

التعامل مع السكري
أثناء الطقس الحار



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



الترطيب هو الأساس



إذا كنت مصاباً بداء السكري من النوع 1، فمن الضروري أن تحافظ على رطوبة جسمك في الطقس الحار.

يمكن أن تسبب درجات الحرارة المرتفعة الجفاف، مما قد يؤثر على مستويات السكر في الدم.

احمل الماء معك دائماً واشربه بشكل متكرر.

التعامل مع السكري
أثناء الطقس الحار



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



قم بتخزين الأنسولين بشكل صحيح



يمكن أن يصبح الأنسولين أقل فعالية وغير صالح
للاستخدام إذا أصبح ساخنا جدا.

تأكد من تخزين الأنسولين في مكان بارد ومظلل وتجنب
تركه في سيارة حاره أو تحت أشعة الشمس المباشرة.

التعامل مع السكري
أثناء الطقس الحار



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز
Center

مراقبة مستويات السكر في الدم



عندما تكون في الخارج والطقس حار، يمكن أن يتسبب
الطقس الحار في تقلب مستويات السكر في الدم.

من المهم فحص نسبة السكر في الدم أكثر من المعتاد
والاستعداد لضبط جرعة الأنسولين إذا لزم الأمر.

التعامل مع السكري
أثناء الطقس الحار



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



كن على علم بالإنهاك الحراري



الأشخاص المصابون بداء السكري من النوع 1 أكثر عرضة
للإنهاك الحراري.

تشمل الأعراض التعرق الشديد والضعف وبرودة الجلد
أو رطوبته والغثيان.

إذا واجهت هذه الأعراض، فابحث عن بيئة أكثر برودة واشرب
سوائل واسترح.