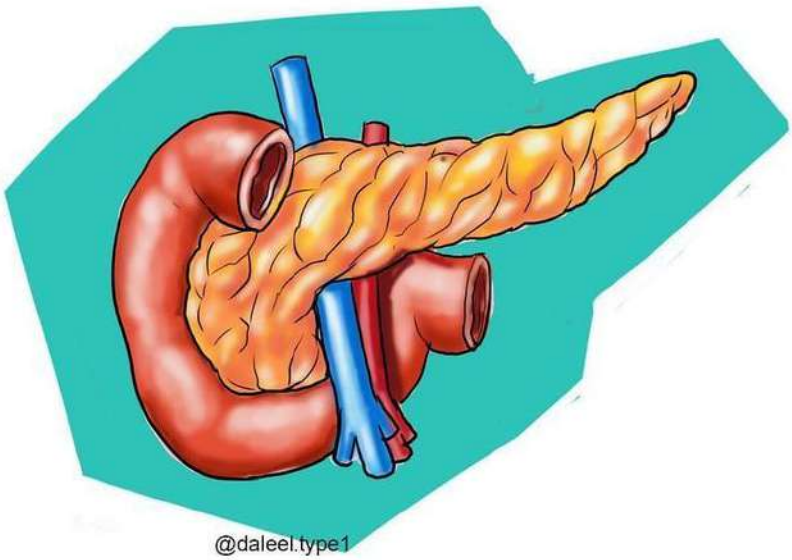
السكري

Diabetes



@daleel.type1

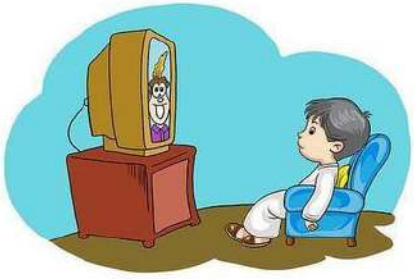
أعراض السكري
Diabetes Signs

@daleel.type1

كثرة العطش

كثرة التبول

كثرة الجوع

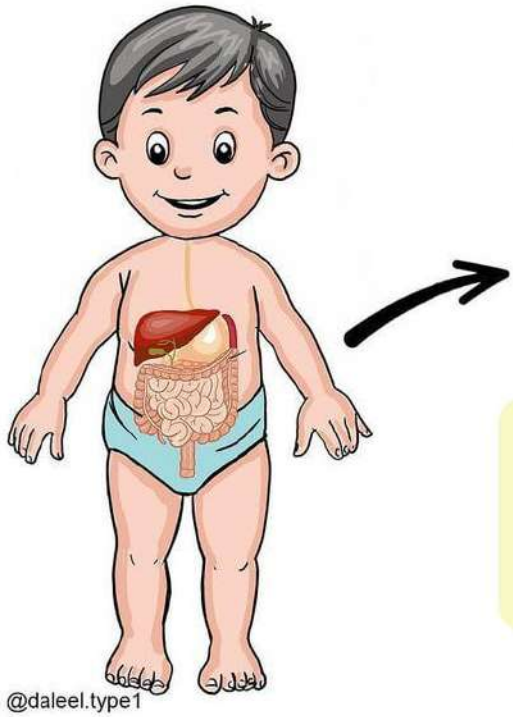


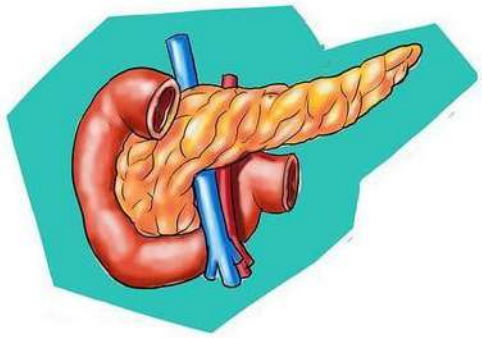
الخمول وفقدان الطاقة

نزول مفاجئ في الوزن

السكري
Diabetes

هو ارتفاع مستوى السكر بالدم عن المعدل الطبيعي بسبب نقص كلي أو جزئي في افراز هرمون الأنسولين أو بسبب مقاومة الجسم للأنسولين أي يصبح الجسم غير قادر على الاستفادة من كمية الأنسولين التي ينتجها الجسم .





البنكرياس هو غدة تابعة للجهاز الهضمي في جسم الانسان وهو المسؤول عن افراز هرمون الأنسولين الذي يتحكم بمستوى السكر بالدم

@daleel.type1

أنواع السكري
Types of diabetes

سكري الحمل
Gestational diabetes

يصيب النساء الحوامل
وينتهي بانتهاء الحمل

النوع الثاني
Type 2

يصيب غالبا الكبار
وقد يصيب الأطفال

النوع الأول
Type 1

يصيب غالبا الأطفال
وقد يصيب الكبار

الأيام الأولى
First Days

الأيام الأولى
First Days

غالبا ما يتم تشخيص النوع الأول من السكري في الطوارئ، ثم ينوم المصاب في الجناح لتلقي التعليم و التدريب الضروري للتعامل مع السكري، بعد ذلك تستطيع مغادرة المستشفى و تبدأ المتابعات الدورية في العيادات الخارجية لمعرفة المزيد من المعلومات وتعلم مهارات جديدة

مشاعر الأيام الأولى
First Days Feelings

قد تعتريك وعائلتك بعض المشاعر عندما تكتشفون الإصابة بالسكري, والاحساس بهذه المشاعر طبيعي جدا, وغالبا كل الأشخاص يشعرون بذلك, لست وحدك! شارك مخاوفك ومشاعرك مع من تثق و لاتنس أن هناك فريقا طبيا مختصا سيكون بجانبك حتى تتغلب على هذه المشاعر وتتكيف مع الوضع الجديد بأمان

الصدمة

الإنكار

الخوف

الذنب

الأسى

القلق

الغضب

الحزن

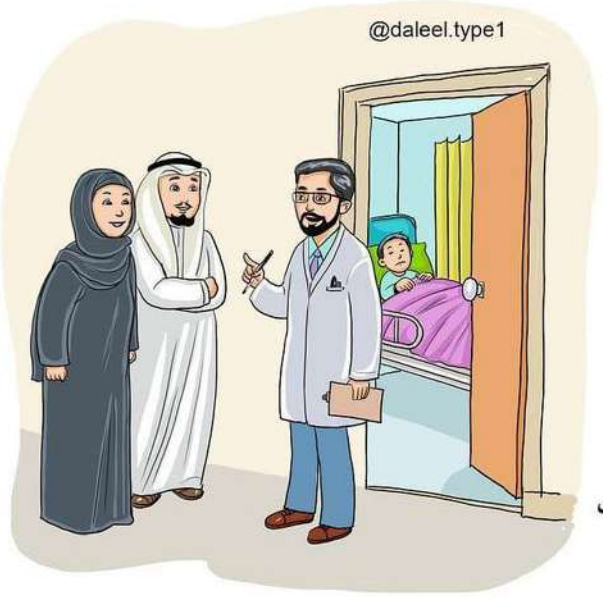
الإكتئاب

القلق

التوتر

الإحباط

نصائح الأيام الأولى
First Days Tips



- يعتبر السكر مرضا عائليا بمعنى أنه ينبغي على جميع أفراد العائلة تقديم المساعدة فالأشخاص الذين يحصلون على الدعم والمساعدة من عائلتهم تتحسن حالتهم بصورة جيدة
- من الضروري معاملة الأطفال المصابين بالسكري بمعاملة الأطفال الاخرين نفسها فجميع الأطفال يحتاجون إلى غذاء متوازن و نمط حياة صحي
- احذر ربط الطعام و أمور الحياة بالسكر, كأن تقول: لا تأكل هاذا لأن لديك سكر قد يؤثر ذلك سلبا على نفسية الطفل ولكن قل: لا تأكل هاذا لأنه غير صحي
- غالبا ما يشعر الإخوة و الأخوات بعدم الاهتمام بهم إذا تم توجيه كل الانتباه للمصاب بالسكري فانتبه إلى أن يتأثر أفراد الأسرة الاخرون
- ابدأ من اليوم بتغيير متدرج في نوعية الأكل ونمط الحياة لتكون صحيا أكثر فالصحة مطلب للجميع
- اطلع على الانترنت ووسائل التواصل الاجتماعي الموثوقة, فهناك الكثير من المواقع التي تتيح التواصل وتبادل الخبرات و توفر الدعم المعنوي الذي قد تحتاجه في هذه الفترة

مهارات الأيام الأولى
First Days Skills

من الضروري أن تلم بالمعلومات التالية

اسم الطبيب
اسم أخصائية التثقيف
اسم أخصائية التغذية
وسائل التواصل مع الفريق الطبي

معلومات ومهارات التدريب

- ☑ السكري
- ☑ الحموضة الكيتونية
- ☑ الأنسولين و طريقة الحقن
- ☑ ارتفاع السكر وطريقة التعامل معه
- ☑ انخفاض السكر وطريقة التعامل معه
- ☑ إبرة الانخفاض, الجلوكاجون
- ☑ قياس سكر الدم
- ☑ معلومات غذائية

قياس سكر الدم

Blood Glucose Monitoring

المعدل المطلوب لقياس سكر الدم

Targets of blood glucose test

- ☑ قامت الجمعية الأمريكية ADA بتوحيد المعدل المطلوب لقياس سكر الدم لجميع الفئات العمرية المختلفة, لتأكيد الحاجة إلى التحكم بالسكري بأفضل شكل ممكن والمحافظة على قيم أقرب للطبيعي
- ☑ أصبحت الوسائل المتوفرة للتحكم بالسكري من أجهزة قياس سكر مستمر ومضخات تساعد على تحقيق تحكم أفضل في الأعمار الأصغر عمرا
- ☑ تعتبر هذه المعدلات عامة, و بما أن كل شخص مختلف عن الاخر, فقد يضع لك الطبيب معدلات مختلفة تتناسب مع حاجتك

قياس السكر قبل الوجبات	70 – 130 ملجم/ دسل
قياس السكر بعد الوجبة بساعتين	أقل من 180 ملجم/ دسل
الهيموجلوبين السكري HbA1c	أقل من 7%

أوقات قياس سكر الدم
Time of blood glucose test

قبل الوجبات الرئيسية
و بعدها بساعتين

قبل النوم

قبل الرياضة وخلالها
و بعدها

عند الشعور بأعراض

في أيام المرض كل 4
ساعات

بعد مرور ساعتين
من الارتفاع

@daleel.type1

يفضل عمل تحاليل إضافية في المناسبات و السفر

فوائد قياس سكر الدم
Benefits of blood glucose monitoring

أخذ قرارات صائبة فيما يتعلق بالخطة العلاجية

التقليل من خطر الإصابة بمضاعفات السكري

التعرف إلى العوامل المؤثرة في السكر وبالتالي القدرة على التحكم بالسكر

التعامل الجيد مع أيام المرض و الوقاية من الحموضة الكيتونية

@daleel.type1

أجهزة قياس سكر الدم المختلفة
Blood Glucose Monitoring Devices

- ☑ يوجد في الأسواق أكثر من 50 نوعا مختلفا من أجهزة قياس السكر قد تتساءل وتبحث عن أفضلها, في الحقيقة جميع الأجهزة المرخصة متقاربة في دقة التحليل ويكون الاختلاف في مميزات الجهاز الثانوية كحجمه ووزنه وسرعة ظهور النتيجة وحجم عينة الدم المطلوبة وهكذا
- ☑ إذا شككت في دقة التحليل فاستشر أخصائية التثقيف أو الشركة لعمل فحص للجهاز بمحاليل المعايرة المتوفرة في العيادة أو الشركة
- ☑ جميع أجهزة قياس السكر لها فترة فعالية مجددة من ثلاث لأربع سنوات, بعد ذلك يجب فحص دقة الجهاز بشكل دوري أو استبدال الجهاز
- ☑ يجب حفظ جهاز السكر في درجة حرارة معتدل, فقد لا يعمل الجهاز إذا تعرض لدرجات حرارة عالية
- ☑ لا تقارن جهاز قياس السكر بأجهزة أخرى, لأنه حتما سيكون هناك فرق فهناك عوامل كثيرة تعطي فروقات في النتائج مما يبعث القلق و الحيرة بغير حاجة
- ☑ احرص على برمجة الوقت والتاريخ الصحيح في جهازك

@daleel.type1

قياس سكر الدم
Blood Glucose Monitoring

يوفر قياس سكر الدم معلومات في غاية الأهمية عن مدى التحكم اليومي في السكر وكذلك تأثير العوامل الأخرى كالأكل و الحركة و الأنسولين. وهو ما يعطي رؤية واضحة للفريق الطبي بوضع وتعديل الخطة العلاجية بما يتناسب مع حاجتك للوصول لأفضل تحكم بالسكري

أدوات قياس سكر الدم

العوامل المؤثرة في دقة قياس سكر الدم

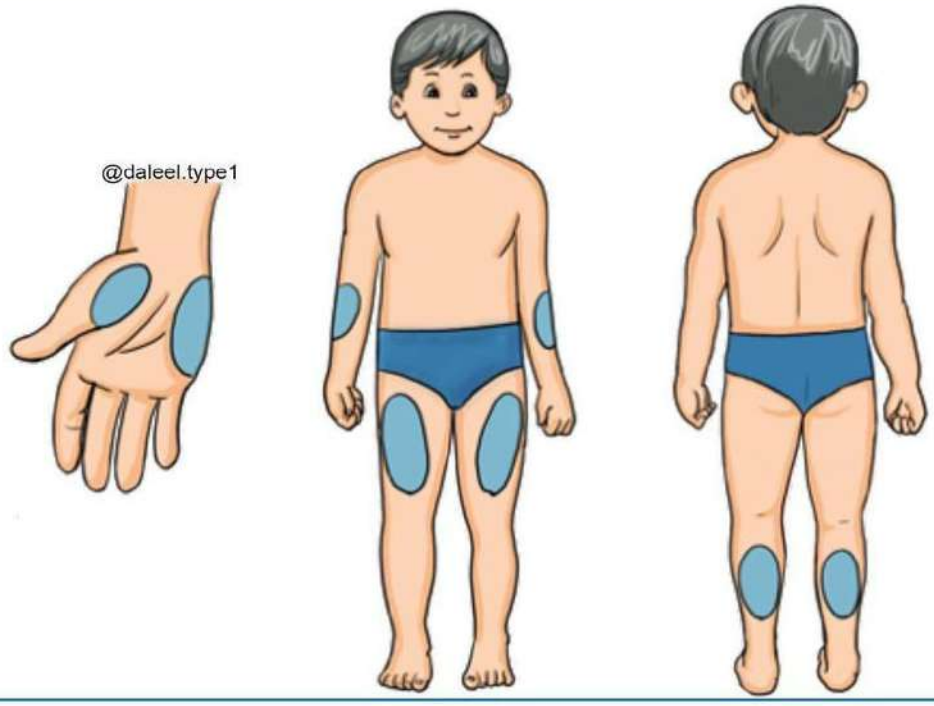
Factors affect accuracy of blood glucose testing

