مقدم الخدمة الخاص بك التحقق من:

- جلد قدميك.
- عضلات قدمك وعظامك.
- تدفق الدم في قدميك.
- الخدر في قدميك.

إذا كنت تعاني بالفعل من مشاكل في قدميك، فقد تحتاج إلى فحصها كثيرًا من قبل مقدم الرعاية لديك أو اختصاصي الأقدام (طبيب الأقدام). ومع ذلك، بين زيارات مقدم الرعاية، هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها للحفاظ على صحة قدميك.

- **افحص قدميك كل يوم.** ألق نظرة على قدمك بحثًا عن بقع حمراء أو جروح أو تورم أو بثور أو في أظافر أصابع القدم. إذا لم تتمكن من رؤية الجزء السفلي من قدميك، فاستخدم مرآة أو اطلب المساعدة من أحد.
- **اغسل قدميك كل يوم.** جففها بعناية وخاصة بين أصابع قدميك.
- **حافظ على نعومة وسلاسة بشرتك** ادهن طبقة رقيقة من مرطب أو كريم الجلد على أعلى قدميك وأسفلها، ولكن ليس بين أصابع قدميك.
- **إذا كنت قادرًا على رؤية أظافرك والوصول إليها، فقم بتقليمها.** قم بتقليم أظافرك بشكل مستقيم باستخدام مبرد الأظافر عند الحاجة. إذا لم تتمكن من القيام بذلك بنفسك، فقد تحتاج إلى رؤية اختصاصي أقدام (طبيب أقدام).
- **ارتدِ أحذية وجوارب في جميع الأوقات.** لا تمشي حافي القدمين أبدًا. ارتدِ أحذية مريحة تناسبك جيدًا. افحص حذائك من الداخل قبل ارتدائه للتأكد من أن البطانة ناعمة ولا يوجد شيء بالداخل. **ارتدِ جوارب بدون طبقات إن أمكن.** اسأل مقدم الرعاية لديك عما إذا كنت بحاجة إلى أحذية خاصة.
- **احمي قدميك من الحرارة والبرودة**. ارتدِ أحذية على الشاطئ أو على الرصيف الساخن. اختبر درجة حرارة الماء قبل وضع قدميك فيه. لا تستخدم أبدًا زجاجات الماء الساخن أو وسادات التدفئة أو البطانيات الكهربائية على قدميك. فقد تحرق قدميك دون أن تدرك ذلك.
- **ارفع قدميك عند الجلوس**. حرك أصابع قدميك وحرك كاحليك وقدميك لأعلى ولأسفل طوال اليوم. لا تضع رجليك فوق بعضها لفترات طويلة.

الاعتلال العصبي اللاإرادي

يمكن أن يسبب مرض السكري أيضًا اعتلال الأعصاب اللاإرادي. تتحكم الأعصاب اللاإرادية في أجزاء الجسم التي تعمل "تلقائيًا" دون إخبارها. من المهم التحدث إلى مقدم الرعاية الخاص بك إذا كنت تعتقد أنك تواجه مشاكل في أي من هذه الأمور.

- **الهضم**: يعمل جسمك على هضم الطعام بعد تناوله. وقد يضر مرض السكري بالقدرة على نقل الطعام عبر نظامك في بعض الأحيان. وهذا ما يسمى بخزل المعدة. وقد يؤدي إلى القيء والانتفاخ. وقد يغير سرعة امتصاص جسمك للطعام ويؤثر على كيفية علاج سكر الدم.

- **المثانة والأمعاء**: قد لا تعمل المثانة أو الأمعاء بشكل طبيعي. عندما يحدث هذا مع المثانة، قد لا تتمكن من الشعور عندما تصبح مثانتك ممتلئة. عندما تتلف الأعصاب التي تتحكم في الأمعاء الدقيقة، يمكن أن يحدث الإسهال أو الإمساك.

- **العجز الجنسي**: قد يجعل الاعتلال العصبي اللاإرادي من الصعب الحصول على الانتصاب أو الحفاظ عليه عندما يؤثر على الأعصاب التي تتحكم في الانتصاب. قد تواجه النساء صعوبة مع جفاف المهبل أو هزات الجماع أو دورات الحيض غير المنتظمة.

