

إن كنت تعاني من السكري، فمن المهم معرفة كيفية التأقلم عندما تشعر بالإعياء. لا سيما إن احتجت الذهاب إلى المستشفى.

يُربك المرض **تعاملك مع داء السكري**، ولذا فأنت تحتاج إلى معرفة ما يجب عليك فعله لتحافظ على مستويات جلوكوز الدم (السكر) في أقرب نقطة ممكنة من المستويات المستهدفة. يُطلق بعض الأشخاص على هذه الأمور اسم **قواعد أيام المرض**.

سوف تحتاج إلى معرفة كيفية التعامل مع الأنسولين وغيره من أدوية السكري واختبارات الدم أو البول وإدارة حميتك الغذائية. وهذا أمر هام للغاية إن انتقلت إلى المستشفى. احرص دائمًا على أخبار أخصائي الرعاية الطبية المعالجين لك بإصابتك بالسكري. ومن المفترض تلقيك لرعاية عالية الجودة أثناء مُكوئك بالمستشفى - وهذه واحدة من **أساسياتك الخمس عشر للرعاية الصحية** وهو أمر تستحق الحصول عليه.

كيف يؤثر المرض على مرضك بالسكري

ربما يتسبب المرض وأنواع العدوى، فضلًا عن أشكال الإجهاد الأخرى، في رفع مستويات جلوكوز الدم (السكر). يطلق الجسم المزيد من الجلوكوز لمجرى الدم في معرض آليته الدفاعية لمقاومة المرض والعدوى. وربما يحدث هذا حتى إن كنت ممتنعًا عن الطعام أو تأكل أقل من المعتاد.

ينتج الأشخاص غير المصابين بالسكري المزيد ممن الأنسولين للتأقلم مع الأمر. إلا أن جسمك لا يستطيع عمل ذلك إن كنت مصابًا بالسكري. يُمكن أن تُضاف **أعراض السكري** إلى أعراض المرض أو العدوى الأصلية وتجعلها أسوأ.

قد يتسبب الشعور بالإعياء أو المرض أو الإصابة بالإسهال في انخفاض مستويات سكر الدم، حيث لا يستطيع جسمك امتصاص الطعام كالمعتاد.

الإصابة بالجفاف مع إصابتك بداء السكري

قد تؤدي الحرارة أو الإعياء إلى الجفاف. في بعض الحالات، قد تعني إصابتك بالجفاف الحاد والارتفاع المفرط في مستويات سكر الدم إلى حاجتك للانتقال إلى **المستشفى**.

ولذا، فمن المهم أن تتمتع بالجاهزية وتتبع نصائحنا بشأن التأقلم عند مرضك. قد تحتاج إلى تقديم هذه المعلومات إلى صديق أو أحد أفراد الأسرة، ومن ثم يُمكنهم المساعدة في حال مرضك.

التعامل مع السكري عند مرضك

- لا تهلع - اتصل بفريقك المسؤول عن السكري وسوف يساعدوك إن كانت لديك أية استفسارات أو إن كنت في شكٍ من أي شيء.
- استمر في تناول أدوية السكري - حتى إن كنت لا تشعر بالرغبة في الطعام. مع العلم أن هناك بعض الأدوية التي يجب أن تقلل من تناولها أو أن تتوقف بالكامل عن تناولها. احرص على التحدث مع فريقك المسؤول عن السكري في أقرب وقت عند شعورك بالمرض ومن ثم يُمكنهم إعطائك النصيحة المناسبة.
- إن كنت تفحص **مستويات السكر في الدم** في المنزل فقد تحتاج إلى زيادة مرات الفحص - كل أربع ساعات على الأقل، بما يشمل فترة الليل. إن كنت لا تفحص مستويات السكر في الدم في المنزل، فانتبه لعلامات **فرط سكر الدم**.

- حافظ على رطوبة جسمك - تناول الكثير من المشروبات غير المحلاة وكل قليلاً وبعدها مرات أكبر.
- إن كنت تعاني من مرض السكري من النوع الأول، فتتحقق من **الكيبتونات** إن كان مستوى سكر الدم مرتفعاً (15ملي مول/ لتر أو أكثر أو 13 ملي مول/ لتر إن كنت تستخدم مضخة الأنسولين، ومع ذلك قد يدل ذلك فريقك إلى مستهدفات مختلفة عن ذلك). تواصل مع فريقك المسؤول عن السكري عند وجود الكيبتونات.
- إن كنت تتناول نوعاً معيناً من أقراص السكري تسمى **SGLT2** وأصبحت بالإعياء، فيجب عليك التوقف عن تناولها. سوف تحتاج إلى التحقق من مستويات الكيبتونات وسكر الدم (إن أخبروك بالقيام بذلك وامتلكت الجهاز)، والتحدث إلى فريق الرعاية الصحية. الأسماء التجارية لهذه الأقراص هي **Forxiga** و **Invokana** و **Jardiance**. قد يؤدي تناول هذه الأقراص حال إعيائك في زيادة خطر الإصابة **بالحمض الكيتوني السكري**، ولذا فسوف تحتاج إلى معرفة **الأعراض** للانتباه منها.
- استمر في تناول الطعام أو الشراب - إن لم تستطع تقليل الأطعمة، فحاول تناول الوجبات الخفيفة أو المشروبات المحتوية على الهيدروكربونات لتمنحك الطاقة. جرّب ارتشاف المشروبات السكرية (مثل عصائر الفاكهة أو الكولا السكرية أو عصير الليمون) أو قم بامتصاص أقراص الجلوكوز أو الحلويات مثل حبوب الهلام. قد يساعدك الامتناع عن المشروبات الغازية على إبقاء المستويات منخفضة. إن كنت تتقيء، أو غير قادر على الاحتفاظ بالسوائل في بطنك، فاحصل على المساعدة الطبية في أقرب وقت ممكن.

