

## العلاج



### كيفية استخدام علاج مرض السكري؟

يحقن الأنسولين بطريقة مستقيمة تحت الجلد

### كيفية حفظ وحقن الأنسولين؟

- 1- يحفظ الأنسولين في مكان بارد (باب التلاجة) مع مراعاة عدم التجميد
- 2- مراعاة عدم رج الأنسولين
- 3- مراعاة عدم تعرض الأنسولين لأشعة الشمس المباشرة

### كيفية العناية بالقدم السكري؟



- 1- تجنب السير بدون هذا
- 2- غسل القدمين يومياً
- 3- جفف قدميك برفق وحرص
- 4- تأكد يومياً من عدم وجود جروح أو تغيرات
- 5- قص أظافر القدمين باستعمال ضفاره وقصهم بشكل مستقيم

## الإحساس بالجوع الشديد

- 4- سرعة الانفعال
- 5- نوم عميق
- 6- صداع

# عليك بتناول حلاوة أو ملعقة سكر سريعاً ثم تناول وجبة ومقابلة طبيبك

### ما هي الفحوصات الدورية لمرض السكري؟

- 1- فحص نسبة السكر في الدم شهرياً
- 2- فحص السكر التراكمي HBAC كل 3 أشهر
- 3- فحص ضغط الدم
- 4- فحص القدم السكري
- 5- فحص نسبة الكوليسترول
- 6- فحص البول وفحص وظائف الكلى
- 7- فحص الأسنان والعيون

### ما هي مضاعفات مرض السكري؟



- 1- أمراض شرايين المخ كالجلطة الدماغية
- 2- اعتلال شبكية العين
- 3- أمراض شرايين القلب والضغط
- 4- قصور وظائف الكلى
- 5- الضعف الجنسي
- 6- اعتلال الاعصاب الطرفية
- 7- اعتلال الأوعية الدموية
- 8- تقرحات القدم وقد تتطور ليمتد الأطراف

## ما هو مرض السكري؟

السكري هو حالة مرضية حيث يكون فيها كمية السكر في الدم مرتفعة جداً والسكر هو المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم ولكن عندما يصبح مستوى السكر في الدم مرتفعاً جداً على مدى فترات طويلة فبإمكانه إتلاف بعض الأعضاء. السكر يأتي من الأغذية الكربوهيدراتية التي تتحلل وتنطلق الى مجرى الدم.

الأغذية الكربوهيدراتية مثل الخبز والأرز والبطاطس والفواكه والحليب.

### متي تعلم أنك مصاب بالسكري؟

إذا كنت تعاني من:



- 1- كثرة التبول
- 2- العطش وجفاف الفم
- 3- نقص الوزن رغم وجود الشهية
- 4- الشعور بالتعب لأقل مجهود
- 5- الانتهايات الجلدية
- 6- بطء الشفاء الجروح

### ما هي علامات ارتفاع نسبة السكر في الدم؟



- 1- العطش الشديد
- 2- جفاف الفم
- 3- الصداع
- 4- الخمول والإرهاق
- 5- كثرة التبول
- 6- زغللة العيون

### # عليك فحص السكر ومراجعة الطبيب

### علامات انخفاض نسبة السكر في الدم؟

- 1- الشعور بعدم التركيز والارتجاف
- 2- التعرق الشديد

# نصائح للتمتع بأقدام صحية لمرضى السكري



2 مراقبة ظهور أي تورم، أو بثور، أو حتى احمرار على القدم.



1 استشارة الطبيب المختص فيما لو كنت مصابا باعتلال العصبي السكري.

3 غسل القدم وتنظيفها يوميا، مع تجفيفها بحذر خاصة ما بين الأصابع.



5 استشارة الطبيب المختص في استخدام الدعسة الطبية أو أي بدائل أخرى



4 تقليم الأظافر وقصها.

7 عدم العبث بالزوائد الجلدية أو الأظافر غير النامية دون استشارة الطبيب.



6 تجنب المشي دون ارتداء الأحذية حتى داخل المنازل



9 ارتداء الجوارب الفضفاضة أثناء النوم.



8 تجنب التدخين إذ إنه يعرقل مسار الدورة الدموية.



11 ارتداء الأحذية المريحة وتجنب تلك المفتوحة والصنادل.



10 الحفاظ على جفاف القدم وحرارتها.



12 السيطرة على السكري لتخفيض احتمالية الإصابة بالاعتلال العصبي السكري.