- ☑ تنظيف مكان الوخز, اكتف بالماء والصابون ولا تستخدم المسحة الطبية, حيث أن الكحول قد تؤثر على نتيجة التحليل و تسبب جفاف في أطراف الأصابع
- ☑ صلاحية شرائط القياس, تأكد دائما من التاريخ المدون على العلبة
- ☑ التغييرات الكبيرة في درجات الحرارة لا تحفظ الجهاز والشرائط في السيارة مثلا
- ☑ إذا كانت عينة الدم غير كافية, لا تستعجل واحرص على أخذ كمية كافية من العينة
- ☑ ترك علبة شرائط القياس مفتوحة ومعرضة للهواء, احرص على إغلاق العلبة مباشرة بعد الاستخدام

أماكن الوخز البديلة لقياس سكر الدم

Alternative Sites for blood glucose testing

توجد أماكن أخرى غير أطراف الأصابع تسمى الأماكن البديلة لقياس سكر الدم ولكن لا يفضل الاعتماد عليها دائما, فقط استخدمها مؤقتا في حالة عدم القدرة على استخدام أطراف الأصابع, حيث أنها ليست بذات الدقة خصوصا في الحالات التي يتغير فيها سكر الدم بسرعة كالهبوطات و الارتفاعات الشديدة و أيام المرض



أماكن الوخز لقياس سكر الدم

Sites for blood glucose testing

- ☑ عند وخز أطراف الأصابع, استخدم المناطق الجانبية للإصبع وتجنب الوسط ورأس الإصبع لأنه أكثر ألما
- ☑ للأطفال حديثي الولادة, استخدم جانبي كاحل القدم
- ☑ بدل في أماكن الوخز باستمرار و استخدم إبرة جديدة لكل وخزة

مكان الوخز لحديثي الولادة

مكان الوخز في الأصابع

التوقعات المنطقية لقياس سكر الدم

Expectations of blood glucose test

- ☑ في كل مرة تقوم فيها بقياس سكر الدم ستتمنى أن يكون القياس ضمن المعدل المطلوب, و الواقع أن هذا لن يحصل في كل مرة ولا بأس في ذلك
- ☑ تختلف قراءات السكر غالبا وقد لا تكون كما تتوقع لأن السكر يتأثر بالعديد من العوامل كالأكل والحركة وجرعات الأنسولين والهرمونات التي تفرز في الجسم, بعض هذه العوامل تستطيع التنبؤ بها وتقديرها و بعضها لا تستطيع التنبؤ به
- ☑ لا تحكم على قراءة واحدة مرتفعة أو منخفضة, تحتاج إلى قراءات عدة لتحكم على المعدل
- ☑ لا ترهق نفسك و تصاب بالتوتر و القلق على قراءات السكر, تعامل بتقبل وموضوعية واطلب مساعدة الفريق الطبي فهناك حلول كثيرة
- ☑ لا تعتبر قراءة السكر دليلا على نجاحك أو فشلك, و تذكر أنك مهما بذلت من جهد فهناك عوامل كثيرة تؤثر في السكر قد تكون خارجة عن إرادتك
- ☑ عند قياس السكر لطفلك, لا تصف القياس بأنه سئ أو تعبس وتقطب حاجبيك غضبا لأن ذلك يؤثر سلبا على نفسيته, ولكن قل: إنه عال أو منخفض, ولا بأس في ذلك سنعمل معا على معالجته

الأنسولين
Insulin

@daleel.type1

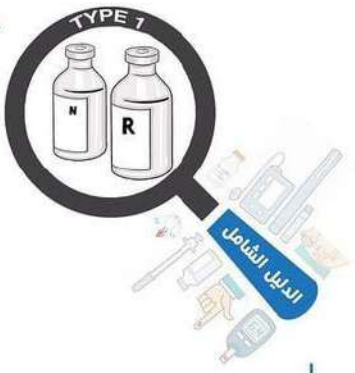
أنواع الأنسولين

أنواع الأنسولين كثيرة، وتختلف في مفعولها لتلبي حاجات الجسم المختلفة، تعرف على هذه الأنواع في الرسم التالي:

يتحكم في الوجبات والارتفاع | يتحكم ما بين الوجبات وخلال فترة النوم

قصير المفعول Short acting	سريع المفعول Rapid acting	متوسط المفعول Intermediate acting	مخلوط Mixed	طويل المفعول Long acting
يبدأ من 20 إلى 30 دقيقة	يبدأ من 5 إلى 10 دقائق	يبدأ بعد ساعتين	يبدأ بعد 5 أو 30 دقيقة حسب نوع الخلط	يبدأ بعد 2 إلى 5 ساعات
قمة مفعوله بعد ساعتين	قمة مفعوله بعد ساعتين	قمة مفعوله بعد 6 ساعات	حسب نوع الخلط	لا يوجد قمة مفعول فهو منتظم
يدوم 6 ساعات في الجسم	يدوم 4 ساعات في الجسم	يدوم 12 ساعة في الجسم	يدوم 12 ساعة في الجسم	يدوم 24 ساعة في الجسم

@daleel.type1



أشكال الأنسولين

يأتي الأنسولين باختلاف أنواعه في أشكال مختلفة كالتالي:

علبة
Vial

يستخدم للسحب مع الإبر وخزان المضخة

تذكر: عند السحب من العلبة تحتاج دفع كمية من الهواء مساوية لكمية الأنسولين التي تريد سحبها ثم اسحب الأنسولين

قلم مسبق التعبئة
Pre-filled pen

جاهز التعبئة, يحتاج فقط وصل رأس الإبرة بالقلم

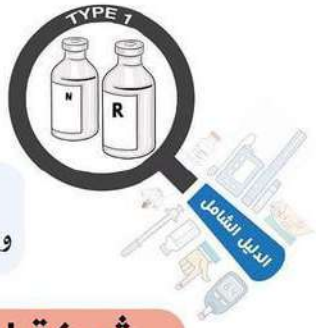
تعبئة القلم
Refill Cartridge

يستخدم لتعبئة أقلام الأنسولين متعددة الاستخدام

يمكن استخدامه مع قلم متعدد الاستخدام مثل نوفو بن Novopen

@daleel.type1

شركات الأنسولين



للأنسولين اسم تجاري تطلقه الشركة المصنعة للأنسولين،
واسم علمي وهو اسم المادة العلاجية، تعرف على أسماء الأنسولين في الشركات المختلفة:

شركة ليلي
Lilly company

الاسم التجاري: هيومولين ار Humulin R
الاسم العلمي: أنسولين صافي Regular

الاسم التجاري: هيومولين ان Humulin N
الاسم العلمي: أنسولين عكر NPH

الاسم التجاري: هيومولين Humulin 70\30
الاسم العلمي: مخلوط « صافي 30% وعكر 70% »

الاسم التجاري: هيومالوج Humalog
الاسم العلمي: أنسولين ليسبرو Lispro

الاسم التجاري: باسقلار Basaglar
الاسم العلمي: مشابه القلارجين
Biosimilar Glargine

شركة سانوفي
Sanofi Aventis

الاسم التجاري: أبيدرا Apidra
الاسم العلمي: جلوليسين Glulisine

الاسم التجاري: لانتوس Lantus
الاسم العلمي: قلارجين Glargine

الاسم التجاري: توجيو Toujeo
الاسم العلمي: قلارجين Glargine

الاسم التجاري: ليفيمير Levemir
الاسم العلمي: ديتيمير Detemir

الاسم التجاري: رايزودق Ryzodeg
الاسم العلمي: مخلوط « أسبارت 30% و ديقلودك 70% »

شركة نوفو
Novo Nordisk

الاسم التجاري: أكت رابد Actrapid
الاسم العلمي: أنسولين صافي Regular

الاسم التجاري: نوفورابد Novorapid
الاسم العلمي: أسبارت Aspart

الاسم التجاري: فياسب Fiasp
الاسم العلمي: أسبارت Aspart

الاسم التجاري: ميكستارد Mixtard
الاسم العلمي: مخلوط « صافي 30% وعكر 70% »

الاسم التجاري: نوفوميكس Novomix
الاسم العلمي: أسبارت 30% وعكر 70% »

الاسم التجاري: تريسيبا Tresiba
الاسم العلمي: ديقلودك Degludec

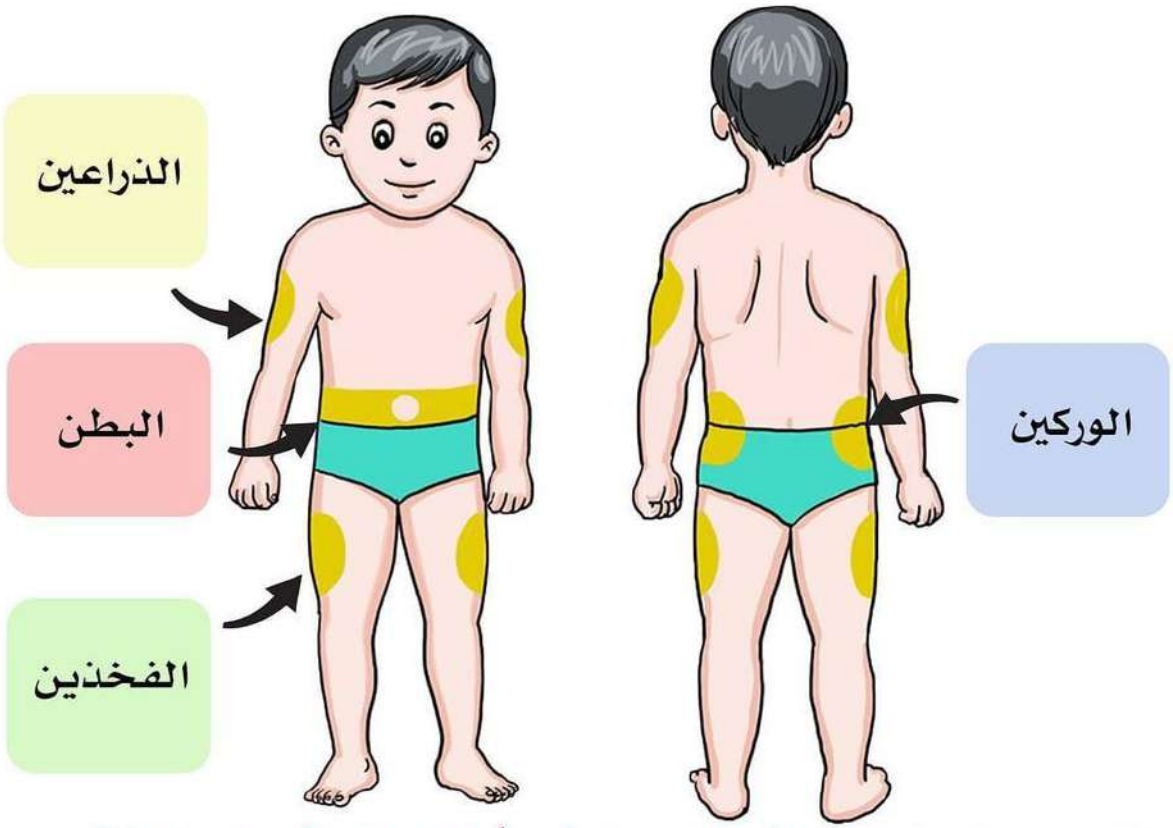
@daleel.type1

الخوف من الإبر
Fear of needles

يعتبر الخوف من الإبر شعورا طبيعيا ليس فقط لدى الأطفال, ولكن كذلك الكبار أحيانا, فيما يلي بعض النصائح للتغلب على الخوف من الإبر

- ☑ تذكر أن القلق و الحزن ينتقل من الوالدين للطفل, كن واثقا ومتفائلا حتى يتعلم طفلك ذلك, واعلم أنك تمنح طفلك الصحة و الحياة في كل إبرة
- ☑ كافئ الطفل بوضع ملصق أو رسم نجمة على يده لشجاعته
- ☑ إحذر كل الحذر من استخدام كلمة إبرة للتخويف أو العقاب ليس فقط للمصاب بالسكري ولكن لأي طفل
- ☑ احذر استخدام القوة أو الصوت العالي لإجبار الطفل على أخذ الإبرة بل أظهرله التعاطف و الحب ولو أظهر المقاومة فهذا شعور طبيعي تخف حدته مع الأيام
- ☑ استخدم وصلة أي بورت **I Port** التي تقلل من عدد الإبر
- ☑ اجعل الطفل يقوم بالعناية بلعبة تخيل أنها مصابة بالسكري شعور المسؤولية والتعاطف له نتائج مبهرة ,
- ☑ استخدم الأقلام بدل الإبر العادية أو استخدم مضخة الأنسولين إن كان بالامكان
- ☑ اجعل طفلك يشارك في تزيين الإبر أو أقلام الأنسولين بالملصقات أو أدوات الفنية
- ☑ استشر أخصائي نفسي في حال لم تستطع السيطرة على الخوف من الإبر

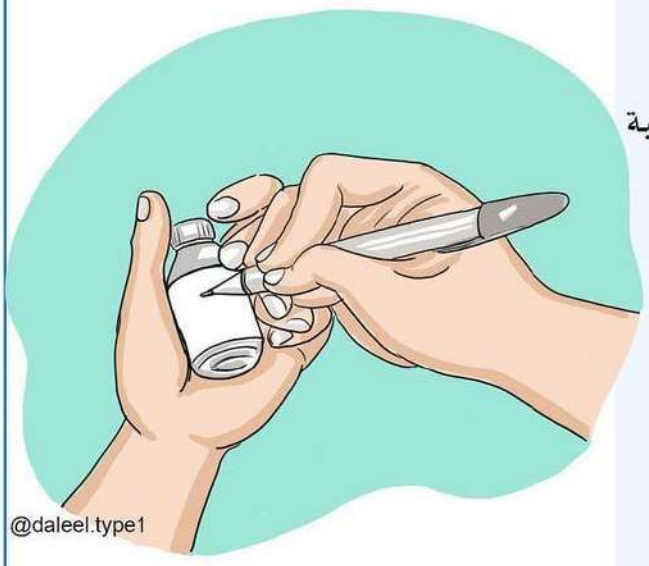
أماكن حقن الأنسولين
Insulin injection sites



