

مريضاً تنك إذا هل عف ك يل ع ي ذل ا م



إذا كنت مريضاً، عليك أن تكون حذراً جداً.

- 1) لا تتوقف عن تناول أدويةك الخاصة بمرض السكري، بما في ذلك حقن الإنسولين أو الحبوب.
- 2) إتصل بطبيبك واسأله عما إذا كانت هناك حاجة لتغيير كمية الجرعات.
- 3) قم بفحص مستوى السكر في الدم بصورة أكثر - كل أربع ساعات. وإذا كنت تعاني من مرض السكري النوع 1، فعليك أيضاً فحص البول للبحث عن الكيتونات.

ما الذي عليك شربه أو تناوله

تأكد من شربك للكثير من السوائل، وخاصة إذا كانت لديك حمى، تقيؤ، أو إسهال. تناول وجبات الطعام بصورة اعتيادية كلما أمكنك ذلك. وإذا لم يكن بإمكانك تناول الأطعمة الصلبة، فعليك تناول ما لا يقل عن 15 غرام من الكربوهيدرات كل ساعة حينما تكون مستيقظاً.

أمثلة على 15 غرام من الكربوهيدرات:

- كوب واحد من الحساء
- ستة قطع من رقائق البسكويت المالح
- شريحة واحدة من الخبز المحمص الجاف
- قطعة واحدة من الآيس كريم
- نصف كوب من الحلوى المتلجة أو اللبن المجمد
- نصف كوب من الحبوب المطبوخة (Cereal)
- نصف كوب من الصودا أو عصير الفواكه
- ثمانية أونصات من مشروب طاقة، مثل الـ Gatorade

إتصل بطبيبك إذا كانت لديك إحدى الحالات التالية:

- تقيؤ أو إسهال
- ارتفاع حرارة الجسم
- عدم القدرة على حفظ السوائل بالجسم (أي التبول الكثير)
- صعوبة في التنفس
- مستوى سكر في الدم أعلى من 250 ملغم/ديسيلتر ولمدة أكثر من أربع ساعات
- وجود الكيتونات في بولك (بالنسبة للأشخاص المصابين بمرض السكري نوع 1)