

## التحكم في اليوم المرضي

1. المرض أو العدوى يغير طريقة استخدام الجسم للسكر (الجلوكوز). فالمرض يمكن أن يربك التوازن بين الطعام والنشاط البدني المنتظم والأدوية بالنسبة لمريض السكري. فمرضى السكري يمكنهم تطوير نسبة مرتفعة جدا من سكر الدم نتيجة للإصابة بمرض أو بعدوى.

2. إنه من المهم جدا التخطيط لأيام التي تصاب فيها بالمرض!

- أ. لا تتوقف عن تناول دوائك – سواء أكان أنسولين أو حبوب. أنت ستحتاج إلى تناول جرعاتك المعتادة ما لم يغيرها لك طبيبك المعالج.
- ب. افحص بصفة دائمة – افحص نسبة سكر الدم كل 4 ساعات عندما تكون مريضا . افحص بولك للكشف عن نسبة الكتون إذا كنت مصابا بالنوع 1 من السكري.
- ج. تناول كميات كثيرة من السوائل – إنه من المهم جدا تعويض السوائل الفاقدة في عمليات القيء والإسهال والحمى. تناول كوبا كبيرا من الماء أو الشاي أو الشوربة أو أي سوائل أخرى كل ساعة. أثناء المرض، يمكنك استبدال وجباتك المعتادة بأطعمة تساعد على الاستكانة والراحة مثل الشوربة والعصائر والمشروبات العادية الخفيفة.
- د. الراحة – إنه من الأفضل عدم بذل أي أنشطة بدنية أثناء المرض.
- هـ. الأكل بانتظام – إذا كنت غير قادر على تناول وجباتك بانتظام ، يمكنك استبدال وجباتك المعتادة بالأطعمة التي تساعد على الاستكانة والراحة مثل الشوربة والعصائر والمشروبات العادية الخفيفة (غير تلك المستخدمة في الحمية).

3. اتصل بطبيبك المعالج أو بممرضتك إذا حدث لك أي مما يلي:

- أ. إذا كنت في حالة قئ ولا تستطيع تناول الطعام.
- ب. إذا بلغت نسبة سكر الدم 300 ملجم/دسي لتر لأكثر من قراءتين متتاليتين.
- ج. إذا وجدت أي نسبة من الكتون في بولك (وأنت مصاب بالنوع 1 من السكري)
- د. إذا بلغت درجة حرارة جسمك 101 فهرنهايت أو أكثر.