- **التعرف على انخفاض سكر الدم:** عادة ما يحذرك جسمك عندما ينخفض مستوى السكر في الدم لديك. قد لا تلاحظ أي علامات تحذيرية عندما يكون السكر في الدم منخفضًا جدًا. وقد يكون هذا خطيرًا.

- **القدرة على التعرق**: قد يحدث تعرق شديد أو قليل جدًا. قد يؤثر ذلك على القدرة على ضبط درجة حرارة الجسم. قد يتسبب هذا أيضًا في جفاف بشرتك والحكة.

اعتلال الكلية

الكلى مثلها مثل المرشحات. يوجد داخلها ملايين الأوعية الدموية الدقيقة التي تزيل الفضلات من الدم. قد يضر مرض السكري بالكلى. هذه الفضلات تتراكم في الدم. وغالبًا ما يكون أول أعراض مرض الكلى هو تراكم السوائل. وقد تلاحظ أيضًا قلة النوم وضعف الشهية واضطراب المعدة والوهن. إذا فشلت الكليتان في العمل، فقد تحتاج إلى غسيل أو زرع الكلى.

يمكن الوقاية من أمراض الكلى أو تأخيرها عن طريق:

- الحفاظ على مستوى السكر في الدم ضمن النطاق المستهدف.
- الحفاظ على ضغط الدم ضمن النطاق المستهدف. حتى الارتفاع الطفيف في ضغط الدم يمكن أن يجعل أمراض الكلى أسوأ.
- اطلب من مقدم الرعاية لديك التحقق من:
  - ضغط الدم.
  - البول (للبروتين) مرة كل عام
  - عمل الدم (لمنتجات المخلفات) مرة واحدة في السنة.

إذا كنت تعاني من أي أعراض لمرض الكلى، فينبغي لك الاتصال بمقدم الرعاية لديك على الفور.

أمراض القلب والأوعية الدموية

الأشخاص المصابون بمرض السكري هم أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم (فرط ضغط الدم) وارتفاع الكوليسترول (فرط شحميات الدم). إذا كنت تعاني من ارتفاع الكوليسترول، فقد يؤدي ذلك إلى تضيق أو انسداد الأوعية الدموية. تحدث أمراض القلب عند انسداد الأوعية التي تمد القلب بالدم. وهذا قد يسبب نوبة قلبية.

السكتة الدماغية

أنت في خطر متزايد للإصابة بسكتة دماغية إذا كانت الأوعية الدموية التي تصل إلى دماغك تالفة أو مسدودة. تحدث السكتة الدماغية عندما لا تصل إمدادات الدم إلى دماغك. تشمل أعراض السكتة الدماغية صعوبة في التحدث أو الرؤية أو المشي وخدر في الوجه أو الذراع أو الساق.

استخدم الحروف في F.A.S.T. لملاحظة أعراض السكتة الدماغية.

- F = تدلى الوجه
- A = ضعف الذراعين
- S = الكلام
- T = حان وقت الاتصال برقم 911

الدورة الدموية الضعيفة

قد يؤدي انسداد الأوعية الدموية أيضًا إلى صعوبة مرور الدم إلى قدميك وساقيك. قد يؤدي ضعف الدورة الدموية إلى برودة أو خدر في القدمين، وألم في الساق والقدم وربما حدوث جروح.

للحفاظ على صحة الأوعية الدموية:

- حافظ على مستوى السكر في الدم ضمن النطاق المستهدف.
- تحكم في مستويات الكوليسترول لديك.
- حافظ على ضغط دمك ضمن نطاق جيد.
- حافظ على الوزن الصحي ومؤشر كتلة الجسم.
- حدد خيارات غذائية صحية.
- لا تستخدم منتجات التبغ.

