



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



KFAS

أحد مراكز
Center

التعامل مع أيام المرض للأطفال والمراهقين المصابين بالسكري (النوع الأول)

(الفئة العمرية: أقل من 18 سنة)



هذا الكتاب يعود لـ

يعتبر التعامل مع أيام المرض من التحديات التي تواجه مريض السكري من النوع الأول. و قد حاولنا تبسيط نصائح التعامل مع أيام المرض في قاعدة "فاكس"

س



السوائل

مهمة للوقاية من الجفاف

ينصح بشرب السوائل الخالية من السكر، على سبيل المثال: الماء،

وينصح بتناول ما يقرب من نصف إلى كوب واحد في خلال الساعة حيث يساعد على الوقاية من الجفاف.

إذا لم تتمكن من شرب كميات كبيرة في كل مرة ، فعليك أخذ رشقات منتظمة.

ومن الأمثلة كذلك: الشوربة

ك



الكربوهيدرات

من المهم الانتظام في تناول الكربوهيدرات الصحية التي تقوم بإمدادك بالطاقة اللازمة لمقاومة المرض.

من المهم تناول وجبات بسيطة منتظمة تحتوي على كميات محدودة من الكربوهيدرات تقسم على مدار اليوم مثلا:

- أرز مسلوق
- بطاطا مهروسة او مخبوزة بالفرن
- معكرونة مسلوقة
- شوفان
- حليب
- شوربة تحتوي على الخضار النشوية أو الشعيرية أو الذرة المسلوقة

يجب أن تحتوي الوجبات على البروتينات والألياف.

ا



الإنسولين

يتوقع ارتفاع السكر في أيام المرض، إذ أن المرض يحفز العديد من الهرمونات و التي تعاكس تأثير الإنسولين. ومن المفترض أن تزداد احتياجات الجسم للإنسولين أثناء المرض، لذلك ينصح بالآتي:

- زيادة الإنسولين طويل المفعول (القاعدي أو الأساسي) ب10-20% اثناء المرض
- اخذ جرعات تصحيحية كل 4 ساعات من الإنسولين سريع المفعول، بناء على نتائج فحص سكر الدم ونسبة الجرعة التصحيحية التي يحددها لك طبيبك المعالج أو مثقف السكر

لكل قاعدة استثناءات، في بعض الحالات المرضية يتوقع هبوط مستوى السكر في الدم فلا تنطبق عليها زيادة الحاجة للإنسولين. تحدث مع الفريق الطبي لمعرفة المزيد.

ف



الفحص

من المهم جدا الاستمرار في فحص سكر الدم وفحص الكيتونات أثناء فترة المرض، وذلك لتجنب إصابتك ب الحمض الكيتوني.

- ينصح بفحص سكر الدم كل 4 ساعات
- كما ينصح بفحص الكيتون بالدم كل 4-6 ساعات، أو بالبول عند كل دخول لدورة المياه
- في حالة وجود كيتون بالدم أو بالبول، تابع الجدول التالي