احرص على استهداف الدهون في أماكن الحقن المختلفة

@daleel.type1

صلاحية الأنسولين
Insulin Expiry



يصبح الأنسولين غير صالح للاستخدام في الحالات التالية

- ☑ عند انتهاء تاريخ الصلاحية المدون على العلبة
- ☑ بعد مرور شهر من فتح علبة الأنسولين
- ☑ إذا بقي الأنسولين في طقس حار أو تعرض لأشعة الشمس
- ☑ عند وضعه في مكان بارد جدا حتى يتجمد
- ☑ عند وجود رواسب أو شوائب داخل العلبة
- ☑ إذا لم يعطي المفعول المطلوب في خفض نسبة السكر
- ☑ عند رج علبة الأنسولين بطريقة عنيفة يفسد الأنسولين

احرص على تدوين تاريخ الفتح على علبة الأنسولين حتى تتذكر التخلص منه بعد مرور شهر من فتحه

حفظ الأنسولين
Insulin Storage

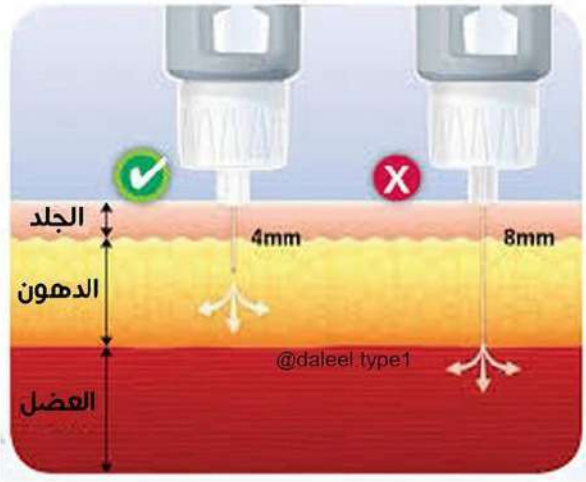
- احفظ الأنسولين في الثلاجة بين درجة حرارة 2 إلى 8 درجات مئوية
- تستطيع الاحتفاظ بالأنسولين المفتوح قيد الاستخدام بدرجة حرارة الغرفة شرط ألا تتعدى درجة الحرارة 28 درجة مئوية
- احذر من الحرارة المرتفعة أو البرودة الزائدة فهي تفسد مفعول الأنسولين
- أبعد الأنسولين عن مصادر الضوء و الحرارة كالشمس أو الدفاية
- احرص على استخدام حافظة للأنسولين في الرحلات أو السفر
- إذا كنت تحتفظ بالأنسولين في الثلاجة احرص على اخراجه قبل موعد الحقن بساعة حيث أن الأنسولين البارد قد يسبب ألم

حافظة أنسولين

@daleel.type1

طول إبرة الأنسولين المناسب
Length of insulin needle

أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن طول إبرة الأنسولين المناسب للوصول لمنطقة الدهون تحت الجلد هو 4 ملم إلى 6 ملم كحد أقصى, وإذا زاد طول الإبرة عن ذلك فهنالك احتمالية كبيرة للحقن في العضل. تبلغ كثافة الجلد 2.8 ملم أو أقل بغض النظرعن العمر أو الجنس أو الوزن أو مكان الحقن. مما يجعل طول الإبرة 4 ملم كافي لاختراق الجلد والوصول لطبقة الدهون بأمان دون خطر الوصول للعضل



استخدام الإبر أكثر من مرة
Needles Reuse

لا تستخدم الإبرة أكثر من مرة, حيث صنعت هذه الإبر للاستخدام الواحد, وعند استخدامها أكثر من مرة يتشوه طرفها الحاد وتصبح أكثر ألما و تؤذي الجسم

حدة الإبرة
قبل الاستخدام

حدة الإبرة
بعد الاستخدام
الأول

حدة الإبرة
بعد الاستخدام
الثاني

حدة الإبرة
بعد الاستخدام
السادس

في حالات الضرورة لأسباب مادية أو عدم القدرة على الحصول على إبر جديدة, اتبع التعليمات التالية عند معاودة استخدام الإبرة

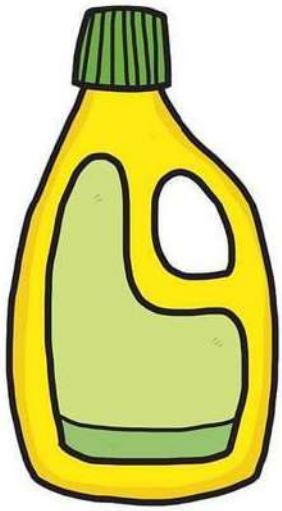
- ☑ احتفظ بالإبرة نظيفة بإعادة الغطاء عليها
- ☑ احذر مشاركة الإبرة مع أي شخص اخر
- ☑ احذر ملامسة الإبرة لأي سطح اخر
- ☑ احذر مسح الإبرة بالمسحة الطبية للتعقيم

التخلص من الإبر
Needles Disposal

بعد الانتهاء من الإبرة يجب التخلص منها بالشكل الصحيح فتركها مكشوفة قد يؤذي من حولك, احرص على وضع الإبر المستخدمة في علبة محكمة الإغلاق مثل علبة أدوات نظافة فارغة

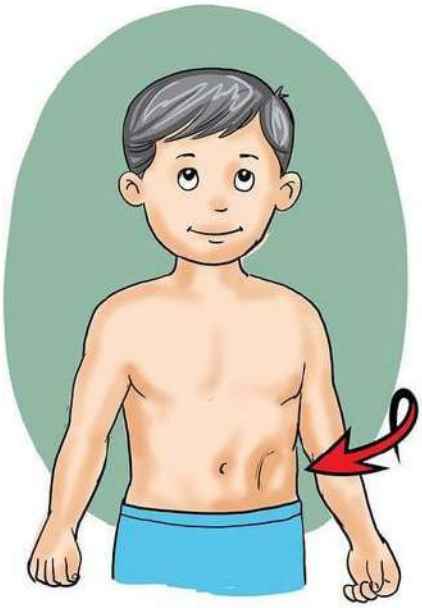
@daleel.type1

علبة أدوات نظافة فارغة



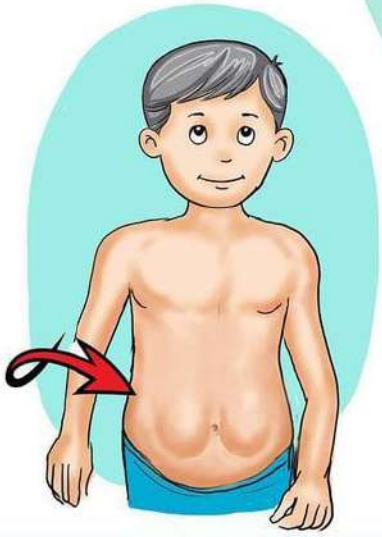
علبة خاصة بالأدوات الحادة

الأعراض الجانبية للأنسولين
Insulin side effects



تحسس في مكان الحقن
Lipodistrophy

ذوبان الدهون تحت الجلد



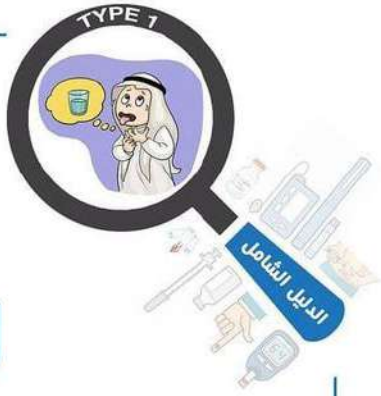
تحجر مكان الحقن
Hyperatrophy

عند استخدام نفس مكان الحقن و عدم تدوير الأماكن بطريقة صحيحة

تحسس في مكان الحقن
Allergic Reaction

احمرار وحكة

@daleel.type1



ارتفاع سكر الدم
Hyperglycemia

أعراض ارتفاع سكر الدم
Signs of Hyperglycemia

كثرة العطش

كثرة التبول

الصداع

@daleel.type1

ارتفاع سكر الدم
Hyperglycemia

هو ارتفاع قياس السكر بالدم لأكثر من 200 **ملجم**/دسل

أسباب الارتفاع

- ☑ إعطاء جرعة أنسولين غير كافية أو نسيان جرعة
- ☑ الإكثار من أكل الكربوهيدرات
- ☑ أيام المرض
- ☑ نشاط بدني أقل من المعتاد
- ☑ طفرات النمو و البلوغ وقبل الدورة الشهرية
- ☑ انسداد أدوات التشريب لمستخدمي مضخة الأنسولين

@daleel.type1

علاج ارتفاع سكر الدم
Treatment of Hyperglycemia

- ☑ أكثر من شرب الماء
- ☑ أعد قياس السكر بعد مرور ساعتين, فإذا كان قياس السكر لازال مرتفعا, فكر في إعطاء جرعة تصحيحية من الأنسولين سريع المفعول حسب الحاجة
- ☑ إذا كان مستوى السكر بالدم أكثر من 300 ملجم/دسل قم بتحليل الكيتون
- ☑ تجنب التمارين الرياضة عند ارتفاع السكر بالدم لأكثر من 300 ملجم/دسل
- ☑ استشر الفريق الطبي إذا لم تستطع معالجة الارتفاع
- ☑ حاول معرفة سبب الارتفاع لتجنب حدوثه في المستقبل

هبوط سكر الدم
Hypoglycemia

أعراض هبوط سكر الدم
Signs of Hypoglycemia

هبوط سكر الدم
Hypoglycemia

هو هبوط قياس السكر بالدم لأقل من 70 ملجم/دسل

أسباب الهبوط

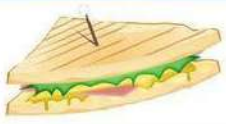
- ☑ إعطاء جرعة أنسولين و التأخر في أكل الوجبة أو عدم إنهاء الوجبة
- ☑ استخدام إبرة أنسولين مقاس 100 وحدة بدل 50 وحدة حيث تصبح الجرعة مضاعفة
- ☑ إلغاء وجبة والبقاء مدة طويلة بدون أكل
- ☑ إعطاء جرعة أنسولين أكثر من الحاجة
- ☑ الرياضة والنشاط الحركي

علاج هبوط سكر الدم
Treatment of Hypoglycemia

تناول 15 جرام من الكربوهيدرات البسيطة
مثل نصف كوب عصير أو ملعقة عسل

أعد قياس السكر بعد 15 دقيقة

إذا ارتفع قياس السكر فوق 70 ملجم/دسل
فقد عالجت الهبوط، تناول وجبة خفيفة
لتثبيت السكر



إذا لازال قياس السكر أقل من 70 ملجم/دسل
تحتاج إعادة تناول 15 جرام كربوهيدرات
بسيطة وقياس السكر بعد 15 دقيقة حتى
تعالج الهبوط

@daleel.type1

الحموضة الكيتونية
Ketoacidosis

الحموضة الكيتونية
Ketoacidosis

هي حالة خطرة قد يتعرض لها الشخص المصاب بالسكري في حالة المرض لا سمح الله أو عند ارتفاع السكر بشكل مستمر
تتكون الكيتونات في الدم عندما يكون الأنسولين قليلا في الجسم أو عندما تكون هناك مقاومة للأنسولين بسبب المرض أو الهرمونات التي يفرزها الجسم. عندها يعجز السكر عن الدخول للخلايا وتزويدها بالطاقة, فتلجأ الخلايا لتكسير الدهون للحصول على الطاقة اللازمة لعملها. عندما تتكسر الدهون مع نقص الأنسولين تتكون الكيتونات وتسبب حموضة بالدم وهو ما يؤدي إلى الجفاف الشديد و تدهور أملاح الجسم وغيبوبة السكر

عند اكتشاف الحموضة في بدايتها فعلاجها أسهل و يحمي من المضاعفات فاحرص على اكتشافها مبكرا وعلاجها بالشكل الصحيح

أعراض الحموضة الكيتونية
Signs of Ketoacidosis

ألم البطن

الخمول الشديد

العطش الشديد

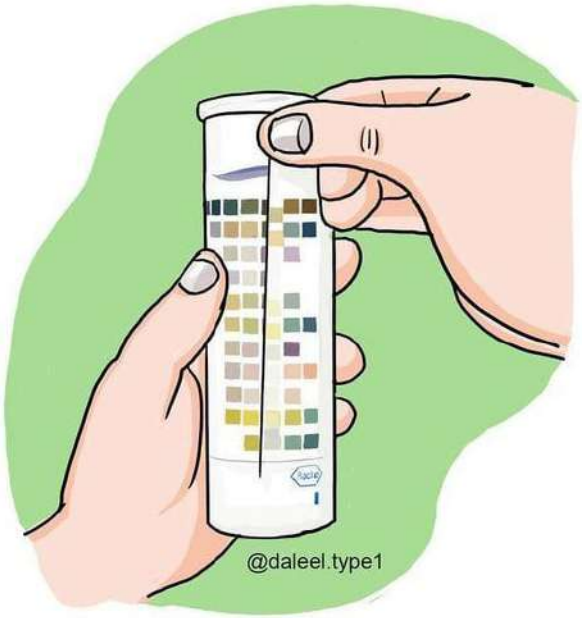
رائحة الأسيتون
من الفم

الشحوب و الإعياء

الصداع

تحليل الكيتون

Ketone Testing



تحليل الكيتون
Ketone Testing

الكيتونات هي أجسام حامضية ضارة تنتج عندما يقوم الجسم باستخدام الدهون مصدرا للطاقة بدل السكر الذي يعجز الجسم عن استخدامه بسبب نقص الأنسولين