إجراء الفحص	القيمة الهدف
إجمالي نسبة الكولسترول في الدم	أقل من 200 مجم/ديسيلتر
بروتين دهني منخفض الكثافة	أقل من 180 مجم/ ديسيلتر
بروتين دهني مرتفع الكثافة	أكثر من 40 مجم/ ديسيلتر (في الرجال) أكثر من 50 مجم/ ديسيلتر (في الرجال)
الدهون الثلاثية	أقل من 150 مجم/ديسيلتر

مضاعفات الأسنان

من الضروري أن تعتني بفمك عندما تكون مصابًا بمرض السكري. قد تكون مشاكل الأسنان أكثر خطورة عند إصابتك بمرض السكري أو عدم السيطرة على مستوى السكر في الدم. من المهم أن ترى طبيب أسنان. يمكنك مناقشة أي مشاكل تتعلق بصحة الفم مثل الألم أو التورم أو النزيف. لمنع حدوث مضاعفات، ينبغي لك القيام بما يلي:

- فحص أسنانك وتنظيفها مرة واحدة على الأقل كل 6 أشهر.
- غسل أسنانك مرتين في اليوم.
- التنظيف يوميًا.

التطعيمات

تُعطى التطعيمات للمساعدة في منع المرض. قد يجعل مرض السكري من الصعب على جهازك المناعي مكافحة العدوى. قد تكون معرضًا لخطر الإصابة بمضاعفات أكثر خطورة من المرض. من المهم أن تتناقش مع مقدم الرعاية لديك حول التطعيمات المناسبة لك ومتى تحصل عليها. توصي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) مرضى السكري بالحصول على التطعيمات التالية:

التطعيم	عدد المرات
الإنفلونزا	سنويًا
المكورات الرئوية (الالتهاب الرئوي)	تحقق مع مقدم الرعاية الخاص بك
التيتانوس والدفتيريا والسعال الديكي	كل 10 أعوام
التهاب الكبد ب	مرة واحدة (سلسلة من ثلاث جرعات)
فيروس جدري الماء النطاقي (القوباء المنطقية)	مرة واحدة (سلسلة من جرعتين)

التكيّف الصحي

BRONSON

التكيّف الصحي

إدارة صحتك العاطفية لا تقل أهمية عن إدارة صحتك البدنية. قد تنتابك مشاعر عدة عند تشخيص إصابتك بمرض السكري. قد تنتابك أيضًا هذه المشاعر إذا كنت تعاني من مرض السكري لفترة طويلة. ويعد الشعور بالحزن أو الخوف أو الغضب أو القلق أمر طبيعي. ومن المهم إيجاد طرق صحية للتعامل معها.

مراحل التكيف

يمر الناس بمراحل التكيف عندما يواجهون تغييرًا في حياتهم اليومية. قد يمر الشخص المصاب بمرض السكري بأي من هذه المراحل في أي وقت.

الإنكار	الغضب	المساومة	الاكتئاب	القبول
لا يمكن أن يحدث هذا لي.	*لماذا يحدث هذا؟ على من يقع اللوم؟*	*سوف أقوم بـ _____ لإزالة كل هذا.*	*لا استطيع فعل هذا. لا أريد أن أفعل هذا.*	*انا بخير. أنا مستعد للاعتناء بنفسي.*

الإجهاد والإرهاق الناجمين عن مرض السكري

قد يحدث **الإجهاد الناجم عن مرض السكري** عندما تكون قلقًا أو متوترًا أو حزينًا أو خائفًا أو غاضبًا من الإصابة بمرض السكري والتعامل معه. في حالة **الإرهاق الناجم عن مرض السكري**، يصاب الشخص بالإرهاق بسبب إدارة مرضه ويبدأ في تجاهله. من ضمن الدلائل التي تشير إلى أنك قد تتعامل مع هذه الحالات هو الشعور بالإحباط والقلق وعدم الرغبة في إدارة مرض السكري.

يشمل علاج الإجهاد والإرهاق الناجمين عن مرض السكري تحديد الأهداف، وتقديم المشورة، ودعم الأسرة، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام أو تغيير روتين حياتك. لا تتوقع أن تكون مثاليًا. حتى الجهود الصغيرة جيدة بالنسبة لك.

