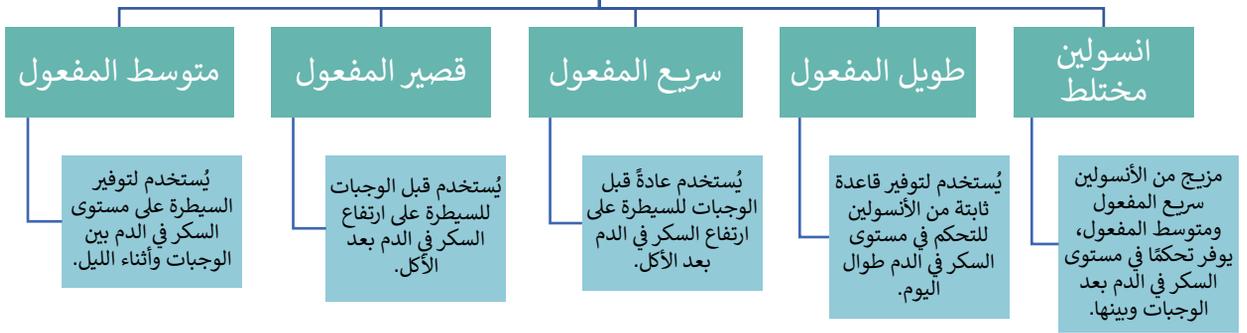




الأنسولين هو هرمون يساعد الجلوكوز على الدخول إلى الخلايا للحصول على الطاقة يفرز من غدة البنكرياس والتي هي مسؤولة عن افرازه بكميات معينة وفقاً لاحتياج الجسم

إذا كنت مصاباً بمرض السكري فإن جسمك لا يُنتج كمية كافية من الأنسولين - أو لا يُنتجه على الإطلاق - أو لا يستخدم الأنسولين بشكل صحيح. يبقى الجلوكوز حينها في دمك ولا يصل إلى خلاياك

أنواع الانسولين



مواقع حقن ابر الانسولين:

- **البطن:** الجزء الأمامي من الجسم حول السرة، مع تجنب المنطقة المباشرة حول السرة.
- **الفخذين:** الجزء الأمامي والخارجي من الفخذ.
- **الأرداف:** الجزء العلوي الخارجي من الأرداف.
- **الذراعين العلويين:** الجزء الخلفي أو الجانبي من الذراع العلوي.

• أهمية تدوير المواقع:

- من الضروري تدوير مواقع الحقن لتجنب التكتل الشحمي، وهو تغير في الأنسجة الدهنية يمكن أن يسبب كتل أو انخفاضات في الجلد، مما يمكن أن يؤثر على امتصاص الأنسولين، لذلك ننصح دائماً بعد الاعتماد على مكان واحد للحقن (بحيث اسبوعياً يكون مكان مختلف)





طريقة الحقن

1. تحضير الأنسولين:

1. **التحقق من تاريخ الصلاحية:** تأكد من أن الأنسولين غير منتهي الصلاحية.
2. **الخلط إذا لزم الأمر:** إذا كان الأنسولين يحتاج إلى خلط (قم بدحرجة القلم بلطف بين يديك لتجنب تكوين الفقاعات)

2. استخدام إبرة جديدة:

1. استخدم دائماً إبرة جديدة لكل حقنة لتجنب التلوث والحد من الألم.

3. تحضير الجلد:

1. **تنظيف المنطقة:** اغسل يديك ونظف موقع الحقن باستخدام مسحة كحولية أو صابون وماء.

4. إدخال الإبرة:

1. **قرص الجلد:** إذا كان المريض نحيفاً أو إذا كانت الإبرة طويلة، قد يكون من الأفضل قرص الجلد برفق لتجنب الحقن في العضلات.
2. **زاوية الإدخال:** إدخال الإبرة بزاوية 90 درجة إذا كانت الطبقة الدهنية سميكة كفاية. إذا كانت الطبقة الدهنية رقيقة، يمكن إدخال الإبرة بزاوية 45 درجة.

