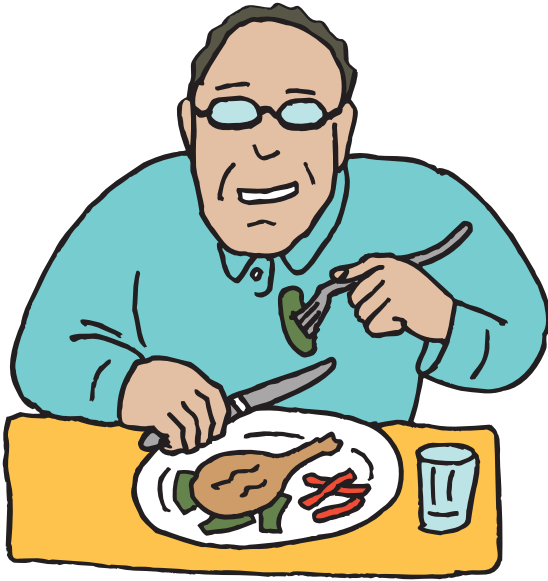


# أيام المرض مع السكري



حاول الالتزام بالنظام الغذائي المعتاد

يصعب السيطرة على مستويات سكر الدم عند الإصابة بالمرض. حتى المشاكل الشائعة مثل البرد أو القيء أو ارتفاع درجة الحرارة، يمكن أن تسبب مشاكل صحية خطيرة. فيما يلي بعض الأمور المهمة التي يجب تذكرها عندما تكون مريضاً:



إشرب السوائل (الخالية من الكافيين) كل ساعة قدر المستطاع



احتفظ بمدونة لتسجيل التالي:

- ماذا تأكل وماذا تشرب
- مستويات السكر في الدم كل أربع ساعات
- قراءات الكيتون كل أربع ساعات - إذا كنت تأخذ الإنسولين -



اتصل بطبيبك أو عيادتك الصحية إذا كنت مريضاً ولا تعرف ماذا تفعل أو ما إذا كنت:

- غير قادر على تناول الطعام أو شرب السوائل
- تتقيأ أو تعاني من الإسهال
- مريضاً للغاية بحيث لا يمكنك تناول دواء السكري الخاص بك
- لا يمكنك التحكم في مستوى السكر في الدم أو ما إذا كان لديك كيتونات