الاكتئاب

الاكتئاب السريري هو حالة طبية خطيرة تؤثر على الأفكار والمشاعر والقدرة على العمل في الحياة اليومية. قد يبدو وكأنه شعور باليأس والعجز في الحياة. الاكتئاب هو العرض الأكثر شيوعًا لدى الأشخاص المصابين بداء السكري. إذا كنت تعتقد أنك مكتئب، فتحدث إلى مقدم الرعاية لديك.

الإجهاد

يتفاعل جسمك مع الإجهاد عن طريق إرسال الهرمونات. قد تزيد هذه الهرمونات من مستوى السكر في الدم. من المفيد أن تعرف ما الذي قد يسبب لك الإجهاد. لا يمكنك التخلص من الإجهاد تمامًا. وإذا كنت تعرف سبب الإجهاد وكيفية التعامل معه، فقد تكون قادرًا بشكل أفضل على إدارة مرض السكري لديك.

التعامل مع الإجهاد

- **تحديد السبب.** حاول تحديد سبب توترك.
- **تقليل مسببات الضغط التي تواجهك.** هل من الممكن تغيير أي من مسببات الضغط لديك؟ ركز على الأشياء الأكثر أهمية. اطلب المساعدة إذا لزم الأمر.
- **افعل شيئًا واحدًا في وقت واحد.**
- **استغرق وقتًا لفعل الأشياء التي تستمتع بها.** خصص وقتًا للمرح والاسترخاء. حتى فعل الأشياء التي تستمتع بها خلال القليل من الوقت يعد أمرًا نافعًا.
    - الهوايات
    - التأمل أو التنفس العميق
    - كتابة اليوميات
    - القراءة
    - الضحك
    - الاستحمام
    - الاستماع للأغاني
    - قضاء الوقت مع الأصدقاء أو العائلة
    - استنشاق بعض الهواء النقي
    - حل لغز
    - البستنة
    - مشاريع العمل على إصلاح الأشياء
- **حرك جسمك.** النشاط البدني مفيد لصحتك العاطفية أيضًا!
    - الرقص
    - اليوجا
    - التنزه
    - ركوب الدراجة
    - المشي
    - الجري
- **احصل على الدعم.** احصل على الدعم من عائلتك أو أصدقائك أو فريق الرعاية الصحية أو مجموعات الدعم أو الجيران أو زملائك. قد يكون التحدث مع مرضى السكري الآخرين مفيدًا.
- **كن لطيفًا مع نفسك.**
- **احتفل بنجاحك.**

حل المشكلات

BRONSON

حل المشكلات

هناك العديد من مجالات حياتك التي يؤثر فيها مرض السكري. التخطيط المسبق يمكن أن يساعدك في الاستعداد في المواقف المختلفة.

القيادة والسفر مع مرض السكري

يختلف الاعتناء بمرض السكري أثناء السفر عنه عندما تكون في المنزل. من المهم التخطيط مسبقًا عند السفر.

- **احتفظ بالمستلزمات**. احتفظ بجميع مستلزمات مرض السكري معك (الأدوية، جهاز مراقبة مستوى السكر في الدم، الوجبات الخفيفة، إلخ). احتفظ بها في حقيبتك المحمولة وليس في أمتعتك التي قمت بفحصها. احزم المزيد من المستلزمات.
- **افحص مستوى السكر في الدم.** إذا كان لديك انخفاض في مستوى السكر في الدم، عالجها على الفور.
- **احمل الوجبات الخفيفة وأقراص الجلوكوز.**
- **ابق جسدك رطبًا.**
- **مدد ساقيك.** من المهم أن تمد ساقيك لتحسين تدفق الدم.
- **كن على علم بفروق المناطق الزمنية.** إذا كنت بحاجة إلى تناول أدويتك في أوقات معينة، فاعمل مع مقدم الرعاية الخاص بك لإيجاد أفضل طريقة للعمل خلال فروق المناطق الزمنية.
- **ارتدي الهوية الطبية.**

مرض السكري في مكان العمل

من المهم أن تتحدث إلى مديرك أو زملائك في العمل وتخبرهم أنك مصاب بالسكري. سيساعدهم ذلك على فهم أنك:

- قد تضطر إلى تعديل جدولك الزمني حسب مواعيد مقدم الرعاية.
- قد تحتاج إلى أخذ فترات راحة أو تناول الطعام طوال فترة عملك.
- قد تضطر إلى حقن نفسك بالإنسولين أو تناول الأدوية.
- في حالة حدوث حالة طارئة، كيف يمكنهم مساعدتك.

