

خطة عمل السكري من النوع 2

يغير مرض السكري حياتك، ولكن خطوة بخطوة يمكنك أن تضع نفسك في موضع المسؤولية. تذكر أنك أقوى من السكري. استخدم خطة العمل هذه للمساعدة في توجيه رعايتك. قم بما يلي مرة واحدة في السنة: راجع طبيبك، وزر المعامل الخاصة بك، وتحقق من طبيب العيون لديك، وراجع طبيب القدم الخاص بك.

1. كل يوم، تحقق من المنطقة التي أنت فيها.

2. ثم، بناءً على منطقتك، قرر ما يجب فعله.

إذا كان الأمر كذلك، فاتبع خطة عمل المنطقة الخضراء:

- ✓ احتفظ بجميع مواعيد طبيبك
- ✓ استمر في تناول الأدوية الخاصة بك على النحو الموصوف
- ✓ اختر خيارات طعام صحية ولذيذة
- ✓ كن نشطاً وتحرك يومياً بقدر ما تستطيع
- ✓ افحص قدميك بحثاً عن تقرحات أو احمرار
- ✓ افحص سكر الدم في المنزل على النحو الموصى به

هل أنت في المنطقة الخضراء؟

أنت كذلك، إذا كان كل ما يلي ينطبق عليك:

- لا توجد أعراض لارتفاع نسبة السكر في الدم أو انخفاضها
- يتراوح معدل السكر في الدم قبل الإفطار بين 80 إلى 130 ملغم/ديسيلتر
- السكر في الدم بعد ساعة إلى ساعتين من الوجبة يكون أقل من 180 ملغم/ديسيلتر
- ضغط الدم أقل 80/130 مم زئبقي معظم الوقت

هل أنت في المنطقة الصفراء؟ أنت بحاجة إلى بعض المساعدة، حتى

إذا كان ينطبق عليك أي مما يلي:

- نسبة السكر في الدم أقل من 70 ملغم/ديسيلتر. عندما يحدث هذا، فاتخذ إجراء!
- غالباً ما يكون سكر الدم أعلى من 200 ملغم/ديسيلتر
- واحدة أو أكثر من علامات انخفاض السكر في الدم - الخمول، والدوار، وتعدم الرؤية، والشعور بالضعف، والكلام المتداخل
- واحدة من أكثر علامات ارتفاع نسبة السكر في الدم - الشعور بالعطش أكثر من المعتاد، الحاجة الشديدة للتبول أو التبول الكثير، تعدم الرؤية
- مشاكل تخص أدوية السكري، بما في ذلك الأنسولين
- تقرحات جديدة واحمرار وتنميل في قدميك
- مشكلات جديدة بالعين أو مشكلات متفاقمة بالعين
- مشكلات في - أشرطة اختبار السكر في الدم، أو جهاز قياس السكر في الدم أو الجهاز المستخدم لفحص نسبة السكر في الدم بالمنزل

إذا كنت في المنطقة الصفراء أو الحمراء كثيراً:

بالنسبة للبالغين، اتبع "قاعدة 15-15" عندما يقل السكر في الدم عن 70 ملغم/ديسيلتر:

- ✓ تناول 15 جراماً من طعام غني بالسكر. على سبيل المثال، نصف كوب (4 أونصات) من عصير الفاكهة أو الصودا العادية (تحدث إلى طبيبك لتحديد أفضل خيارات الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر)
- ✓ انتظر 15 دقيقة - أعد فحص نسبة السكر في الدم
- ✓ إذا كان مستوى السكر في الدم لا يزال أقل من 70 ملغم/ديسيلتر، فتناول 15 جراماً أخرى من الأطعمة الغنية بالسكر
- ✓ كرر الخطوات المذكورة أعلاه حتى يصل السكر في الدم إلى 70 ملغم/ديسيلتر على الأقل
- ✓ تناول وجبة أو وجبة خفيفة بمجرد عودة السكر في الدم إلى طبيعته، حتى لا ينخفض مرة أخرى

إذا كان الأمر كذلك، فاحصل على المساعدة على الفور!

✓ اتصل بالرقم 9-1-1

هل أنت في المنطقة الحمراء؟ أنت بحاجة إلى مساعدة على

الفور، إذا كان لديك أي مما يلي:

- غثيان أو قيء أو آلام بالبطن أو بالمعدة
- دوار وصعوبة في المشي، سقوط، إغماء، فقدان الوعي
- صعوبة في التنفس، عدم القدرة على التقاط النفس، صعوبة في الكلام
- ارتباك جديد أو متفاجم أو مشاكل في التفكير بوضوح
- التعب الشديد أو الإرهاق الشديد، صعوبة إنجاز الأشياء الطبيعية
- ألم أو ضيق في الصدر لا يزول