طرق قياس الكيتون

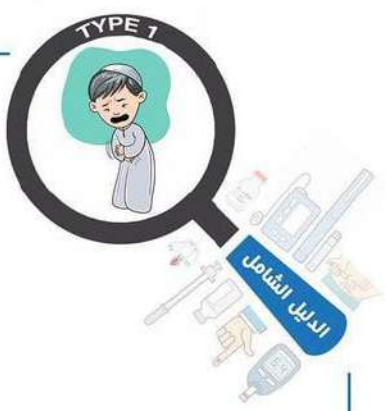
في البول

النتيجة	التفسير
سالبة	لا يوجد
+1 to +2	كيتونات قليلة إلى متوسطة
+3	كيتونات كثيرة

في الدم

النتيجة	التفسير
أقل من 0.6	لا يوجد
من 0.6 إلى 1.5	كيتونات متوسطة
أكثر من 1.5	كيتونات كثيرة

@daleel.type1



علاج الحموضة الكيتونية
Treatment of Ketoacidosis

الأنسولين

قياس السكر والكيتون
بعد ساعتين

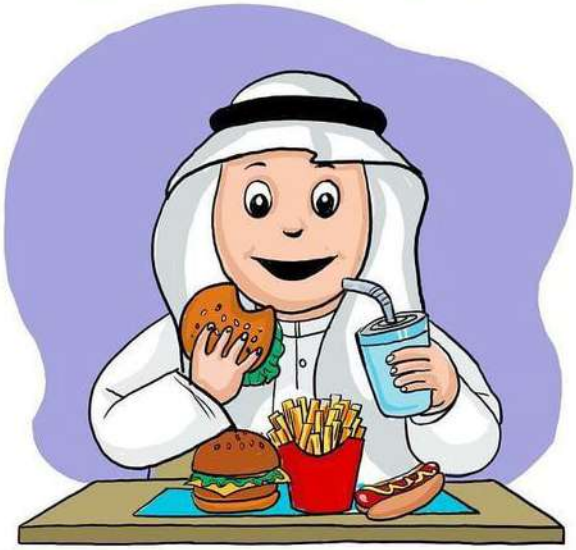
إذا لم تستطع معالجة
الحموضة بعد ساعتين
اطلب الرعاية الصحية

الماء

@daleel.type1

الغذاء و السكري

Diabetes and Nutrition



@daleel.type1

الغذاء الصحي للمصاب بالسكري
Healthy Food for Diabetics

قد تتساءل ما هو الغذاء الصحي الذي يجب أن أتبعه كمصاب بالسكري؟ والجواب هو: الغذاء الصحي الذي يحتاجه أي إنسان طبيعي. و الغذاء الصحي بكل بساطة يتكون من جميع المجموعات الغذائية بكميات متوازنة, من أسهل الطرق لتحقيق الغذاء الصحي هي طريقة الصحن لتخطيط الوجبة, تعرف على هذه الطريقة في الرسم التالي:

طريقة الصحن لتخطيط الوجبة

Plate Method

النشويات
تحتل النشويات ربع الصحن وتشمل القمح ومنتجاته والرز والخضروات النشوية مثل البطاطس و الذرة والقرع

البروتين
يحتل البروتين ربع الصحن ويشمل البروتين الحيواني مثل اللحم والدجاج والبيض والبروتين النباتي كالفول

الخضروات
تحتل الخضروات نصف الصحن وتشمل جميع أنواع الخضروات غير النشوية

المشروب
ماء أو حليب
أو نصف الكوب عصير

الحلى
قطعة فاكهة

@daleel.type1

الكربوهيدرات
Carbohydrates

تعتبر الكربوهيدرات من مكونات الطعام الأساسية, وتكمن أهميتها للمصاب بالسكري بأنها المسؤولة عن رفع سكر الدم. كلما زاد وعيك وعلمك بالكربوهيدرات, كلما أصبحت قادرا على التحكم بالسكر. هناك 3 أنواع من الكربوهيدرات, تعرف عليها في الرسم التالي

نشويات
Starch

خبز

مكرونة رز

فول, عدس, فاصوليا

سكريات
Sugar

سكريات طبيعية موجودة في:

الحليب و مشتقاته

العسل

سكريات مصنعة مضافة

ألياف
Fiber

خضروات

فواكه

الفرق بين الكربوهيدرات و السعرات الحرارية
Difference between Carbs and Calories

قد يحصل لبس أحيانا مابين مصطلح كربوهيدرات وسعرات
لدى المبتدئين في حساب الكربوهيدرات, والفرق ما بينهما كبير
وقد يسبب خطأ خطير في حساب جرعة الأنسولين,
فكن على وعي بالفرق!

الكربوهيدرات
Carbohydrates

الكربوهيدرات هي أحد المكونات المهمة
في غذاء الإنسان وهي مصدر الطاقة
الأساسي في الجسم.

تقاس الكربوهيدرات بالجرام

مجموع الكاربوهدرات 37 غرام

السعرات
Calories

السعرات هي وحدة الطاقة التي تنتج
من غذاء الإنسان, أو تستهلك في
النشاط البدني والعمليات الحيوية.

تقاس السعرات بالكالوري
أو السعر الحراري

@daleel.type1

احتياج الكربوهيدرات اليومي
Daily Carbohydrates Needs

لاشك في أهمية الكربوهيدرات في نظامنا الغذائي, ولكن الافراط في تناولها قد يسبب زيادة الوزن وتدهور في مستويات السكر بالدم, استهلاك الاحتياج اليومي باعتدال يضمن المحافظة على الوزن الطبيعي وتحكم جيد بمستوى السكر بالدم.

طريقة حساب احتياج الكربوهيدرات اليومي
Calculating Daily Carbohydrates Needs

يعتمد احتياج الكربوهيدرات اليومي على احتياج السعرات الحرارية, حيث يفترض أن تحتل الكربوهيدرات 45% إلى 65% من مجموع السعرات الحرارية.

علما بأن 1 جم كربوهيدرات = 4 سعرات حرارية

يجب استشارة أخصائية تغذية علاجية لمعرفة مجموع السعرات الحرارية اليومية التي تحتاجها, حيث تحسب على حسب العمر, والنشاط البدني وعوامل أخرى.

مثال
Example

إذا كان احتياجك من السعرات الحرارية هو 2000 سعرة فإن احتياجك من سعرات الكربوهيدرات

هو 45 × 2000÷ 100

= 900 سعرة

ولحساب كمية الكربوهيدرات بالجرام يقسم الناتج على 4

900÷4 = 225جرام في اليوم

@daleel.type1

حساب الكربوهيدرات
Carb Counting

هو عملية حساب عدد جرامات الكربوهيدرات الموجودة في الأطعمة المختلفة, بهدف إعطاء جرعة أنسولين مناسبة.
هناك طريقتان لحساب الكربوهيدرات,
تعرف عليها في الرسم التالي:

حساب الكربوهيدرات المبسط - الحصص

Simple Carb Counting - Exchanges

يتعلم فيه مصاب السكري على حصص الكربوهيدرات في الأطعمة المختلفة, بطريقة عامة,
توجد قوائم تستخدم كمرجع لمعرفة الحصص في الأطعمة المختلفة

الأطعمة	الحصة الواحدة
حبوب الإفطار	½ كوب
مافن سادة	نصف حبة
خبز البيغل أو البيجل	نصف حبة (20 غم)

الحصة الواحدة = 15 جرام كربوهيدرات

حساب الكربوهيدرات المتقدم

Advanced Carb Counting

يتعلم فيه مصاب السكري على حساب عدد جرامات الكربوهيدرات في الأطعمة المختلفة, بطريقة دقيقة, مستخدما أدوات: مثل الميزان, الكوب, الملاعق المعيارية, والجداول الغذائية.

@daleel.type1

الكربوهيدرات في الملصق الغذائي
Carbs in Food Lables

@daleel.type1

تستطيع حساب الكربوهيدرات من الملصق الغذائي الموجود خلف المنتج, تحتاج معرفة ثلاثة أمور حتى تتمكن من حساب الكربوهيدرات بشكل صحيح:

1. حجم الحصة
2. الكربوهيدرات الكلية.
3. الوزن الصافي

معادلة حساب الكربوهيدرات
Carb Counting Equation

$$\text{كمية الكربوهيدرات} = \frac{\text{(2) الكربوهيدرات الكلية} \times \text{(3) الوزن الصافي}}{\text{(1) حجم الحصة}}$$

$$\text{30 جم كربوهيدرات} = \frac{\text{12 جم} \times \text{250 مل}}{\text{100 مل}}$$

معامل الكارب
Insulin Carb Ratio (ICR)

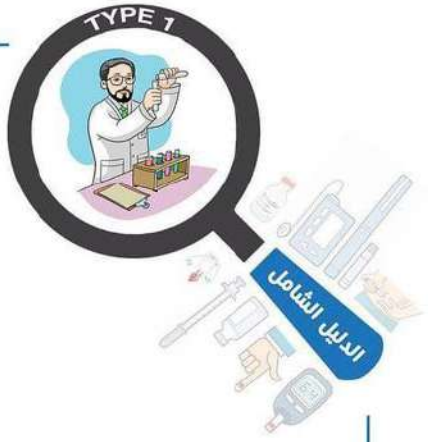
هو المقدار الذي تستطيع وحدة أنسولين واحدة تغطيته من كمية الكربوهيدرات المتناولة, تكمن أهمية معرفة معامل الكارب في حساب جرعة الطعام بطريقة دقيقة حسب كمية الكربوهيدرات

كيفية حساب معامل الكارب

$$\text{حساب معامل الكارب} = \frac{500}{\text{مجموع جرعات الأنسولين اليومية}}$$

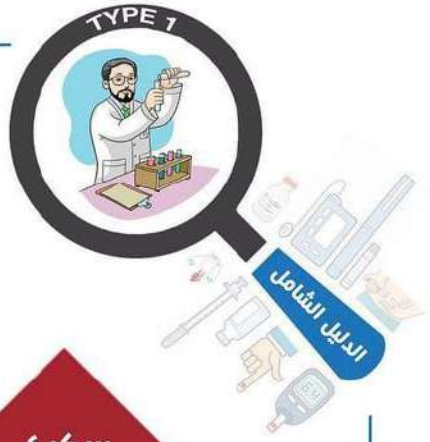
مثال حساب معامل الكارب

- ☑ جرعات أحمد اليومية: 5 وحدات الفطور, 5 وحدات الغداء, 5 وحدات العشاء, 19 وحدة منظم قبل النوم
- ☑ مجموع جرعات أحمد اليومية = 5 + 5 + 5+ 19 = 34 وحدة
- ☑ معامل الكارب لأحمد = $\frac{500}{34}$ = 14 جرام لكل وحدة أنسولين
- ☑ إذن كل وحدة من الأنسولين ستقوم بتغطية كمية من الكربوهيدرات مقدارها 14 جرام



تحاليل المختبر
Lab Tests

تحاليل المختبر التشخيصية
Diagnostic Lab Tests



تحليل السكر التراكمي A1c

هو اختبار لمعدل ارتفاع السكر بالدم خلال الثلاث أشهر الماضية

تحليل السكر صائم FPG

هو اختبار لقياس السكر بالدم بعد صيام 8 إلى 10 ساعات

تحليل تحمل السكر OGTT

هو اختبار لقدرة الجسم على التحكم في كمية السكر المتناولة عن طريق إعطاء الشخص مشروب سكري بتركيز معين ومن ثم يتم قياس السكر بعد ساعتين

@daleel.type1

تحاليل المختبر الروتينية لمصاب السكري
Routine Lab Tests for Diabetics

لا تجعل نتائج تحاليل المختبر مصدر قلق وتوتر, دائما ناقش النتائج مع طبيبك فلكل شخص معايير خاصة

السكر التراكمي
A1c

هو قياس معدل ارتفاع السكر بالدم خلال الثلاث أشهر الماضية يجب أن يكون أقل من 7 بالمئة ويتم عمله كل ثلاثة إلى 4 شهور

تحليل الدهون
Lipid Profile

هو قياس نسبة الدهون في الدم ويشمل:
الكوليسترول Cholesterol
الدهون الثلاثية Triglyceride
الدهون السيئة LDL
الدهون الجيدة HDL

تحليل وظائف الكلى
Kidney Profile

هو قياس لكفاءة الكلى على تصفية الدم بالشكل الصحيح حيث أن من مضاعفات عدم التحكم بالسكري أمراض الكلى

تحليل الغدة الدرقية
Thyroid test

غالبا ما يصاب السكريون بمشاكل في إفراز الغدة الدرقية فيتم عمل هذا التحليل لاكتشاف مشاكل الغدة مبكرا وعلاجها إن وجدت

تحليل حساسية القمح
Celiac screening
tTG-IgA

6 % من المصابين بالنوع الأول من السكري قد يصابون بحساسية القمح لذلك يتم عمل هذا التحليل بشكل روتيني

@daleel.type1

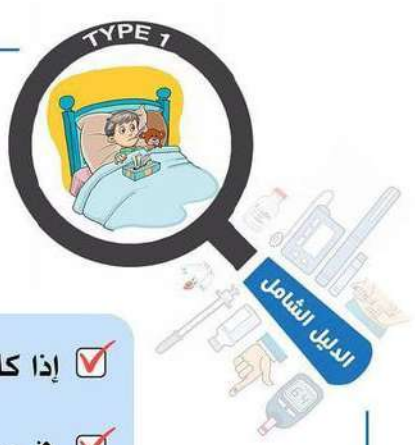
الفحوصات المهمة لسلامة المصاب بالسكري

Important Diabetic check-ups

عند ذهابك لمراجعة عيادة السكري, احرص على عمل الفحوصات اللازمة لضمان سلامتك, سياعدك طبيبك في تحديد الوقت المناسب لكل فحص حسب حالتك ومدة إصابتك بالسكري

- فحص السكر التراكمي A1c
- فحص وظائف الكلى
- فحص العين والشبكية
- فحص القدم
- فحص ضغط الدم و الدهون
- فحص الأسنان