يجب عليك دائمًا تزويد مديرك بجهات اتصال في حالات الطوارئ. مرض السكري محمي بموجب قانون الأمريكيين ذوي الإعاقة. وهذا يعني أنه لا يمكن التمييز ضدك في مكان العمل. لمزيد من المعلومات تفضل بزيارة موقع قانون الأمريكيين ذوي الإعاقة (www.ada.gov).

الهوية الطبية (ID)

الهوية الطبية تتحدث نيابة عنك عندما لا تستطيع التحدث. من الجيد ارتداء بطاقة هوية طبية عند إصابتك بمرض السكري. فإذا حدث لك شيء ما، فإنها تتيح للناس معرفة أن لديك حالة طبية.

كما يمكن نقش أساور أو قلائد بحالتك ومعلومات الطوارئ الأخرى. فهذا يسمح بعلاج أسرع وأفضل.

عند ارتداء بطاقة هوية طبية، ستكون معلوماتك الطبية متاحة للطاقم الطبي والمستجيبين للطوارئ بغض النظر عن مكان سفرك. وهذا مهم لا سيما عندما تسافر بمفردك.

ربط الخيوط ببعضها البعض

قد يمثل التحكم في مستوى السكر في الدم تحديًا. إذا رأيت مشكلة أو تغييرًا غير متوقع، فحاول تحديد ما قد يحدث. اسأل نفسك عما يمكنك فعله لإصلاحه الآن أو منعه في المرة القادمة. اطرح هذه الأسئلة:

- **ما المشكلة؟**
- **ما الذي يمكن أن يكون السبب في هذا؟**
- **ماذا يمكنني أن أفعل حيال ذلك الآن؟**
- **هل نجح الحل؟**
- **كيف يمكنني منع حدوث ذلك مرة أخرى؟**

ستساعدك كل مشكلة جديدة تعمل على حلها على استعدادك للمشكلة التالية. من المهم أن تجد أشخاصًا في حياتك يمكنهم دعمك في إدارة مرض السكري. ساعد الأشخاص المقربين إليك على فهم المزيد عن مرض السكري عن طريق تثقيفهم. فعندما يعرفون المزيد، يمكن أن يكونوا أكثر دعمًا.

تعرف على أهدافك

تحدث إلى مقدم الرعاية الخاص بك لتحديد أهداف فردية.

الفحص	النطاق المستهدف	أرقامي
سكر الدم • اختبار الهيموجلوبين الجليكوزيلاتي (كل 3-6 أشهر) • سكر الدم قبل تناول الوجبة • سكر الدم بعد تناول الوجبة (ساعتان) • سكر الدم قبل النوم	أقل من 7% 80-130 مجم/ديسيلتر أقل من 180 مجم/ديسيلتر 110-150 مجم/ديسيلتر	
ضغط الدم (كل زيارة)	أقل من 90/140 مم زئبق	
الكوليسترول والدهون (كل عام) • LDL (الكوليسترول "الضار") • HDL (الكوليسترول "الحميد") • الدهون الثلاثية	أقل من 70 مجم/ديسيلتر أكثر من 40 مجم/ديسيلتر (ذكر)، أكثر من 50 مجم/ديسيلتر (أنثى) أقل من 150 مجم/ديسيلتر	
البول (كل عام) • بيلة الألبومين الزهيدة	أقل من 30 مجم	
الوزن ومؤشر كتلة الجسم (كل زيارة) • مؤشر كتلة الجسم (BMI) هو قياس يستند إلى وزنك بالنسبة لطولك، وينطبق على معظم البالغين	مؤشر كتلة الجسم: 18.5 – 24.9 (مؤشر كتلة الجسم في الأشخاص الآسيويين: 18.5 – 22.9)	

