

# هل تريد أن تعرف؟

## داء السكري Diabetes Mellitus

C03  
sheet 1/3

### التعريف

السكري هو مرض ناتج عن خلل في مقدرة الجسم على إنتاج الأنسولين أو إستعماله. الأنسولين هو هرمون تفرزه غدة البنكرياس. يعتبر الأنسولين هرمونا أساسياً في عملية حرق وإستثمار السكر في الدم (عملية الأيض) وبالتالي الحفاظ على المستوى الطبيعي للسكر في الدم (٨٠-١١٠ مغ/دسل)

مرض السكري نوعان:

- النوع الأول: السكري المعتمد كلياً على الأنسولين، يحدث عادة قبل سن الثلاثين، وفيه يكون البنكرياس عاجزاً كلياً أو جزئياً عن إفراز الأنسولين.
- النوع الثاني: السكري غير المعتمد على الأنسولين، يحدث عادة بعد سن الأربعين، وفيه يكون إفراز الأنسولين دون الكمية المطلوبة أو أن الجسم غير قادر على إستعماله للسيطرة على المستوى الطبيعي للسكر في الدم.

العوارض الأكثر شيوعاً لمرض السكري هي:

- التبول المتكرر
- العطش الزائد
- الشهية الزائدة
- الشعور بالتعب والضعف

### ما يجب أن تعرفه؟

في حال إستعمال الأنسولين

- إحتفظ عبوة الأنسولين في البراد.
- تأكد من نوع الأنسولين وتاريخ إنتهاء الصلاحية.
- في حال إستعمال الأنسولين المتوسط أو الطويل

- المفعول، إفرك عبوة الأنسولين بين راحتي اليدين لخلط المزيج جيداً. إذا بقيت الرواسب في قعر العبوة فهذا يعني أنها غير صالحة للإستعمال.
- لا تحقن الأنسولين بارداً بل إفركه بين كفيك حتى يذفأ
- إغسل يديك جيداً قبل البدء ونشفهما.
- إمسح أعلى العبوة (الغطاء المطاطي) بمادة مطهرة.
- جهز الحقنة المخصصة للأنسولين واسحب إلى داخل الحقنة هواء بنفس كمية الأنسولين المطلوبة.
- إدفع بالهواء المسحوب إلى داخل عبوة الأنسولين من خلال الغطاء المطاطي.
- إسحب الكمية المطلوبة من الأنسولين بوضع العبوة رأساً على عقب.

### عملية خلط أنواع الأنسولين

- إتبع تعليمات الطبيب أو الصيدلي أو الممرض بدقة.
- إسحب دائماً الأنسولين السريع قبل أي نوع آخر، لتجنب تلوث الأنسولين السريع.
- إسحب إلى داخل الحقنة هواء بنفس كمية الأنسولين المطلوبة من المتوسط أو الطويل المفعول. إدفع بالهواء المسحوب إلى داخل عبوة الأنسولين من خلال الغطاء المطاطي.
- كرر المحاولة السابقة عند سحب الانسولين السريع ولكن دون سحب الابرة.
- إسحب الكمية المطلوبة من الانسولين السريع بوضع العبوة رأساً على عقب ثم إسحب الابرة.
- إسحب الكمية المطلوبة من الانسولين المتوسط أو الطويل المفعول.
- تأكد من عدم وجود هواء داخل الحقنة قبل حقنها.



### مواقع الحقن

- إستعمل الجزء الأعلى من اليد وظاهر الفخذ والبطن

# هل تريد أن تعرف؟

C03  
sheet 2/3

## داء السكري Diabetes Mellitus

- الدورة الدموية.
- مارس التمارين في نفس الوقت يومياً.
- إفحص معدل السكر في الدم قبل البدء بالتمارين.
- لا تمارس التمارين عندما يكون السكر في الدم منخفضاً.



