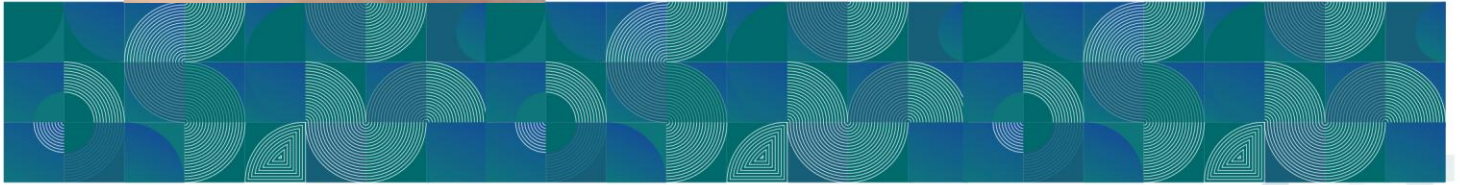




Diabetes

مرضى السكري



Diabetes: Care Instructions

The following instructions can help you have a successful diabetes management:

❖ Monitor your blood sugar level:

- It's important to know your HbA1c level, this test can be repeated and rechecked every at least 3 months
- check your blood sugar level regularly

❖ Eat healthy:

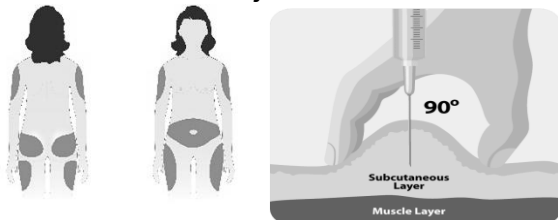
- Eat 3 regular meals daily, including small snacks between meals if needed.
- Foods that are high in fiber and low in fat are healthier choices.
- Portion control is part of healthy eating.
- Don't forget to refer to the dietician instructions.

❖ Be active:

- Exercise, and be active for 30min a day
- You don't need to do all 30min at one time

❖ Comply with your treatment:

- Take your medications as ordered and at the right time.
- Be careful with the dosage prescribed.
 - If you're on insulin treatment here are some tips for you:
- Insulin should be stored in the refrigerator (4° - 8°C) [refrigerate but never freeze]
- Each insulin has different expiration date once opened (refer to your pharmacist)
- Avoid shaking the insulin vial excessively
- Note the Insulin injection sites and method:



- Rotate injection sites to prevent complications such as lipodystrophy
- Ask about the peak time for your Insulin, eat at that time to prevent hypoglycemia.

❖ Note the hypoglycemia signs and symptoms which include:

- Headache
- Sweating
- Increased heart rate
- Restlessness
- Irritability
- Excessive hunger
- Dizziness
- Feeling Cold

- If you felt these symptoms, immediately have food or drink that contains sugar, such as fruit juice.
- In case your symptoms didn't improve, or your family noted that you're becoming drowsy or unconscious they should never try to put food or drink into the mouth, but take you to the hospital immediately.

❖ Reduce risks:

- The long-term effects of diabetes — such as decreased sensation, vision and circulation — place patients at a higher risk for serious foot infections and amputation.

These foot care tips can help keep the spring in your step:

- Check your feet daily for cuts, blisters, red spots, and swelling.
- Wash your feet every day and dry your feet well, especially between the toes.
- Moisturize your skin, but not between the toes.
- Never walk barefoot. Wear shoes and socks at all times.
- Wear properly fitting shoes. Check the length, the width, and the depth.
- Replace your footwear when they start to look worn – they may not be providing proper foot support.
- Check inside your shoes every day for pebbles, small objects, or rough edges.

-Quit smoking.

-Do regular health exams (eyes, foot, dental).

-Follow up with your doctor regularly.