الفحص	الوصف	نتيجة فحصي الأخيرة
فحص القدم **الشامل** (كل عام)	تقييم الجلد والعضلات والإحساس والدورة الدموية.	
فحص العين عن طريق التوسيع أو Optimap (كل عام)	يؤدي التوسيع إلى اتساع حدقة العين، مما يسمح بدخول مزيد من الضوء ويعطي مقدم الرعاية رؤية أفضل للجزء الخلفي من عينك للبحث عن اعتلال الشبكية وإعتام عدسة العين والزرق. يلتقط Optimap صورة للجزء الخلفي من عينك للبحث عن اعتلال الشبكية وإعتام عدسة العين والزرق.	
فحص الأسنان (6 أشهر - سنة)	الفحص الروتيني لأمراض اللثة	

الدفاع من أجل صحتك

من المهم أن تتحدث وتتولى مسؤولية صحتك. هذا يعني زيارة مقدم الرعاية الخاص بك على مدار العام. كن صريحًا بشأن ما تفعله أو لا تفعله. بين الزيارات، قد ترغب في تدوين أسئلة أو مخاوف لمناقشتها في زيارتك القادمة. تأكد من استعدادك. يجب أن تحضر معك ما يلي:

- قائمة الأسئلة والمخاوف
- جهاز قياس السكر في الدم أو سجلات السكر في الدم
- قائمة الأدوية التي تتناولها

الأشياء المحتملة التي قد ترغب في مناقشتها مع مقدم الرعاية الخاص بك:

- مستويات السكر في الدم
- نتائج اختبار الهيموجلوبين الجليكوزيلاتي
- تخطيط الوجبات
- التغييرات في وزنك
- النشاط البدني
- كيف الإقلاع عن التدخين
- الآثار الجانبية أو مخاوف بشأن الأدوية الخاصة بك
- أي شيء يجعل الاعتناء بنفسك أمرًا صعبًا (الأدوية، التكاليف الطبية، المشاعر، وما إلى ذلك)

ينبغي أن تحقق أقصى استفادة من كل زيارة. تحدث مع مقدم الرعاية الخاص بك عن الأشياء الأكثر أهمية بالنسبة لك. تأكد من أنك فهمت الخطة قبل مغادرتك.

تغيير سلوكك

قد يبدو إجراء تغييرات صحية في نمط الحياة والحفاظ عليها أمرًا مربكًا. وقد يكون هناك العديد من السلوكيات التي تريدها أو تحتاج إلى تغييرها. ينبغي لك أن تختار منطقة واحدة تريد العمل عليها أولاً قبل الانتقال إلى المنطقة التالية. خلق عادة جديدة كالمشي في الحي مرة واحدة في الأسبوع، والتخلص من التوتر من خلال قراءة كتاب جيد كل مساء أو تضمين خيار طعام صحي واحد على الأقل في وقت الغداء يمكن أن يُحدث فرقًا كبيرًا.

ويمكن أن تساعدك هذه الخطوات في تكوين عادة صحية.

1. **حدد جزئية واحدة من مرض السكري لديك تحتاج إلى العمل أو التغيير:**

- الأكل الصحي
- المراقبة
- تقليل المخاطر
- التكيّف الصحي
- تخفيف الضغط
- تناول الأدوية
- أن تبقى نشيطًا

2. **حدد أفكارك ومشاعرك ومواقفك**: لماذا ينبغي أن تعمل على هذا الجزئية أولاً؟ لماذا اخترت هذا كهدف لك؟

3. **ضع هدف**: من المرجح أن تكون ناجحًا إذا جعلت هدفك S.M.A.R.T. ابدأ هدفك بكلمات "سأفعل".

S. M. A. R. T.

S = محدد	M = قابل للقياس	A = يمكن تحقيقه	R = ذو صلة	T = يعتمد على الوقت
ما الذي تريد أن تفعله بالضبط؟	هل يمكنك قياس تقدم هدفك؟	هل هدفك قابل للتحقيق؟ هل هناك الكثير يحتاج إلى السؤال؟	كيف سيساعد هدفك في إدارة مرض السكري لديك؟	هل أعطيت نفسك إطارًا زمنيًا محددًا للوصول إلى هذا الهدف؟

لنلق نظرة على مثال: سأقوم بفحص مستوى السكر في دمي كل صباح خلال الشهر التالي.