إن كنت تتناول الستيرويدات

تتم معالجة بعض الحالات الطبية مثل مرض أديسون والربو الحاد والتهاب المفاصل الروماتويدي والذئبة بالستيرويدات. إن كنت مصاباً بالسكري، فيمكن أن يرفع تناول جرعات عالية من الستيرويدات لفترات من الوقت من مستويات سكر الدم.

ويجب ألا يمنعك هذا من تناول الستيرويدات إن كان طبيبك قد وصفها لك، حتى إن تأثرت مستويات السكر في الدم. ومع ذلك يجب عليك التحدث مع طبيبك حول أفضل طريقة للتعامل مع السكري أثناء تناول الستيرويدات. قد تحتاج إلى زيادة الأدوية أو قد تحتاج إلى تغييرها. إن كانت الستيرويدات موصوفة لفترة زمنية قصيرة، فسوف تعود مستويات السكر في الدم لوضعها الطبيعي في العادة عند التوقف عن تناولها.

إن احتجت الذهاب إلى المستشفى

قد تكون في وضع تحتاج فيه إلى عناية طبية لأمر لا يتعلق بالسكري، مثل الحوادث أو الإصابات. هذا يعني وجوب توجيهك إلى قسم الحوادث والطوارئ في المستشفى القريبة منك. وربما تنتظر بعض الوقت قبل أن يراك الطبيب.

احرص على إخبار شخص ما في أقرب وقت من وصولك بإصابتك بالسكري وأنت قد تحتاج إلى تناول طعام لتجنب **نقص سكر الدم**. إن أخبروك بوجوب خضوعك لجراحة وأن ليس في وسعك تناول أي أطعمة أو مشروبات، فأخبر طبيبك بإصابتك بالسكري. إن كنت تشعر بحاجتك إلى الطعام أو الشراب، فاستشر الطاقم أولاً.

قد يتوجب عليك المكوث بالمستشفى. وربما يكون هذا بسبب أمر يرتبط بالسكري أو غيره. من المهم للغاية العناية بالسكري أثناء وجودك هناك - هذه واحدة من أساسياتك الخمس عشر للرعاية الصحية. إليك بعض النصائح لمساعدتك:

- تحدث إلى الطبيب أو الممرضة حول إصابتك بالسكري واتفقوا على خطة للتعامل معه أثناء مكوثك بالمستشفى.
- استفسر من أحد أفراد الطاقم إن كان لديك أية مخاوف حول التعامل مع مرضك بالسكري، سواء كانت تلك المخاوف عملية أو عاطفية.
- تحقق من أن طاقم جناح المستشفى قد ناقشوا أمر إصابتك بالسكري مع الفريق المسؤول عن داء السكري. إن لم يكونوا قد قاموا بذلك بعد، فاحرص على فعلهم لذلك.
- يجب أن يحرص الطبيب أو الممرضة على فحص قدمك كل يوم للحفاظ على صحتها.
- من المفترض أن تعطيك المستشفى الأدوية التي تستخدمها في العادة - إلا أن ذلك قد يستغرق بعض الوقت، لذا فاصطحب بعض منها معك لتجنب التأخير.
- اصطحب مستلزماتك الخاصة بأجهزة السكري، مثل جهاز اختبار الدم أو مستلزمات المضخة (قد لا يكون في وسعهم توفير مستلزمات للمضخة).
- أثناء وجودك في المستشفى، قد تكون مستويات السكر في دمك أعلى أو أقل من العادي. وقد يرجع هذا إلى مرضك أو شعورك بالإجهاد أو بسبب عدم نشاطك. ربما تحتاج اختبار مستويات السكر في دمك أكثر من المعتاد وتعديل علاجك وفقًا لها.
- يجب عليك الحصول على النصيحة والدعم لتجنب والتعامل مع نقص سكر الدم والارتفاع المفرط لسكر الدم.
- من المفترض تمتعك بالمساعدة في اختيار الوجبات والوجبات الخفيفة، ويجب على الطاقم الحرص على توافق الأدوية مع أوقات الوجبات عند الحاجة.
- لا تفترض أن جميع من يعالجك يعلم بإصابتك بالسكري - ولذا من الأفضل متابعة ذكر ذلك.
- تحدث إلى الطبيب أو الممرضة حول التخطيط لخروجك من المستشفى وعن رعاية مرضك بالسكري في المستقبل.
- إن لم تتلقى تلك الرعاية والدعم في المستشفى، فتحدث إلى الطبيب أو الممرضة أو الفريق المسؤول عن السكري.