



دليل مختصر لأيام المرض

قد يؤدي المرض إلى صعوبة السيطرة على السكري

- غالباً ما ترتفع مستويات الجلوكوز (السكر) في الدم، حتى لو كنت تأكل أقل من المعتاد. ويرجع ذلك إلى هرمونات التوتر التي ينتجها جسمك.
- وقد يحدث انخفاض مستويات السكر في الدم أحياناً إذا كنت تقل من تناول الطعام، أو في حالة الإصابة بالقيء أو الإسهال.
- توضح لك خطة العمل في أيام المرض التي وضعها طبيبك أو الممرضة كيفية الاعتناء بالسكري عندما تكون مريضاً.
- قد تحتاج إلى رعاية طبية إذا اشتد عليك المرض أو ظلت مستويات السكر في الدم مرتفعة جداً أو منخفضة جداً حتى بعد اتباع خطة العمل في أيام المرض.

أهمية خطة العمل في أيام المرض

تساعدك في معرفة ما يجب عليك فعله حين تكون مريضاً، ومن ذلك:



محتويات حقيبة الطوارئ لأيام المرض



ما التغييرات التي تطرأ في جرعة الأنسولين أو أدوية السكري



متى يجب فحص مستويات السكر في الدم



ما السوائل التي يجب شربها



من تتصل به عند الشعور بالمرض

اطلب من طبيبك أن يضع لك خطة عمل لأيام المرض إذا لم تكن لديك واحدة من هذا القبيل.

متى يجب البدء بخطة عملك لأيام المرض

- عندما تبدأ بالشعور بالتوعك
- إذا كانت مستويات سكر الدم لديك أعلى من 15 مليمول/لتر لمدة 8 ساعات أو أكثر
- في أي وقت آخر يحدده طبيبك أو تنصّ عليه خطة عملك في أيام المرض

تجهّز بحقيبة الطوارئ لأيام المرض

اتصل بطبيبك أو برقم الطوارئ 000 (في أستراليا) في هذه الحالات:

تشعر بالنعاس والارتباك		مستلزمات فحص نسبة السكر في الدم	
تعاني صعوبة في التنفس		الأدوية	
تعاني القيء المستمر أو تقلصات في بطنك		مخزون احتياطي من الأنسولين والمعدات	
تظهر عليك علامات الجفاف الشديد (جفاف الفم، قلة التبول، الدوخة)		مستلزمات التعامل مع انخفاض مستوى السكر في الدم (نوبة السكر)	
تظل مستويات سكر الدم مرتفعة جدًا أو منخفضة جدًا، برغم اتباع خطة عملك لأيام المرض		خطة عملك لأيام المرض	
اشتدّ عليك المرض بحيث لا تستطيع رعاية السكري لديك ولا أحد عندك لتقديم المساعدة.		ستعرف من خلال خطة عملك لأيام المرض ما يجب وضعه في حقبتك.	

البرنامج الوطني لخدمات السكري (NDSS) في خدمتك

للوصول إلى مزيد من الموارد (خاصة المتوفرة بلغتك)، تفضل بزيارة ndss.com.au أو اتصل بخط المساعدة من NDSS: 1800 637 700.



ملحوظة: تُعد هذه المعلومات دليلًا إرشاديًا عامًا فقط، ولا تُغني بأي حال عن الاستشارة الطبية المتخصصة لكل حالة على حدة. فإذا كانت لديك أي مخاوف بشأن صحتك، أو مزيد من الاستفسارات، فيجب عليك التواصل مع متخصص الرعاية الصحية المتابع لحالتك.