@daleel.type1

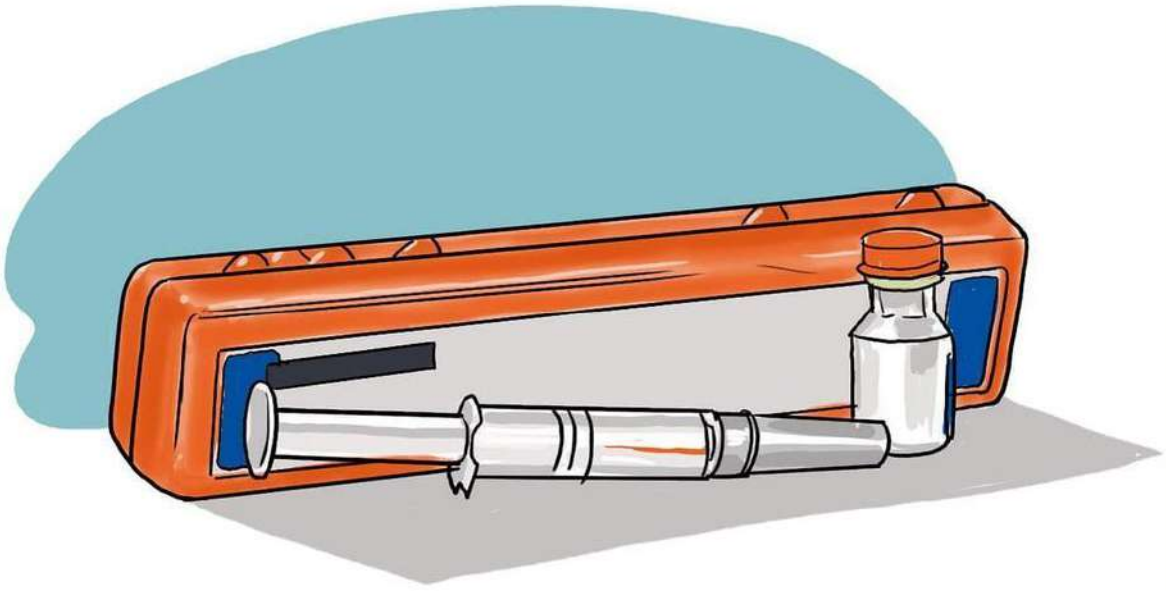


متى يجب الذهاب للطوارئ؟
When you should seek medical help

- ☑ إذا كان هناك استفراغ متكرر خلال اليوم
- ☑ في حالة الهبوطات المتكررة طوال اليوم
- ☑ في حالة الارتفاعات المستمرة التي لا تستجيب للجرعات التصحيحة
- ☑ في حالة الإصابة بالحموضة الكيتونية
- ☑ في حالة استمرار أعراض التعب و الإعياء و الخمول ووجود ألم بالبطن

ذهابك للطوارئ ليس دليل فشلك
في العناية في أيام المرض
ولكنه يعتمد على حالة المرض

إبرة الجلوكاجون
Glucagon Injection



@daleel.type1

إبرة الجلوكاجون
Glucagon Injection

- ☑ إبرة الجلوكاجون عبارة عن هرمون يرفع مستوى السكر بالدم في حالات الطوارئ, كالتشنجات و الغيبوبة الناتجة عن الهبوط الشديد في السكر, و تكمن أهميتها في توفير السكر اللازم للدماغ لأن خلايا الدماغ قد تصاب بالتلف إذا انقطع عنها السكر لمدة طويلة
- ☑ لا تخف و لا تتردد في إعطاء إبرة الجلوكاجون وقت الحاجة, فهي غير مضرة بل على العكس مفيدة جدا في الهبوط الشديد
- ☑ في حالات التشنج أو الغيبوبة احذر إعطاء المصاب طعاما أو شرابا لأنه قد يسبب الاختناق
- ☑ كل عائلة لديها مصاب بالسكري يجب أن يكون لديها إبرة الجلوكاجون
- ☑ تستخدم إبرة الجلوكاجون أيضا في حالات المرض و القئ حيث تعطى جرعة مخففة مقدارها وحدة لكل سنة عمرية للمصاب باستخدام إبرة أنسولين ذات وحدات وإذا لم يتحسن السكر بعد مرور نصف ساعة يمكن إعطاء جرعة أخرى
- ☑ ضع المصاب في وضعية التعافي كما هو مبين في الصورة

أجهزة قياس سكر الدم المستمر
CGM

@daleel.type1

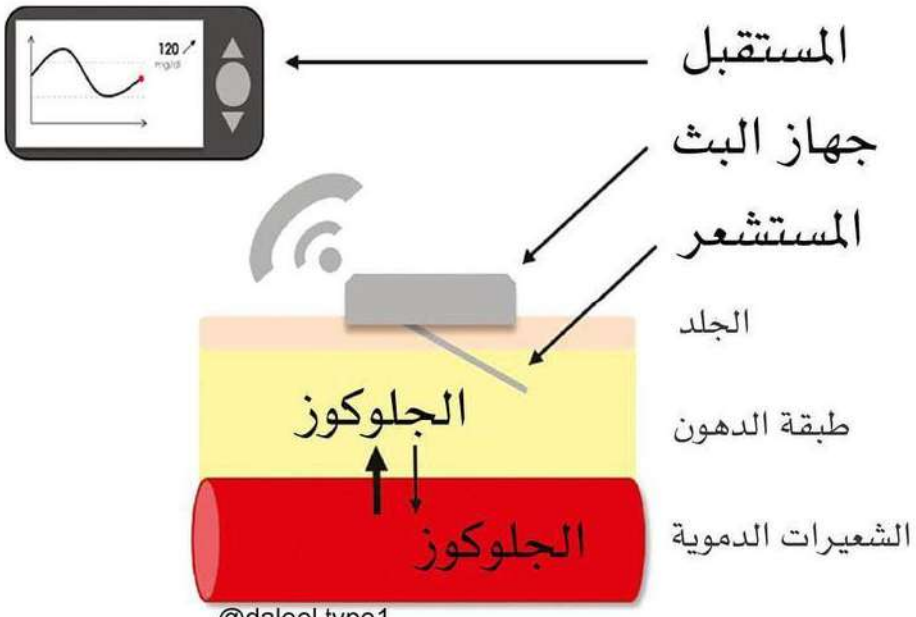
مكونات أجهزة قياس سكر الدم المستمر CGM

تتكون جميع أجهزة قياس سكر الدم المستمر
باختلاف أنواعها من ثلاثة أجزاء:

المستشعر
هو أداة تحقن تحت
الجلد في طبقة الدهون لقياس السكر

جهاز البث
هو الجهاز الذي يقوم بإرسال
قراءات السكر إلى المستقبل

المستقبل
هو الجهاز الذي يستقبل قراءات
السكر ويعرضها



@daleel.type1

أجهزة قياس سكر الدم المستمر
CGM

أجهزة قياس سكر الدم المستمر هي أجهزة متطورة تقوم بقياس سكر الدم بشكل مستمر طوال اليوم، وتتميز بإعطاء إنذارات للارتفاع والانخفاض، وكذلك أسهم تدل على اتجاه تغير السكر. يوجد العديد من هذه الأجهزة، تعرف عليها في الرسم التالي:

شركة أبوت
Abbott

فري ستايل ليبري
Free Style Libre

ملاحظة: يعتبر جهاز ليبري جهاز قياس سكر متقطع حيث ينقصه جهاز البث، بامكانك إضافة قطعة الميومبو ليصبح جهاز قياس سكر مستمر

شركة ديكسكوم
Dexcom

ديكسكوم جي 4
Dexcom G4

ديكسكوم جي 5
Dexcom G5

ديكسكوم جي 6
Dexcom G6

شركة ميدترونك
Medtronic

قاردين كونكت
Guardian Connect

قاردين لينك
Guardian Link

@daleel.type1

مقارنة بين أجهزة قياس سكر الدم المستمر CGMS

الجهاز	العمر	مدة المستشعر	مدة الإحماء	المعايرة	بديل للوخز	الإنذارات	التطبيقات
فري ستايل ليبري Free Style Libre	من 4 سنوات فما فوق	14 يوم	ساعة	لا يوجد	نعم	لا يوجد	Libre linkup Libre link
ديكسكوم Dexcom	من 2 سنوات فما فوق	جي 4و5: 7 أيام جي 6: 10 أيام	ساعتين	جي4و5:كل 12ساعة جي6: لا يوجد	جي4: لا جي5و6: نعم	يوجد	Dexcom follow Dexcom
قاردين Guardian	من الولادة	7 أيام	ساعتين	كل 12 ساعة	لا	يوجد	Medtronic Guarian Connect

@daleel.type1

أسعارأجهزة قياس سكر الدم المستمر
CGM Prices

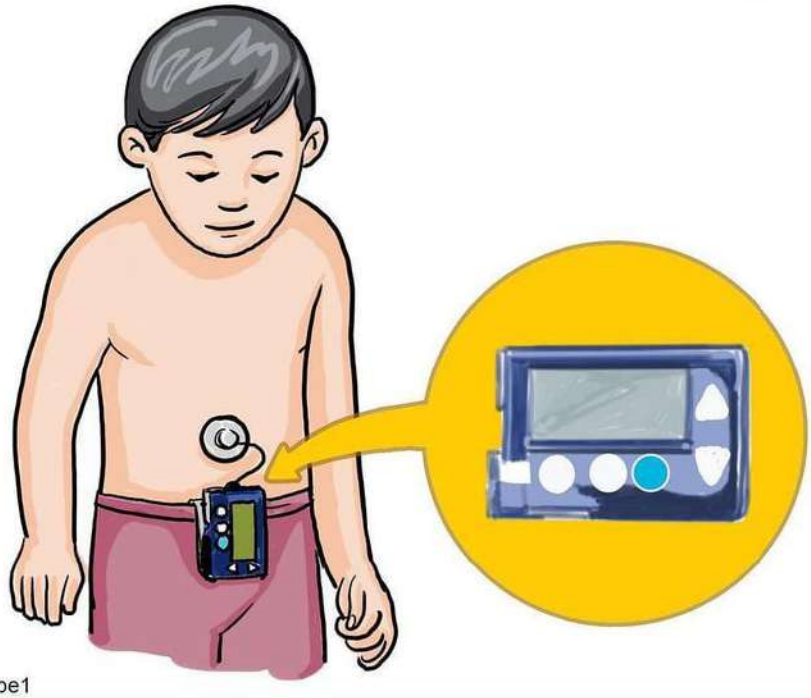
الأسعار تقريبية وقد تختلف من بلد لاخر

اسم الجهاز	صورته	سعره	أدواته الاستهلاكية	سعرها/شهر
فري ستايل ليبري Free Style Libre		250 ريال يمكن الاستغناء عن الجهاز باستخدام التطبيق	المستشعر 	500 ريال
ديكسكوم جي 6 Dexcom G6		جهاز البث 1145 ريال تحتاج جهاز بث جديد كل 3 أشهر	المستشعر 	1455 ريال
قاردين كونكت Guardian Connect		جهاز البث 5400 ريال تحتاج جهاز بث جديد كل سنة تقريبا	المستشعر 	2200 ريال
قاردين لينك Guardian Link		جهاز البث 5400 ريال تحتاج جهاز بث جديد كل سنة تقريبا	المستشعر 	2200 ريال

@daleel.type1

مضخات الأنسولين

Insulin Pumps



@daleel.type1

أنواع المضخات

تختلف المضخات في تصميمها الخارجي وأجزائها حسب الشركة المصنعة, تعرف على هذه الأنواع في الرسم التالي:

ذات أسلاك
TUBE PUMPS

تتميز هذه المضخات بوجود سلك (أنبوب توصيل) يصل مابين المضخة و أداة التشريب على الجسم.

بدون أسلاك
PATCH PUMPS

تتميز هذه المضخات بأداة تشريب لاصقة على الجسم بدون أنبوب توصيل, ويتم التحكم في ضخ الأنسولين بريموت كونترول لا سلكي.

أنظمة ضخ الأنسولين في المضخات

هناك عدة أنظمة لضخ الأنسولين
في المضخات المختلفة, تعرف على هذه الأنظمة
في الرسم التالي :

ضخ تقليدي
TRADITIONAL

في هذا النوع من الضخ تبرمج المضخة لضخ أنسولين أساسي على مدار اليوم للتحكم بالسكر ما بين الوجبات وخلال فترة النوم. وتبرمج اعدادات حاسب الجرعات الذي يقوم باحتساب الجرعات الفورية التي يحتاجها جسمك حسب قياس السكر وكمية الكربوهيدرات التي تقوم بإدخالها في المضخة

توقف تلقائي
AUTO SUSPEND

في هذا النظام من الضخ تتوفر خاصية التوقف التلقائي بالإضافة لما تقوم به المضخات التقليدية, حيث يتوقف ضخ الأنسولين بطريقة تلقائية عند حدوث الانخفاض أو قبله للحماية من الانخفاضات المتكررة والشديدة

حلقة شبه مغلقة
HYBRID CLOSED LOOP

بالإضافة إلى ما تقوم به المضخات التقليدية وذات التوقف التلقائي يتميز هاذا النظام بقدرته على تغيير الضخ الأساسي بصورة تلقائية ممايوفرحماية من الارتفاع و الانخفاض ويمكنك من البقاء فترة أطول ضمن الهدف. وقد طور العلماء هاذا النظام مؤخرا لنظام الحلقة الشبه مغلقة المطور الذي تضخ فيه المضخة جرعات فورية ساعدت كثيرا في التحكم.

حلقة مغلقة
CLOSED LOOP

تهدف الدراسات العلمية للوصول لهذا النظام حيث تقوم المضخة بالتحكم الكلي في ضخ الأنسولين حسب قياسات السكر التي يقرأها جهاز قياس سكر الدم المستمر بدون أن تقوم بأي إدخالات. لم يتم التوصل للحلقة المغلقة بعد ولكن بإذن الله سيكون ذلك قريبا!

@daleel.type1

أنظمة ضخ الأنسولين في المضخات

تعرف على بعض الأمثلة في المضخات المختلفة
في الرسم التالي :

ضخ تقليدي
TRADITIONAL

مضخة 722

أومني بود

سولو

توقف تلقائي
AUTO SUSPEND

فيو

مضخة 640g

تي: سليم اكس2
Basal IQ

حلقة شبه مغلقة
HYBRID CLOSED LOOP

مضخة 670g

مضخة 780g

تي: سليم اكس2
Control IQ

حلقة مغلقة
CLOSED LOOP

مضخة اي ليت
i Let

ملاحظة: لاتزال مضخة
اي ليت تحت الدراسة

@daleel.type1

شركات مضخات الأنسولين
ومنتجاتها المختلفة

ميدترونك
Medtronic

مضخة 722

فيو Veo

مضخة 640g

مضخة 670g

مضخة 780g

أنسوليت
Insulet

أومني بود
Omnipod

أومني بود داش
Omnipod Dash

أومني بود هوريزن
Omnipod Horizon

روش
Roche

سبيريت كومبو
Spirit Combo

إنسايت
Insight

سولو
Solo

تاندم
TANDEM DIABETES CARE

تي: سليم اكس2
t:slim X2

@daleel.type1

أسعار مضخات الأنسولين
Insulin pumps prices

اسم المضخة	صورتها	سعرها	أدواتها الاستهلاكية	سعرها/شهر
مضخة 670g		41000 ريال	خزان أدوات تشريب بطارية	خزان 300 ريال أدوات تشريب 700 ريال بطارية 70 ريال
أومني بود Omnipod		5500 ريال	أداة التشريب مع الخزان	1450 ريال
سولو Solo		13000 ريال	خزان أداة التشريب حامل	خزان 250 ريال حامل مع أداة تشريب 450 ريال
تي: سليم اكس2 t:slim X2		34000 ريال	خزان أدوات تشريب	خزان 300 ريال أدوات تشريب 600 ريال

☑ الأسعار تقريبية وقد تختلف من بلد لاخر

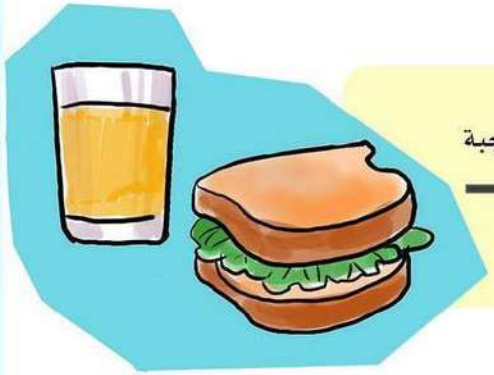
@daleel.type1

حساب جرعة الوجبة

Calculating Meal dose

تحتاج معرفة معامل الكارب وكيفية حساب الكربوهيدرات في الوجبة لتتمكن من حساب الجرعة . إذا لم تكن تعلمت كيفية حساب الكربوهيدرات في الوجبة فاحرص على زيارة أخصائية التغذية لتعلم هذه المهارة

كيفية حساب جرعة الوجبة



$$\text{حساب جرعة الوجبة} = \frac{\text{مجموع الكربوهيدرات في الوجبة}}{\text{معامل الكارب}}$$

مثال حساب جرعة الوجبة

- ☑ مجموع الكربوهيدرات في وجبة الفطور لأحمد: 40 جرام
- ☑ معامل الكارب لأحمد = 10 جرام لكل وحدة أنسولين
- ☑ جرعة وجبة الفطور لأحمد = $\frac{40}{10}$ = 4 وحدات أنسولين
- ☑ إذن يحتاج أحمد 4 وحدات من الأنسولين لتغطية وجبة الفطور

@daleel.type1

معامل التصحيح
Insulin sensitivity factor (ISF)

هو المقدار الذي تستطيع وحدة أنسولين واحدة تخفيضه من قياس السكر، تكمن أهمية معرفة معامل التصحيح في حساب الجرعات التصحيحية لقياسات السكر المرتفعة

كيفية حساب معامل التصحيح

$$\text{معامل التصحيح} = \frac{100}{\text{مجموع جرعات الأنسولين اليومية}}$$

مثال حساب معامل التصحيح

- ☑ جرعات أحمد اليومية: 5 وحدات الفطور، 5 وحدات الغداء، 5 وحدات العشاء، 19 وحدة منظم قبل النوم
- ☑ مجموع جرعات أحمد اليومية = 5 + 5 + 5+ 19 = 34 وحدة
- ☑ معامل التصحيح لأحمد = $\frac{100}{34}$ = 2.9 مليمول/لتر لكل وحدة أنسولين
- ☑ إذن كل وحدة من الأنسولين ستقوم بتخفيض سكر أحمد 2.9 مليمول/لتر

@daleel.type1

حساب الجرعة التصحيحية
Calculating correction dose

تحتاج معرفة الهدف لقياسات سكرك ومعامل التصحيح لتتمكن من حساب الجرعة التصحيحية, سيحدد لك الطبيب الهدف المطلوب لقياسات سكرك اعتمادا على حالتك

كيفية حساب الجرعة التصحيحية

☑ حساب مقدار الارتفاع = قياس السكر − الحد الأعلى في الهدف

☑ حساب الجرعة التصحيحية = مقدار الارتفاع ÷ معامل التصحيح

مثال حساب الجرعة التصحيحية

☑ هدف قياسات السكر لأحمد: 3.8 إلى 8.3 مليمول/لتر

☑ معامل التصحيح لأحمد = 2.9 مليمول/لتر

☑ قياس سكر أحمد الان: 17 مليمول/لتر

☑ مقدار الارتفاع لسكر أحمد = 17 − 8.3 = 8.7 مليمول/لتر

الجرعة التصحيحية = 8.7 ÷ 2.9

= 3 وحدات

يحتاج أحمد 3 وحدات كجرعة تصحيحية لقياس السكر المرتفع

معامل التصحيح
Insulin sensitivity factor (ISF)

هو المقدار الذي تستطيع وحدة أنسولين واحدة تخفيضه من قياس السكر، تكمن أهمية معرفة معامل التصحيح في حساب الجرعات التصحيحية لقياسات السكر المرتفعة

كيفية حساب معامل التصحيح

$$\text{معامل التصحيح} = \frac{1700}{\text{مجموع جرعات الأنسولين اليومية}}$$

مثال حساب معامل التصحيح

- ☑ جرعات أحمد اليومية: 5 وحدات الفطور، 5 وحدات الغداء، 5 وحدات العشاء، 19 وحدة منظم قبل النوم
- ☑ مجموع جرعات أحمد اليومية = 5 + 5 + 5+ 19 = 34 وحدة
- ☑ معامل التصحيح لأحمد = $\frac{1700}{34}$ = 50 ملجم/دسل لكل وحدة أنسولين
- ☑ إذن كل وحدة من الأنسولين ستقوم بتخفيض سكر أحمد 50 ملجم/دسل

@daleel.type1

حساسية القمح

Celiac

@daleel.type1

حساسية القمح
Celiac

الأعراض

- ألم البطن والنفخة
- الإسهال المستمر
- القئ
- الامساك
- فقدان الوزن
- فقر الدم و الشحوب
- التأخر في النمو و البلوغ

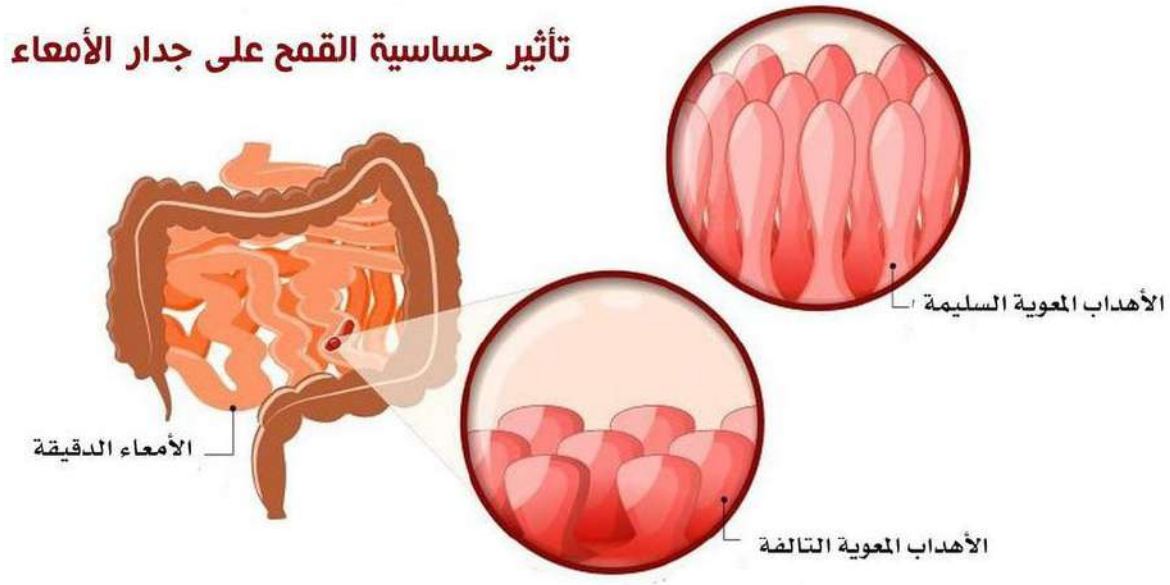
العلاج

يقتصر العلاج على الابتعاد عن المأكولات التي تحتوي على الجلوتين و تستخدم البدائل كالبطاطس و الذرة ومنتجات الأرز. وكذلك توجد منتجات ألبان ومخبوزات خاصة خالية من الجلوتين. اتباع حمية الجلوتين مهم للغاية, حتى يستطيع جدار الأمعاء التعافي واستعادة قدرته على امتصاص المواد الغذائية المهمة للجسم

@daleel.type1

حساسية القمح
Celiac

يصاب بعض السكريين بحساسية القمح وهي مرض مناعي يصبح فيه الجدار المبطن للأمعاء الدقيقة متحسسا لمادة الجلوتين الموجودة في القمح, والشوفان والشعير. مما يسبب مشكلة في امتصاص المواد الغذائية للجسم وهو ما يؤدي إلى فقدان الوزن وسوء التغذية وعدم انتظام سكر الدم



@daleel.type1

مضاعفات السكري طويلة الأجل

Diabetes complications

مضاعفات السكري طويلة الأجل

Diabetes complications

مضاعفات السكري طويلة الأجل هي المشاكل الصحية التي تحدث بعد فترة طويلة من الإصابة بالسكري, ولكن بالتحكم الجيد بالسكر من البداية يقل خطر الإصابة بهذه المضاعفات

أمراض القلب و الشرايين

أمراض الكلى

أمراض العين و الشبكية

القدم السكرية

أمراض الأعصاب

@daleel.type1

شهر العسل

Honey Moon

شهر العسل
Honey Moon Period

☑ عند التشخيص بالإصابة بالسكري من النوع الأول يكون جهاز المناعة قد أتلف 80 % من البنكرياس بينما بقي 20 % سليما ولكنه توقف لكثرة إجهاده ليعوض النقص الحاد في الأنسولين

☑ بعد مرور فترة من العلاج بالأنسولين, يبدأ الجزء الذي لم يتلف بإفراز الأنسولين فنلاحظ انخفاضات في السكر ونحتاج إلى تقليل جرعات الأنسولين

☑ يعتقد المصاب بالسكري أن فترة شهر العسل هي شفاء من السكري, وقد يتوقف عن أخذ الأنسولين وعن التحاليل و المتابعة و هذا خطأ كبير لأنها فترة مؤقتة

☑ غالبا ما يكون المصاب استعان بالطب الشعبي و الرقية الشرعية من بداية التشخيص وربما ربط ذلك بفكرة الشفاء ولكن الواقع غير ذلك, ويجب التنبه لخطر الأعشاب و ضررها على الكبد و الكلى

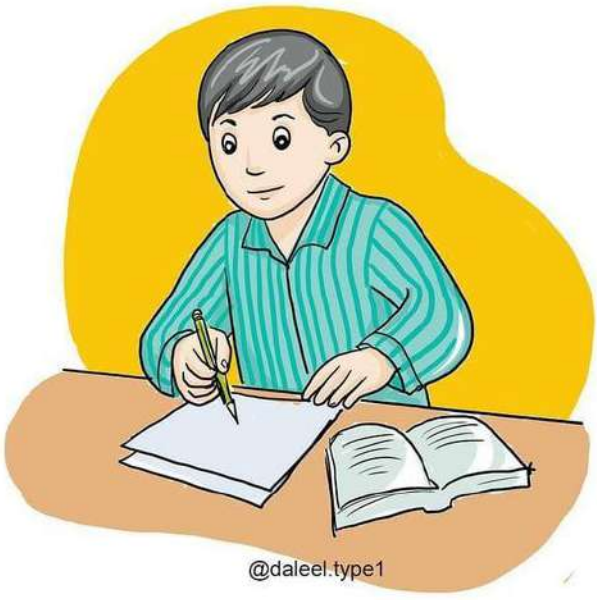
☑ فترة شهر العسل للأسف هي فترة مؤقتة لأن جهاز المناعة يتنبه بعد مدة لنشاط البنكرياس وافرازه للأنسولين فيقوم بمهاجمة هاذا الجزء المتبقي و يوقفه عن العمل

☑ لذلك احذر التوقف تماما عن الأنسولين وقياس السكر والمتابعة مع الفريق الطبي وكن على وعي بهذه الفترة حتى تتجاوزها بامان

@daleel.type1

السكري و الدراسة

Diabetes and school



السكري و المدرسة
Diabetes and school

المدرسة هي منزل الطفل الثاني الذي يقضي فيه نصف يومه ويمارس فيه نشاطاته المختلفة, وقد تكون مصدر مخاوف للوالدين على طفلهما ولكنها بإذن الله فرصة يبدأ فيها الطفل التعود على التعامل مع السكري خارج المنزل, وبالتعاون و التواصل مع إدارة المدرسة و المدرسين سينعم الطفل بالعناية اللازمة و يقضي يومه بأمان

اعداد طفلك للمدرسة

- ☑ احذر من نقل توترك ومخاوفك لطفلك و أشعره دائما بالثقة و أنه مثل أقرانه بالمدرسة
- ☑ قبل أن يذهب الطفل للمدرسة يجب تزويده ببعض المعلومات التي تؤهله على التعامل مع السكري وذلك بشكل مناسب مع عمره
- ☑ تناقش مع طفلك عن تنظيم الوجبات الغذائية خلال المدرسة
- ☑ احرص على وجود عصير ووجبة خفيفة دائما مع الطفل لمعالجة الهبوط

@daleel.type1

التواصل مع المدرسة
School contact

يشكل المدرسون و الإدارة حجر الأساس للعناية بالسكري في المدرسة وذلك عندما يكونوا على وعي و اطلاع بالمرض و مضاعفاته و كيفية التعامل معه
احرص على أن تجتمع بإدارة المدرسة و المدرسين و توضح لهم الأمور التالية

1. ماهية السكر و كيفية التعامل معه
2. حاجة طفلك إلى عمل التحليل و كيفية القيام بذلك
3. التعريف بارتفاع السكر بالدم وحاجة المصاب إلى شرب الماء و دورة المياه
4. التعريف بهبوط السكر بالدم و حاجة المصاب إلى شرب العصير وفي الطوارئ إبرة الجلوكاجون
5. خطاب من المستشفى فيه جميع المعلومات اللازمة و مسجل فيه أرقام الأهل للتواصل

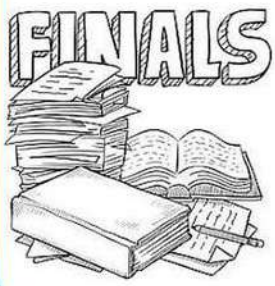
@daleel.type1

السكري و الاختبارات
Diabetes and Exams

غالبا ماتسبب فترة الاختبارات القلق و التوتر والضغط النفسي وكذلك الجلوس لفترات طويلة للمذاكرة و الوجبات الخفيفة المتكررة مما يؤدي إلى ارتفاعات في قياس سكر الدم أو ربما الانشغال بالدراسة والبقاء فترة طويلة بدون أكل مما يؤدي إلى هبوط السكر بالدم من شأن الارتفاع و الهبوط أن يؤثر على قدرة الطالب على التركيز و تحصيله الدراسي, فيما يلي خطوات لتساعدك في أيام الاختبارات

@daleel.type1

- ☑ راجع عيادة السكري قبل بدء موسم الاختبارات لعمل التعديلات اللازمة لجرعات الأنسولين وضبط قياسات السكر ضمن المعدلات المطلوبة
- ☑ ضع علب الماء على طاولة المذاكرة حتى لا تنسى شرب كميات ماء كافية
- ☑ جهز وجبات خفيفة صحية أو اطلب من أهلك ذلك حتى لا تضطر أن تتناول وجبات غير صحية لعدم وجود الوقت
- ☑ اضبط المنبه على أوقات الوجبات الرئيسية و جرعات الأنسولين حتى لا تنساها
- ☑ احرص على عمل المزيد من قياسات السكر و أعط جرعات إضافية تصحيحية إن دعت الحاجة
- ☑ احرص على وجود سكر بسيط على طاولة المذاكرة لمعالجة الهبوط بالطريقة الصحيحة



السكري و المناسبات

Diabetes and Parties

السكري و المناسبات
Diabetes and Parties

تمتاز المناسبات كالحفلات و الأعياد بكثرة الحلويات و الأطعمة الدسمة و كثرة الخيارات الغير صحية مما يجعل التحكم بالسكري صعب احيانا لكن لا تقلق! استمتع و افرح بالمناسبات وتحكم بسكرك باتباع الخطوات التالية

@daleel.type1

- ☑ استمتع بأنواع الطعام المختلفة ولكن راقب الكميات
- ☑ تناول وجبة صحية بالمنزل قبل الذهاب, فالجوع قد يجعلك تكثر من الخيارات الغير صحية في المناسبة
- ☑ حاول القيام بنشاط حركي
- ☑ أكثر من شرب الماء
- ☑ احرص على عمل المزيد من التحاليل في ذلك اليوم
- ☑ أعط جرعة إضافية من الأنسولين حسب الحاجة
- ☑ أتبع طريقة الصحن في تخطيط الوجبة لتضمن غذاء متوازنا
- ☑ قد تتأخر الوجبة الرئيسية أو تبذل مجهود حركي أكثر من المعتاد فكن على وعي باحتمالية الهبوط وعالجه بالطريقة الصحيحة

رمضان و السكري

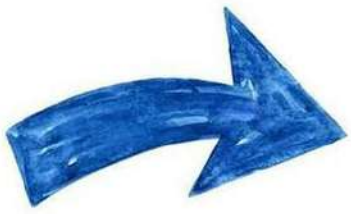
Diabetes and Ramadan

@daleel.type1

رمضان و السكري
Diabetes and Ramadan

رمضان شهر البركة و الخير والغفران، يحرص السكريون على صيامه وقيامه ولا مانع في ذلك! ولكن يجب التسلح بالتثقيف الكافي وعمل التغييرات اللازمة في الجرعات و الالتزام بتعليمات الفريق الطبي بكل حرص، حتى يكون الصيام امن، فالله لا يرضى للإنسان المضرة و الأذى

اسحب الصفحة لليمين لمعرفة المزيد من المعلومات



قائمة الاستعداد قبل رمضان
Pre-Ramadan check list

- ☑ مراجعة الطبيب و التأكد بأنه لا تترتب خطورة على صحتك بالصيام
- ☑ معرفة أوقات قياس سكر الدم خلال رمضان
- ☑ أخذ نصائح حول التغذية والسوائل في رمضان
- ☑ أخذ نصائح حول النشاط البدني في رمضان
- ☑ معرفة التعديل اللازم في جرعات الأنسولين
- ☑ معرفة متى يجب كسر الصيام والتقيد به
- ☑ التأكد من معرفة علامات الارتفاع و الانخفاض و الاحساس بها

DaR
Diabetes & Ramadan International Alliance

International Diabetes Federation

@daleel.type1

أوقات قياس السكر في رمضان
Blood Glucose testing during Ramadan

International Diabetes Federation

@daleel.type1

خطة التغذية في رمضان
Ramadan Nutrition Plan (RNP)

تهدف خطة التغذية في رمضان إلى تحقيق تحكم جيد في السكر من خلال استهلاك كميات متوازنة من الطعام الصحي وخصوصا الكربوهيدرات. وكذلك الحرص على التروية الجيدة بشرب كميات كافية من الماء خلال فترة الإفطار لمنع الجفاف

طريقة الصحن الرمضاني
Ramadan Nutrition Plate

حبة إلى حبتين سمبوسة و يفضل أن تكون بالفرن

المخاطر المتعلقة بالصيام في رمضان
Risks associated with fasting Ramadan

تعتبر هذه المخاطر من الأمورالتي تحدث في الأيام العادية
لمصاب السكري ولكن تزيد شدتها وحدتها مع الصيام

انخفاض سكر الدم

ارتفاع سكر الدم

الحموضة الكيتونية

الجفاف والتجلطات

DaIR
Diabetes & Ramadan International Alliance

@daleel.type1

متى يجب كسر الصيام؟
When to break fast ?

إذا كان قياس
السكر أقل
من 70 ملجم

إذا كان قياس
السكر أكثر
من 300 ملجم

إذا شعرت
بأعراض الارتفاع
أو الانخفاض
أو الإعياء

International
Diabetes
Federation

تذكر أجرك في حماية نفسك, فالله لا يرضى لعبده الضرر

@daleel.type1

الرياضة في رمضان
Exercise during Ramadan

لا مانع من ممارسة الرياضة في رمضان، ولكن يجب الحرص على مراعاة الاتي

- ☑ تجنب ممارسة الرياضة فترة الصيام خصوصا قبل الإفطار
- ☑ أفضل وقت لممارسة الرياضة هو ساعتين بعد الإفطار
- ☑ تجنب الرياضة العنيفة أو بدأ رياضة جديدة لم يسبق لك ممارستها
- ☑ أكثر من شرب الماء لتروية الجسم
- ☑ راقب سكرك قبل الرياضة وبعدها وعالج الانخفاض بالطريقة الصحيحة
- ☑ احرص على حمل سكريات بسيطة معك لمعالجة الانخفاض ان حصل

DaR
Diabetes & Ramadan
International Alliance

الرعاية في أيام المرض
Sick days management

الرعاية في أيام المرض
Sick days management

يتعرض المصاب بالسكري للمرض كأي شخص اخر. ولكن يحتاج إلى خطة رعاية للمحافظة على قياسات السكر و الوقاية من المضاعفات. عندما يمرض المصاب بالسكري يفرز الجسم هرمونات تقاوم الأنسولين وترفع قياسات السكر حتى لو لم يأكل المصاب الطعام وهو ما يجعله عرضة للحموضة الكيتونية

يواجه المصاب بالسكري مشكلتين في حالة المرض

ارتفاع السكر بالدم ويحدث غالبا مع الالتهابات و الحرارة

هبوط السكر بالدم ويحدث غالبا مع أمراض الجهاز الهضمي و النزلات المعوية

@daleel.type1

☑ تحتاج لمراقبة السكر و الكيتون أكثر في ايام المرض لتكون بأمان

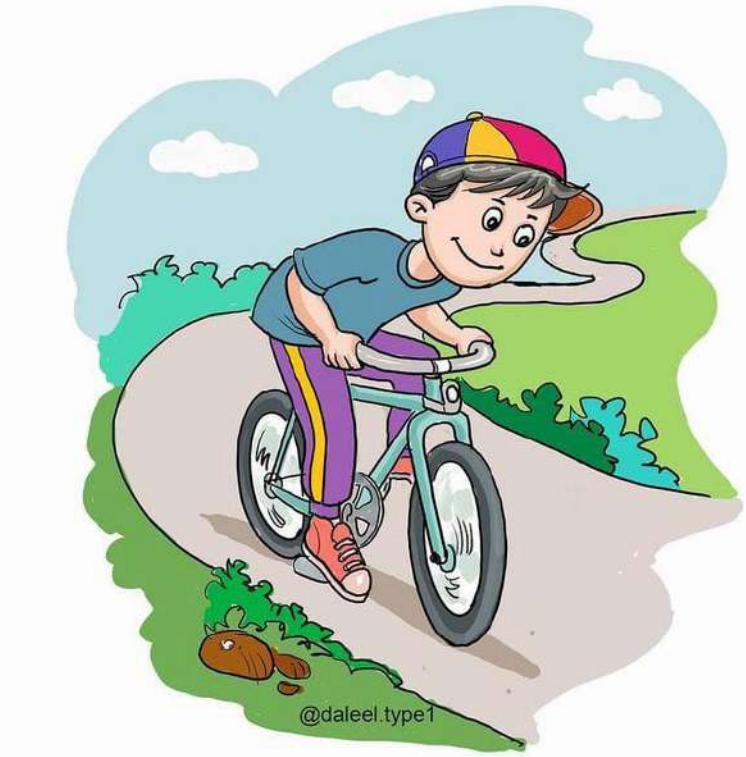
خطة الرعاية في أيام المرض
Sick days management Plan

- ☑ قياس سكر الدم كل 4 ساعات, عالج الارتفاع أو الهبوط إن وجد
- ☑ قياس الكيتون كل 4 ساعات, عالج الحموضة الكيتونية إن وجدت
- ☑ عدم إيقاف جرعات الأنسولين حتى لو لم تستطع أن تأكل أو كانت شهيتك ضعيفة للأكل, تذكر أن جسمك لازال يحتاج للأنسولين
- ☑ الإكثار من شرب السوائل للوقاية من الجفاف
- ☑ إعطاء جرعات تصحيحية من سريع المفعول حسب الحاجة
- ☑ سجل قياسات السكر والكيتون في جدول لتكون صورة واضحة لوضعك في أيام المرض

حرصك على اتباع خطة في أيام المرض دليل وعيك

السكري و الرياضة

Diabetes and Exercise



نصائح رياضية
Exercise Tips

1. قم بقياس سكر الدم قبل و خلال وبعد الرياضة
2. إذا كان قياس السكر أكثر من 300 ملجم/ دسل أجل الرياضة و عالج الارتفاع
3. احرص على حمل سكر بسيط لمعالجة الهبوط إن حصل
4. إذا كان قياس سكر الدم قبل الرياضة ما بين 100 و 150 تناول وجبة خفيفة
5. اشرب كمية كافية من الماء لتجنب الجفاف
6. يجب ممارسة الرياضة من ثلاث إلى أربع مرات بالأسبوع

@daleel.type1

السكري و البلوغ

Diabetes and Puperty

السكري و البلوغ
Diabetes and Puperty

يفرز الجسم في مرحلة البلوغ هرمونات ترفع مستوى السكر بالدم وتزيد من حاجة الجسم للأنسولين بشكل ملحوظ. ولذلك يحتاج المصاب بالسكري مراجعة الطبيب عند الدخول في مرحلة البلوغ لتعديل الجرعات وربما نوع الأنسولين بما يتناسب مع الاحتياجات الجديدة للأنسولين.

تأثير الدورة الشهرية على السكري

في الغالب يرتفع مستوى السكر في الدم في الأسبوع الذي يسبق نزول الدورة الشهريةوفي وقت التبويض, بسبب الهرمونات التي يفرزها الجسم في هذه الفترة. يمكن اعطاء جرعات تصحيحية إضافية أو استخدام الضخ الأساسي المؤقت لمستخدمي مضخة الأنسولين للتغلب على هذه الارتفاعات

@daleel.type1

تحديات فترة المراهقة

- ☑ تتميز هذه الفترة بتغيير واضح في الروتين و صعوبة الالتزام غالبا.
- ☑ يتوقف بعض المراهقين عن التحاليل اليومية أو يقومون بتدوين قراءات غير صحيحة فقط لإرضاء الأهل
- ☑ إلغاء جرعات الأنسولين إما نسيانا أو عمدا للفت الانتباه
- ☑ قد يواجه المراهقون مشاكل أخرى كالوزن يجب التعامل مع هذه المشاكل حتى لا تؤثر على التحكم بالسكري

السكري و السفر

Diabetes and Travel

السكري و السفر
Diabetes and Travel

السفر فرصة للقاء الأهل و الأصدقاء أو الاستمتاع و المرح
إصابتك بالسكري لا تعني حرمانك من هذا كله, فالتخطيط
المسبق و الاستعداد الكافي كفيل بضمان رحلة امنة و ممتعة

- ☑ قم بزيارة الطبيب المعالج لمراجعة وضع السكر وأخذ التعليمات اللازمة
- ☑ احصل على تقرير طبي يوضح حالتك في حال احتجت للعناية الطبية
- ☑ احصل على وصفة الأنسولين مكتوبة ومختومة
- ☑ تزود بكميات كافية من الأنسولين واحفظها بشكل صحيح وكذلك كميات كافية من أدوات العناية بالسكري
- ☑ لا تنسى أن تحمل معك إبرة الجلوكاجون وسكر بسيط لمعالجة الهبوط إن حصل
- ☑ احمل معك حقيبة اسعافات أولية و مقياس حرارة ومسكن ألم و خافض حرارة
- ☑ إذا كنت ستسافر خارج بلدك فاحرص على أخذ التطعيمات اللازمة و احرص على نظافة الأكل في البلد الذي تذهب إليه وتجنب الباعة المتجولين و ماء الصنبور

حقيبة أدوات السكري

@daleel.type1

علاج السكري
Diabetes Management

لم يتوصل العلم حتى الان إلى العلاج الشافي من السكري, ولكن التحكم الجيد عن طريق الأدوية و النظام الصحي و الرياضة والمراقبة كفيل بالحماية من المضاعفات وضمان حياة صحية باذن الله

طرق التحكم الجيد بالسكري

المحافظة على الأدوية وتعديل الجرعة عند الحاجة

المواظبة على قياس سكر الدم

المحافظة على الغذاء الصحي و مراقبة كمية الكربوهيدرات

الانتظام في ممارسة الرياضة و الحركة

@daleel.type1

الخوف من ارتفاع سكر الدم
Fear of Hyperglycemia

عندما يسمع المصاب بالسكري بمضاعفات المرض طويلة الأجل قد يصاب بالذعر و الخوف من الارتفاع, يلجأ بعض السكريون إلى المبالغة في علاج الارتفاع و يفضلون الهبوطات المتكررة على أن يرتفع السكر , تذكر أن التحكم الجيد الذي يحمي من المضاعفات هو ليس قراءة تراها على جهاز قياس السكر و إنما معدل متوازن تكون فيه ضمن الهدف قدر المستطاع

كيف أتغلب على الخوف من الارتفاع

- ☑ حاول معرفة سبب الارتفاع لتجنب حدوثه في المستقبل
- ☑ عالج الارتفاع بالطريقة الصحيحة ولا تبالغ في الجرعات التصحيحية
- ☑ عالج الهبوط بالطريقة الصحيحة فالمبالغة في معالجة الهبوط تسبب ارتفاع
- ☑ تعلم حساب الكربوهيدرات لإعطاء جرعات مناسبة للوجبات الرئيسية و الوجبات الخفيفة
- ☑ استعن بأجهزة قياس سكر الدم المستمر ولو لفترة مؤقتة حتى تزيد معرفتك بنمط سكرك وتأثير العوامل المختلفة فيه
- ☑ فكر في خيار مضخة الأنسولين إذا كان متاحا فمن شأن المضخة أن تقلل من الارتفاعات وتعطي قدرة أكبر على التحكم بالسكر

@daleel.type1

الخوف من هبوط سكر الدم
Fear of Hypoglycemia

الشعور بالخوف من هبوط السكر خصوصا بعد تجربة انخفاض شديدة يعتبر شعورا طبيعيا, ولكن يجب التغلب على هذا الشعور حتى لا يؤثر ذلك على التحكم بالسكر لفترة طويلة وتذكر أن كثرة الارتفاعات مضرة كذلك, خذ الوقت الكافي لتشعر بالأمان مجددا وتدرج في الوصول للجرعات المطلوبة و التحكم الجيد

كيف أتغلب على الخوف من الهبوط

- ☑ فكر دائما في سبب الهبوط غالبا هناك أسباب واضحة كجرعة أكثر من حاجتك أو رياضة شديدة أو البقاء فترة طويلة بدون أكل
- ☑ إذا كانت أقلام الأنسولين متشابهة فاحرص على وضع علامة واضحة حتى لا يكون هناك مجال لإعطاء جرعة خاطئة
- ☑ عالج الهبوط دائما بطريقة صحيحة واحرص على وجود سكر بسيط معك في كل الأوقات وكذلك إبرة الجلوكاجون
- ☑ احرص على عمل المزيد من قياسات السكر في السفر والمناسبات وعند عمل رياضة شديدة
- ☑ استعن بأجهزة قياس سكر الدم المستمر ولو لفترة مؤقتة حتى تزيد معرفتك بنمط سكرك وتأثير العوامل المختلفة فيه
- ☑ فكر في خيار مضخة الأنسولين إذا كان متاحا فمن شأن المضخة أن تقلل من الهبوطات وتعطي قدرة أكبر على التحكم بالسكر
- ☑ راجع عيادة السكري فهناك حلول وخطط كثيرة لمساعدتك

الشعور بالذنب
Feeling of guilt

الشعور بالذنب هو شعور طبيعي عند الخطأ. غالبا يشعر المصاب بالسكري أو والدين الطفل المصاب بالذنب عند التشخيص ويعتقد أنه قد يكون سببا في الإصابة. لا يتوقف الشعور بالذنب عند التشخيص ولكنه يصبح شعور يومي عند ارتفاع أو هبوط السكر أو عند أكل طعام غير صحي, كثرة الشعور بالذنب قد تتحول إلى حالة نفسية غير صحية تؤثر سلبا عليك

الشعور بالذنب الصحي

هو الشعور الذي يحفزك لأن تتعامل مع المواقف بشكل أفضل في المرات المقبلة وبشكل إيجابي فمثلا إذا نسيت جرعة المنظم قبل النوم قد تشعر بالذنب ولكنك قررت أن تستخدم منبه لجرعة المنظم أو تغير وقته حتى يكون أسهل عليك تذكره

الشعور بالذنب الغير الصحي

هو الشعور الدائم بالذنب وجلد الذات على الأمور التي بيدك و الأمور الخارجة عن إرادتك. فمثلا إصابتك أو إصابة ابنك بالسكري هي قضاء الله وقدره و لا تملك تغييره ولست سببا فيه, وكذلك الارتفاع و الهبوط في كثير من الأحيان لا يكون له سبب و إنما هي فيسيولوجية الجسم المتغيرة

التحرر من الشعور بالذنب
Escape the Feeling of guilt

- ☑ تذكر أن إصابتك بالسكري إو إصابة طفلك هي قدر من عند الله ولك أجر عظيم بالرضا بالقضاء و القدر
- ☑ مهما بذلت من جهد في ضبط قياسات السكر لن تكون كل قراءات السكر كما تتمنى وهذا لا يعني تقصيرك ولكن هذه فسيولوجية الجسم المتغيرة ولا بأس في ذلك
- ☑ التزامك بالغذاء الصحي لا يعني حرمانك من الوجبات السريعة و الحلويات, لا تشعر بالذنب عند تناولك لها و لكن خذ جرعة أنسولين مناسبة
- ☑ الخطأ و التجربة هي سلم للتجارب الناجحة
- ☑ زد ثقافتك و معلوماتك في مجال السكري فالمعرفة كفيلة بزيادة ثقتك في التعامل مع السكري
- ☑ تذكر أن نفسك تستحق الرحمة و الحب و المسامحة فلا تقسو على نفسك
- ☑ تعامل مع تجاربك بإيجابية و ضع لنفسك خطة تطوير مستمر ستشعر بالفخر مع الوقت عندما تحقق أهدافك

إشاعات السكري
Diabetes Rumors

يعتبر السكري مرض العصر, و تلاقي الأخبار المتعلقة بالسكري رواجا هائلا بين الناس. للأسف تستغل بعض مواقع التواصل الاجتماعي والقنوات الاخبارية هذا الرواج في المتاجرة بمشاعر السكريين بنشر أخبار غير دقيقة أو غير صحيحة مما يسبب الاحباط لمصابين السكري, فكن على وعي بذلك ولا تقع فريسة الشائعات

كيف نتعامل مع الاشاعات

- ☑ دع الشائعة تقف عندك و لا تنشر الأخبار التي لم تتحقق من صحتها بعد
- ☑ اطلب أو ابحث عن الدراسة العلمية التي تثبت صحة الخبر و من مصدر موثوق
- ☑ اسأل طبيبك عن صحة الخبر و تفاصيله
- ☑ تأكد هل الخبر يخص النوع الاول أو النوع الثاني من السكري فهناك فرق كبير في طرق العلاج احيانا

@daleel.type1

ظاهرة الفجر
Dawn Phenomenon

هي ارتفاع في سكر الدم يحدث في وقت الفجر من الساعة 3 فجرا إلى 8 صباحا غالبا, يحدث هذا الارتفاع بسبب افراز الجسم لهرمونات النمو و الكورتيزول التي تسبب مقاومة للأنسولين وترفع قياسات السكر في هذه الفترة

كيف أكتشف ظاهرة الفجر

- ☑ قم بقياس السكر قبل النوم والساعة 3 فجرا على مدار عدة أيام أو استخدم جهاز قياس سكر مستمر, تذكر أن ظاهرة الفجر تبدأ الفجر
- ☑ عندما تتناول وجبة دسمة في العشاء قد يؤدي ذلك إلى ارتفاع سكر الدم في وقت الفجر وليس بسبب ظاهرة الفجر فكن على وعي بذلك
- ☑ حدوث هبوط في سكر الدم في منتصف الليل قد يسبب ارتفاع كردة فعل للهبوط, تأكد من عدم وجود هبوط في تلك الليلة

كيف أتعامل مع ظاهرة الفجر

لاتتردد في مناقشة طبيبك في حلول ظاهرة الفجر فهناك الكثير من الحلول قد يكون تغيير الجرعة أو الوقت أو نوع الأنسولين اعتمادا على حالتك

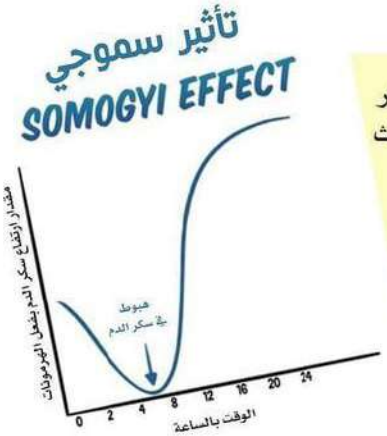
@daleel.type1

تأثير سموجي
Somogyi Effect

هو ارتفاع في سكر الدم يحدث في وقت الفجر كردة فعل لهبوط سكر الدم في منتصف الليل, حيث يفرز الجسم هرمونات الكورتيزول والإيبينفرين لرفع سكر الدم في محاولة لإنقاذ الجسم من الهبوط, سمي تأثير سموجي بهذا الاسم نسبة لاسم العالم الذي اكتشف هذه الظاهرة

العالم سموجي

كيف أكتشف تأثير سموجي



- ☑ قم بقياس السكر قبل النوم وفي منتصف الليل و الساعة 3 فجرا على مدار عدة أيام أو استخدم جهاز قياس سكر مستمر, تذكر أن تأثير سموجي يحدث فيه هبوط في منتصف الليل
- ☑ يصحب الهبوط غالبا تعرق, لاحظ وسادتك إذا كانت مبللة بالعرق
- ☑ الكوابيس والأحلام المزعجة في تلك الليلة قد تكون علامة على حدوث الهبوط

كيف أتعامل مع تأثير سموجي

لاتتردد في مناقشة طبيبك في حلول تأثير سموجي فهناك الكثير من الحلول قد يكون تغيير الجرعة أو الوقت أو نوع الأنسولين اعتمادا على حالتك

@daleel.type1

المبالغة في علاج هبوط سكر الدم
Over-treating Hypoglycemia

عند هبوط السكر في الدم قد تشعر أنك تريد أكل كل شئ, وقد يجعل بعض السكريين الهبوط فرصة لتناول الكعك والحلويات, تذكر أن تناول أكثر من 15 جرام كربوهيدرات قد يرفع سكر الدم كثيرا, احرص على معرفة **نوع** السكريات و**كميتها** المناسبة لمعالجة الهبوط حتى تنعم بسكر مستقر ومتوازن

✓ سكريات جيدة لمعالجة الهبوط

هي سكريات بسيطة سريعة الامتصاص
ترفع سكر الدم مباشرة

✗ سكريات سيئة لمعالجة الهبوط

هي سكريات بطيئة الامتصاص لوجود الدهون أو البروتين أو لأنها معقدة لا ترفع سكر الدم مباشرة ولكن بعد فترة ترفعه بشدة

تذكر أن الكعك و الحلويات ليست ممنوعة **وأفضل** وقت لتناولها عندما يكون سكر الدم مستقر مع أخذ جرعة أنسولين مناسبة عليها, **وأسوأ** وقت لأخذها عند الهبوط, حيث أنها لا ترفع سكر الدم مباشرة في لحظة الهبوط ولكن ترفعه بشدة بعده

@daleel.type1

هبوط سكر الدم الكاذب
False Hypoglycemia

عندما تشعر بأعراض الهبوط ويكون قياس السكر ضمن الحدود الطبيعية أو ربما مرتفع فهذا هبوط كاذب. يحدث ذلك غالبا عندما يتعود الجسم على قراءات عالية أكثر من 250 ملجم/دسل وتبدأ علاج هذه الارتفاعات بجرعات عالية من الأنسولين لتكون قراءات السكر ضمن الهدف. كذلك البدء بنظام غذائي قليل الكربوهيدرات فجأة قد يسبب الهبوط الكاذب

كيف أتعامل مع هبوط سكر الدم الكاذب

@daleel.type1

- ☑ تأكد أنك غسلت يدك جيدا قبل قياس السكر و أعد القياس مرة أخرى للتأكيد
- ☑ لا ترفع جرعات الأنسولين بشكل عنيف للوصول للهدف دائما ارفع جرعاتك بشكل تدريجي
- ☑ لا تقم بتغييرات جذرية فجأة في نظامك الغذائي ولكن بالتدريج
- ☑ عالج أعراض الهبوط الكاذب بوجبة خفيفة قليلة الكربوهيدرات وليس بعصير حتى لا يرتفع السكر كثيرا
- ☑ لا تتردد في مراجعة طبيبك ليساعدك في التعامل مع الهبوط الكاذب بالشكل الصحيح

التحكم في مشاعر الغضب
Control of Anger

- ☑ تذكر أن كل إنسان في هذه الدنيا مبتلى, لست وحدك !
- ☑ شارك تجاربك وهمومك مع من تثق, وإن لم تجد تابع وشارك مجموعات السكري الالكترونية مشاركة مشاعرك تخفف من حدتها
- ☑ مارس تمارين التحكم في الغضب, يوجد العديد من التمارين على صفحات الانترنت
- ☑ ممارسة الرياضة تساعد في تفريغ الطاقة و المشاعر السلبية
- ☑ ممارسة هواياتك تخفف من المشاعر السلبية, إذا لم تكن لديك واحدة, ماذا تنتظر؟ إبدأ في اكتشاف هواياتك الان
- ☑ طاقة العطاء تطفيء طاقة الغضب, اجعل لك عملا ولو بسيطا تساعد فيه أحد أو تدخل السعادة على قلبه ولو كان ابتسامه
- ☑ الارتفاع و الانخفاض المتكرر يسبب تقلبات في المزاج مما يجعل التحكم بالغضب أصعب, خذ خطوات جادة في التحكم بسكرك حتى تستطيع التحكم بغضبك
- ☑ لا تتردد في طلب المساعدة من طبيبك أو أخصائي نفسي للتحكم في مشاعر الغضب

@daleel.type1