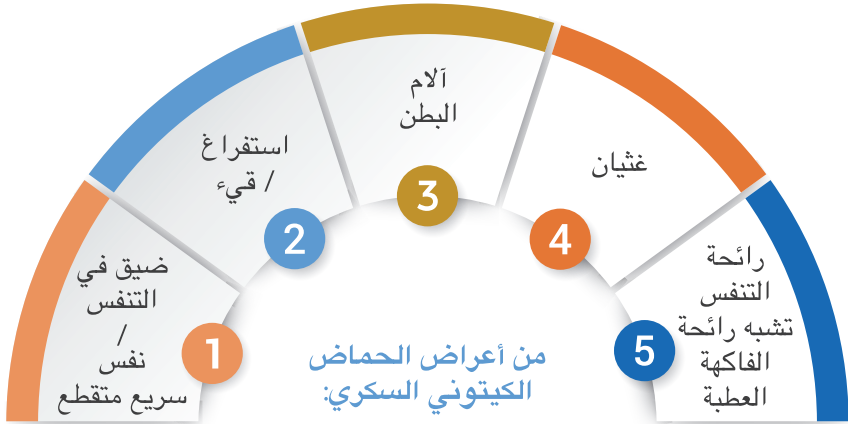
الكيتونات

الكيتونات هي مواد كيميائية تسبح في مجرى الدم، تنتج عندما ترتفع نسبة سكر الدم إلى مستويات عالية جداً، حيث يقوم الجسم بتكسير الدهون للحصول على الطاقة عوضاً عن السكر الذي لا يستطيع الوصول للخلايا. تحدث عند المصابين بالنوع الأول من السكري عند عدم أخذ كمية كافية من الإنسولين أو في حالة نسيان جرعة الإنسولين.

أثناء المرض أو العدوى، يعتبر ارتفاع مستويات الكيتون في الدم أو البول مؤشراً تحذيري لتطور الحالة إلى الحمض الكيتوني السكري، وأن هناك حاجة ملحة إلى الإنسولين الإضافي.



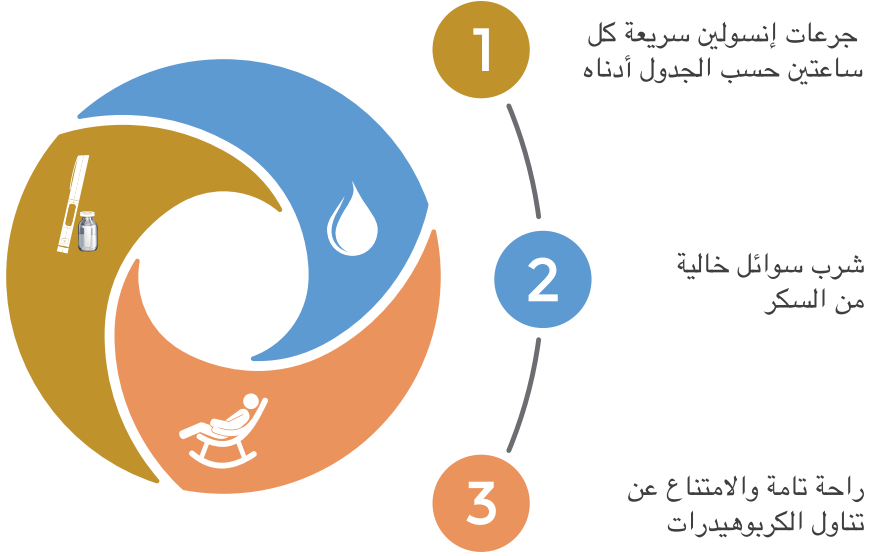
يمكن أن يحدث الحمض الكيتوني السكري إذا كنت مريضاً ومستويات السكر في الدم لديك مرتفعة.



ليس من الضروري اختبار الكيتونات على أساس روتيني، ومع ذلك، ينصح الأشخاص المصابين بالسكري من النوع الأول بفحص الكيتونات في الحالات التالية:

- 1 الاستفراغ / التقيؤ / آلام البطن
- 2 إذا كنت تعاني من الحمى أو العدوى أو المرض
- 3 استمرار ارتفاع سكر الدم (أعلى من 14 مللي مول/لتر في اختبارين متتاليين بينهما ساعتين)

في حالة وجود الكيتونات في الدم، فذلك يعني أنك في حاجة إلى اتباع نظام من 3 نقاط:



إجمالي الجرعة اليومية = جرعة الإنسولين طويل المفعول

+

مجموع جرعات الإنسولين سريع المفعول

على سبيل المثال:

إذا كنت تأخذ 10 وحدات Lantus (طويل المفعول) في فترة المغرب

و

3 وحدات Novorapid (سريع المفعول) لوجبة الإفطار والغداء والعشاء

فتحسب إجمالي الجرعات كالتالي:

$$19 = 9 + 10$$

الكي-tonات الكبيرة

قياس الكيتون بالبول
+++ أو ++++
قياس الكيتون بالدم
< 3 مللي مول/لتر

تصحیح نسبة السكر في
الدم باستخدام الإنسولين
سريع المفعول / Humalog
مع Novorapid / Apidra
20% من إجمالي الجرعة
اليومية (تقريباً).