إرشادات لمرضى السكري

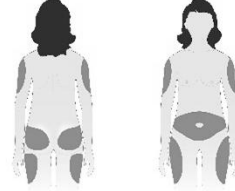
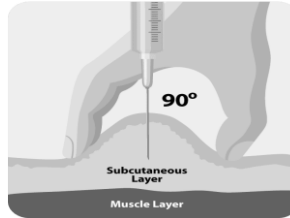
إليك بعض التعليمات التي تساعدك في إدارة مرض السكري بنجاح:

- ❖ مراقبة مستوى السكر في الدم:
- من المهم معرفة مستوى HbA1c لديك، حيث يمكن إعادة اختبار هذا الفحص كل 3 أشهر على الأقل.
- قم بقياس مستوى السكر في دمك بانتظام.

- ❖ تناول الطعام الصحي:
- تناول 3 وجبات رئيسية يومياً، مع وجبات خفيفة صغيرة بين الوجبات إذا لزم الأمر.
- اختر الأطعمة الغنية بالألياف والمنخفضة الدهون لأنها خيارات صحية.
- التحكم في الحصص جزء من تناول الطعام الصحي.
- لا تنس اتباع تعليمات أخصائي التغذية.

- ❖ كن نشطاً:
- مارس التمارين الرياضية وكن نشطاً لمدة 30 دقيقة يومياً.
- ليس من الضروري ممارسة الـ 30 دقيقة دفعة واحدة.

- ❖ الالتزام بالعلاج:
- تناول الأدوية وفقاً للتعليمات وفي الوقت المحدد.
- احرص على الجرعة الموصوفة.
- إذا كنت تتلقى علاجاً بالأنسولين، إليك بعض النصائح:
- يجب تخزين الأنسولين في الثلاجة (من 4° إلى 8° مئوية) [برّده ولكن لا تجمده].
- لكل نوع من الأنسولين تاريخ انتهاء صلاحية مختلف بعد الفتح (راجع الصيدلي).
- تجنب هز زجاجة الأنسولين بشكل مفرط.
- ملاحظات حول مواقع وطرق حقن الأنسولين:



- قم بتدوير مواقع الحقن لتجنب حدوث مضاعفات مثل التليف الشحمي.
- اسأل عن وقت ذروة الأنسولين الخاص بك، وتناول الطعام في ذلك الوقت لتجنب انخفاض سكر الدم (نقص سكر الدم).

❖ ملاحظة علامات وأعراض نقص سكر الدم:

- صداع.
- تعرق.
- تسارع نبضات القلب.
- قلق.
- عصبية.
- شعور بالجوع المفرط.
- دوام.
- الشعور بالبرد.
- إذا شعرت بهذه الأعراض، تناول فوراً طعاماً أو مشروباً يحتوي على السكر، مثل عصير الفاكهة.
- إذا لم تتحسن الأعراض، أو إذا لاحظت أسرتك أنك تصبح متعباً أو فاقداً للوعي، يجب عليهم عدم محاولة إعطائك طعاماً أو شرباً، بل يجب نقلك إلى المستشفى فوراً.

❖ تقليل المخاطر:

الآثار طويلة المدى لمرض السكري — مثل انخفاض الإحساس والرؤية والدورة الدموية — تجعل المرضى أكثر عرضة للإصابة بعدوى قدمين خطيرة أو بتر الأطراف. تساعد هذه النصائح في العناية بالقدمين على الحفاظ على صحتك :

- افحص قدميك يومياً بحثاً عن الجروح، أو البثور، أو البقع الحمراء، أو التورم.
- اغسل قدميك يومياً وجففهما جيداً، خاصة بين الأصابع .
- رطب بشرتك، ولكن لا تضع المرطب بين الأصابع .
- لا تمشي حافياً. ارتدِ الأحذية والجوارب في جميع الأوقات.
- ارتدِ أحذية تناسب قدميك بشكل جيد. تحقق من الطول والعرض والعمق .
- استبدل حذاءك عندما يظهر عليه التآكل — فقد لا يوفر الدعم المناسب لقدميك
- افحص داخل حذائك يومياً للعثور على الحصى أو الأشياء الصغيرة أو الحواف الخشنة.
- ألق عن التدخين.
- قم بإجراء الفحوصات الصحية المنتظمة (العينين، القدمين، الأسنان).
- تابع مع طبيبك بانتظام.