### إجراءات وقائية

- توقف عن التدخين وابتعد عن الكحول.
- إفحص نظرك سنوياً واستشر الطبيب عند الشعور بأي مشكلة.
- إحمل معك بطاقة تعريف عن حالة السكري (ورقة يكتب عليها أنا مريض بالسكري)، توضع كقلادة أو على الزند وذلك للحالات الطارئة.
- إنتبه إلى عوارض هبوط السكر في الدم مثل العرق، الرجفة، الشعور بالعصبية، تمييل باللسان والشفتان والأصابع، الجوع الشديد والارتباك.
- إحمل معك دائماً قطعة من السكر أو الحلوى كي تتناولها حين تشعر بأن معدل السكر في الدم قد هبط فجأة.
- إستشر طبيبك لمعرفة سبب هبوط السكر في الدم: قد يكون السبب جرعة زائدة في الأنسولين، تخفيف كمية الطعام، أو مجهود جسدي زائد.
- تنبه إلى أسباب وعوارض إرتفاع حاد لمعدل السكر في الدم (حمض كيتوني): عطش، فقدان الشهية، شعور بالتعب، ألم في البطن، غثيان و تقيؤ.
- إفحص نسبة السكر في الدم يومياً.
- يجب الإتصال بالطبيب في حال حدوث أي من العوارض التالية:

- حرارة مرتفعة (يمكن أن تشير إلى التهاب في الكلى أو البول)

- (حول الصرة) لحقن الأنسولين.
- غير مكان الحقنة كل مرة حتى لا تتعرض الأنسجة (مكان الحقنة) لأي ضرر، ولتسهيل إمتصاص الأنسولين.
- إجعل الحقنة التالية بعيدة حوالي ٢ سم عن السابقة.
- بعد إستعمال كل المساحة، غير الموضع كله (يمكن تسجيل أماكن حقن الأنسولين للتذكير).
- إمسح مكان الحقنة بمادة مطهرة (سبيرتو) ثم إمسك الجلد بالإبهام والسبابة.
- أمسك الحقنة باليد الثانية وأدخل الإبرة بسرعة بشكل عامودي (٩٠ درجة) عند حقنها في البطن أو بزاوية ٤٥ درجة في المواضع الأخرى بناء على سماكة الجلد.
- إسحب الحقنة قليلاً للتأكد من عدم وجود الدم ثم إرفع الأنسولين إلى داخل الجسم.
- إسحب الحقنة، وضع قطعة المطهر مكانها، ثم دلك المكان قليلاً.



### الطعام والحمية

- إتبع النظام الغذائي بالتنسيق مع أخصائية تغذية وإتبع حمية منظمة للمحافظة على الوزن الطبيعي.
- تناول يومياً ثلاث وجبات أو أكثر بشكل منتظم، خاصة قبل حقنة الأنسولين.
- تجنب الأطعمة الغنية بالنشويات والأملاح والزيوت المشبعة.
- خفف تناول الكحول لأنها قد تخفض من مستوى السكر في الدم.
- إستعمل المحلي الصناعي باعتدال.



### التمارين الرياضية

- مارس الرياضة باعتدال (المشي والهرولة) لتنشيط

إن المعلومات الواردة هي لهدف التثقيف فقط. يجب استشارة الطبيب في حال تطابق أي من العوارض الواردة ضمناً. تم تحضير هذه النشرة من قبل قسم الخدمات التمريضية بالتنسيق مع جهات طبية أخرى.

# هل تريد أن تعرف؟

## داء السكري Diabetes Mellitus

C03  
sheet 3/3

- تقرحات في الفم
- تغيرات في أصابع اليدين والقدمين (اللون، الإحساس)
- هبوط أو ارتفاع في نسبة السكر في الدم
- حافظ على مواعيد المعاينة الطبية بانتظام. أجز فحص الدم باستمرار لاكتشاف أي مضاعفات مثل داء الكلى أو احد المضاعفات الرئيسية للسكري.
- اغسل قدميك يومياً بالماء الفاتر وليس الساخن وجففهما جيداً. ضع كريمات مرطبة لمنع الجفاف والتشقق بين أصابع القدمين.
- افحص قدميك يومياً بدقة للتأكد من عدم وجود أي شقوق أو جروح أو تقرحات أو تغيير في لون الجلد. إن جروح الجلد لا تلتئم بسهولة لذا يجب توخي الحذر. تقرحات القدمين هي احدى أهم المضاعفات في مرض السكري.
- إنتعل أحذية ذات مقاس مريح ولا تمش حافي القدمين بتاتاً.
- قم بتقليم أطراف قدميك بشكل مستقيم وليس عميقاً خصوصاً عند الزوايا.
- حافظ على نظافتك الشخصية لمنع التهاب المسالك البولية.

### إرشادات

---

---

---

---

---

---

---

---

إن المعلومات الواردة هي لهدف التثقيف فقط. يجب استشارة الطبيب في حال تطابق أي من العوارض الواردة ضمناً. تم تحضير هذه النشرة من قبل قسم الخدمات التمريضية بالتنسيق مع جهات طبية اخرى.