- ✓ أريد فحص مستوى السكر في دمي. هذا الهدف **محدد**.
- ✓ سأقوم بفحص مستوى السكر في دمي مرة واحدة في اليوم. هذا الهدف **قابل للقياس**.
- ✓ يمكنني القيام بذلك مرة واحدة في اليوم. هذا الهدف **قابل للتحقيق**.
- ✓ سيساعدني ذلك على فهم ما إذا كانت أدوية السكري الخاصة بي تعمل أم لا. هذا الهدف **ذو صلة**.
- ✓ سأعمل على هذا الهدف لمدة شهر واحد. **هذا الهدف يعتمد على الوقت**.

4. **حدد مستوى ثقتك:**

ينبغي أن تكون واثقًا من قدرتك على الوصول إلى هدفك. إذا لم تكن واثقًا، فقد تحتاج إلى تغيير أو مراجعة هدفك لجعله أكثر قابلية للتحقيق. باستخدام المثال أعلاه، إذا كان فحص سكر الدم مرة واحدة يوميًا غير واقعي بالنسبة لك، يمكنك تغيير هدفك إلى "سأفحص سكر الدم 5 مرات كل أسبوع". وكلما زادت ثقتك في الوصول إلى هدفك، زادت احتمالية تحقيقه.

5. **قم بتقييم تقدمك:**

من المهم مراجعة هدفك ومعرفة ما إذا كنت لا تزال على المسار الصحيح لتحقيقه. يمكنك تقييم تقدمك يوميًا أو أسبوعيًا أو شهريًا. اسأل نفسك، كم مرة أحقق هدفي؟

- على الإطلاق
- من حين لآخر
- نصف الوقت
- معظم الوقت
- طول الوقت

إذا كنت لا تحقق هدفك في "معظم الوقت" أو "طوال الوقت"، فقد تحتاج إلى إلقاء نظرة على هدفك ومعرفة كيف يمكنك تحقيقه.

- لماذا لم تنجح؟
- ما الذي يمكنك فعله لتكون ناجحًا؟

إن تغيير السلوك ليس بالأمر اليسير دائمًا. يؤدي اتخاذ خطوات صغيرة في المسار الصحيح إلى تحقيق أهداف أكبر. الحصول على الدعم من الآخرين يمكن أن يساعدك في مواصلة مهمتك. قد يأتي الدعم من:

- العائلة والأصدقاء
- زملاء العمل
- مجموعات الدعم وأعضاء المجتمع
- الجيران
- مواقع الويب الخاصة بمرض السكري

تأكد من الاحتفال بنجاحاتك. قد تساعدك المكافآت على مواصلة مهمتك وتمنحك شيئًا للعمل من أجله. ضع في اعتبارك أن المكافآت يجب أن تكون شيئًا تستمتع به ولا ينتقص من أهدافك!

المصادر

المواقع الشبكية التي تحتوي على المعلومات

American Diabetes Association (ADA)
http://www.diabetes.org

Juvenile Diabetes Research Foundation (JDRF)
http://www.jdrf.org

Joslin Diabetes Center
http://www.joslin.org

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
http://www.cdc.gov/diabetes/home

Americans with Disabilities Act
https://www.eeoc.gov/laws/types/diabetes.cfm

مجلات ومواقع مرض السكري (قد تتطلب بعض من هذه المواقع والمجلات اشتراكات مدفوعة)

Diabetes Forecast
http:www.diabetesforecast.org
(800) 806-7801 to subscribe

Diabetes Self-Management
http://www.diabetesselfmanagement.com
(800) 234-0923 to subscribe

On Track Diabetes
https://www.ontrackdiabetes.com

Diabetes Health
https://www.diabeteshealth.com

مواقع التغذية

Academy of Nutrition and Dietetics
http://www.eatright.org

USDA Choose My Plate
http://www.choosemyplate.gov

ملاحظات:

ملاحظات:

ملاحظات: