

مريض السكري أثناء المرض

قد يكون مريض السكري معرض للإصابة بمرض عرضي مثلاً:

○ ارتفاع درجة الحرارة.

○ الأنفلونزا.

○ الزكام.

○ الإسهال.

○ القيء.

التعليمات الواجب اتباعها أثناء المرض...

❧ لا بد من الاستمرار في تناول علاج السكري سواء كان حبوب أو أنسولين.

❧ فحص مستوى السكر في الدم بصورة متكررة بمعدل أربع مرات يومياً على الأقل قبل وبعد الوجبة الغذائية مع الكشف عن الكيتون في البول إذا كانت نسبة السكر مرتفعة وفي حالة وجودها في البول لا بد من استشارة الطبيب فوراً.

❧ اختيار أنواع الأطعمة المناسبة في مثل هذه الظروف وتناول كمية كافية من السوائل كل ساعة لتجنب حدوث جفاف مثل: (الماء- عصير الفاكهة الطازج- البرتقال أو التفاح- الشاي- شوربة اللحم قليلة الدسم- شوربة الخضار- شوربة العدس- شوربة كويكر). ولا بأس من تناول سوائل تحتوي على سكريات لأن ذلك سيساعد في تجنب انخفاض السكر مع استبدال بعض أنواع الطعام التي لا يمكن تناولها نتيجة للمرض أو لعدم الرغبة في الطعام بأخرى سهلة الهضم. مثل الأغذية النصف سائلة مثل: الجيلي، المهلبية، الكريم كراميل، الكسترد، كوب لبن زبادي.

❧ عند الشعور بالغثيان يمكن تناول كوب شوربة كويكر أو نصف كوب عصير تفاح مع ٣ قطع شابورة.

❧ يجب مراجعة الطبيب فوراً في الحالات الآتية:

○ إذا كانت هناك أعراض إسهال أو قيء (الترجيع) عدة مرات من ٦-٥ ساعات.

○ استمرار المرض لفترة أكثر من ٢٤ ساعة بدون تحسن.

○ حدوث إنخفاض في نسبة السكر بمعدل أقل من ٦٠ ملجم /دسل.

○ عدم المقدرة على تناول الطعام أو الشراب.

❧ يجب أن تلتزم الراحة فالنوم له تأثير جيد.