

وصايا جامعة لمرضى السكري من النوع الأول يجب الاهتمام بها !!



مرض السكري من الأمراض المزمنة والتي تحتاج الى صبر كبير. فصبر على الحمية الغذائية , وصبر على وخز ابر الأنسولين , وصبر على التحاليل اليومية , وصبر على مراجعة الطبيب المعالج بصفة دورية , وصبر على أمور أخرى كثيرة. لذلك نصيحتي الأولى , هي الاستعانة بالله عزّ وجل , قال تعالى (واستعينوا بالصبر والصلاة... الآية) .



راجع طبيبك باستمرار وإذا كانت تحاليل السكر اليومية غير مناسبة , راجع عيادة السكري من غير تأخير.



احرص على عمل التحاليل اليومية وسجلها في دفتر القراءات ولا تنسى إحضارها معك يوم مراجعتك لطبيبك المعالج .



حافظ على نظافة أسنانك وأعتني بها وإذا كانت هنالك مشكلة , راجع طبيب الأسنان مباشرة ولا تدع المشكلة تتفاقم.



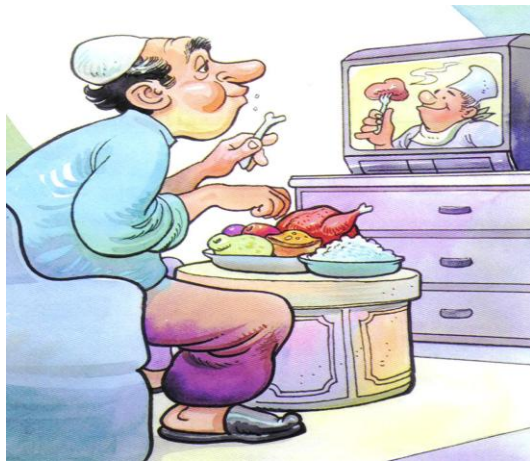
أحرص على ممارسة الرياضة
وتجنب الرياضة الشاقة.
أفحص نسبة السكر قبل البدء
وأحمل معك عصيرا" في حالة
حدوث أعراض هبوط السكر
خلال اللعب.



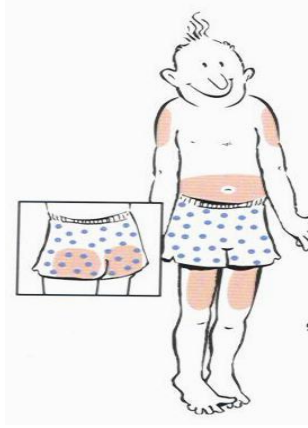
أكثر من شرب الماء
وتجنب الجفاف.



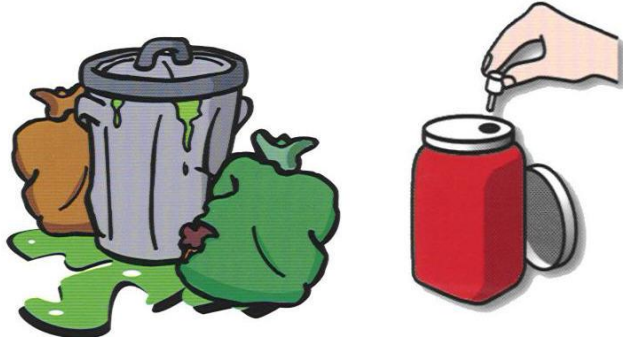
أحرص على الغذاء
الصحي المفيد , راجع
باستمرار أخصائية التغذية
في عيادة السكري.



لا تسرف في الأكل وتذكر قوله تعالى (أنه
لايحب المسرفين) ... الآية.



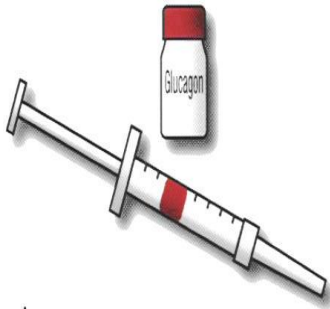
احرص على تغيير أماكن حقن الأنسولين وتذكر أنّ هنالك أماكن عديدة يمكنك خلالها التغيير من مكان لآخر. كما هو مبين في هذه الصورة (موضحة باللون الأحمر).



احرص على رمي الحقن والإبر المستخدمة في النفايات المخصصة لذلك وليس في حاويات النفايات العادية.



راجع طبيب العيون في كل سنة مرة حتى ولو لم تشعر بمشاكل في النظر، فالوقاية خير من العلاج.



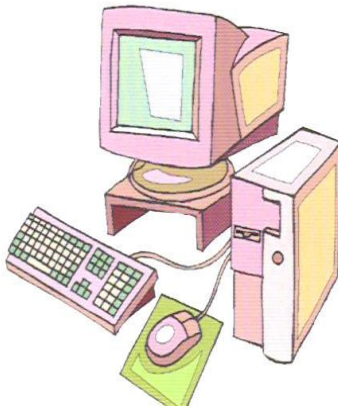
لاتنم بمفردك في الليل ويجب أن يكون شخص آخر في الغرفة له معرفة بأعراض هبوط السكر وخصوصاً "العرق الزائد" خلال فترة النوم. كذلك يجب أن يكون شخصاً واحداً على الأقل في المنزل، له معرفة تامة باستخدام أبرة الجلوكاجون في حالة الإغماء أو التشنجات.



العناية بالقدمين يعتبر ضرورياً ويجب عدم المشي أو الجري حافي القدمين وكذلك عدم استخدام الأحذية الضيقة على القدمين.



ارجوا عدم التدخين فالتدخين حرق للنفس وللمال. تذكروا قوله تعالى (ولا تلقوا بأيديكم الى التهلكة..... الآية).



مواقع مفيدة على شبكة الإنترنت :
يمكنك زيارتها للمزيد من المعلومات عن داء السكري.

www.diabetes.org
www.aadenet.org
www.diabetes.ca
www.dav.org.au
www.diabetes.org.uk
www.intelhealth.com
www.joslin.harvard.edu
www.medicalert.org



نصيحتي الأخيرة هي عدم استخدام أي علاج لداء السكري غير معتمد من قبل منظمة الغذاء والدواء العالمية أو غير مصرح له بالاستخدام من قبل الجهات المختصة بوزارة الصحة.