جرعتك المحسوبة:
__ وحدات.

شرب نصف كوب من الماء
أو السوائل الخالية من
السكر كل 30 دقيقة.

افحص نسبة السكر
والكي-tonات في الدم
كل ساعتين.

استمر في تصحيح سكر
الدم **كل ساعتين**
باستخدام مقياس مناسب
حتى تصبح الكي-tonات
سالبة أو أقل من
0.6 مللي مول/لتر.

تجنب الحركة والتزم
الراحة التامة.

الكي-tonات المعتدلة

قياس الكيتون بالبول
+ أو ++
قياس الكيتون بالدم
1.5-3 مللي مول/لتر

تصحیح نسبة السكر في
الدم باستخدام الإنسولين
سريع المفعول / Humalog
مع Novorapid / Apidra
10% من إجمالي الجرعة
اليومية (تقريباً).

الجرعة المحسوبة الخاصة
بك: __ وحدات.

شرب نصف كوب من الماء
أو السوائل الخالية من
السكر كل 30 دقيقة.

افحص نسبة السكر
والكي-tonات في الدم
كل ساعتين.

استمر في تصحيح
سكر الدم **كل ساعتين**
باستخدام مقياس
مناسب حتى تصبح
الكي-tonات سالبة أو
أقل من 0.6 مللي مول/لتر.

تجنب الحركة والتزم
الراحة التامة.

الكي-tonات السلبية أو النادرة أو الصغيرة

قياس الكيتون بالبول
±
قياس الكيتون بالدم
0.6-1.5 مللي مول/لتر

استخدم جرعة التصحيح
المعتادة من الإنسولين
سريع المفعول / Humalog
مع Novorapid / Apidra
عن طريق الحقن بالإبرة أو
القلم.

شرب نصف كوب من الماء
أو السوائل الخالية من
السكر كل 30 دقيقة.

افحص وتصحيح سكر الدم
والكي-tonات كل ساعتين
حتى تصبح الكي-tonات
سالبة بالبول أو أقل من
0.6 مللي مول/لتر بالدم.

تجنب الحركة والتزم
الراحة التامة.

توجه إلى قسم الطوارئ إذا استمرت لديك أعراض الحمض الكيتوني، مثل الغثيان والقيء ورائحة الفواكه في النفس والنعاس والتنفس السريع (ضيق في التنفس) أو إذا لم تعود مستويات سكر الدم لديك إلى المعدل الطبيعي رغم أخذ 3 جرعات متتالية من الإنسولين حسب الجدول السابق.

هذا الجدول سوف يساعدك على

حساب الجرعة التصحيحية من الإنسولين السريع لعلاج الكيتون

100-91	90-81	80-71	70-61	60-51	50-41	40-31	30-21	20-11	حتى 10 وحدات يومية	مجموع الجرعة اليومية
10-9	9-8	8-7	7-6	6-5	5-4	4-3	3-2	2-1	1-0.5	10% من مجموع الجرعة اليومية
20-18	18-16	16-14	14-12	12-10	10-8	8-6	6-4	4-2	2-1	20% من مجموع الجرعة اليومية



بيانات الاتصال

البدالة: +965 2224 2999

واتس اب: +965 1877 877

أو زيارة موقعنا: www.dasmaninstitute.org

dasmaninstitute 

dasmaninstitute 

dasmandiabetesinstitute 

dasmaninstitutekwt 