5. حقن الأنسولين:

1. حقن الأنسولين ببطء وثبات.
2. بعد إدخال الإبرة، اضغط على المكبس ببطء حتى يتم حقن كل الأنسولين.
3. **تثبيت الإبرة:** اترك الإبرة في الجلد لبضع ثوانٍ (حوالي 5-10 ثوانٍ) بعد الحقن للتأكد من أن كل الأنسولين قد دخل الجسم.

6. إزالة الإبرة والتخلص منها:

1. اسحب الإبرة بلطف من الجلد.
2. ضع غطاء الإبرة بحذر وتخلص منها في حاوية الأمان المخصصة للأدوات الحادة.

7. رعاية ما بعد الحقن:

1. إذا كانت هناك أي قطرات دم، امسح المنطقة بلطف بمسحة قطنية.
2. لا تقم بفرك المنطقة بشكل قوي لتجنب التهيج.





الجرعة والتوقيت

1. اتباع الجرعة الموصوفة من قبل الطبيب:

1. يجب على المريض اتباع الجرعة المحددة التي وصفها الطبيب بدقة.
2. لا تقم بتعديل الجرعة دون استشارة الطبيب.

2. كيفية تعديل الجرعات:

1. **قراءات السكر في الدم:** إذا كانت مستويات السكر في الدم مرتفعة أو منخفضة بشكل منتظم، قد يحتاج المريض إلى تعديل الجرعة بالتشاور مع الطبيب.
2. **كمية الطعام:** إذا كان نوع الانسولين طويل المفعول لا تحتاج لتعديل الجرعة بناء على طعامك، و إذا كان سريع او قصير او متوسط او مخلوط الجرعة قد تحتاج إلى تعديل بناءً على كمية الكربوهيدرات المتناولة. استخدام نسبة الأنسولين إلى الكربوهيدرات التي يقدمها الطبيب يمكن أن يساعد في هذا.
3. **مستويات النشاط:** زيادة النشاط البدني قد تتطلب تقليل جرعة الأنسولين لمنع انخفاض السكر في الدم، بينما قلة النشاط قد تتطلب زيادة الجرعة، جرعة طويل المفعول لا تتطلب أي تقليل.

التوقيت:

1. توقيت أنواع الأنسولين المختلفة بالنسبة للوجبات:

1. **الأنسولين سريع المفعول:** يُؤخذ عادةً قبل الوجبات بحوالي 10-15 دقيقة.
2. **الأنسولين قصير المفعول:** يُؤخذ قبل الوجبات بحوالي 30-45 دقيقة.
3. **الأنسولين متوسط المفعول (مثل NPH):** يُؤخذ مرتين في اليوم، عادةً في الصباح والمساء.
4. **الأنسولين طويل المفعول:** يُؤخذ مرة واحدة في اليوم، عادةً في نفس الوقت كل يوم.

2. الأنشطة الأخرى:

1. تجنب النشاط البدني الشديد بعد فترة قصيرة من حقن الأنسولين سريع المفعول لتجنب انخفاض السكر في الدم.
2. التأكد من تناول وجبة خفيفة إذا كان هناك نشاط بدني مخطط بعد الحقن.





• أهمية الحفاظ على جدول زمني منتظم

1. الثبات في مواعيد الحقن والوجبات يساعد في الحفاظ على مستويات السكر في الدم في نطاق مستقر.
2. استخدام منبهات أو تطبيقات هاتفية لتذكير المريض بأوقات الحقن يمكن أن يكون مفيداً.

• مراقبة السكر في الدم بانتظام

- يجب على المريض قياس مستوى السكر في الدم بانتظام وملاحظة الأنماط أو التغيرات.
- ## • تسجيل الجرعات والقراءات
- الاحتفاظ بسجل للجرعات وقراءات السكر في الدم يساعد في تقديم معلومات دقيقة للطبيب عند الحاجة إلى تعديل الجرعات.

كيفية المراقبة

1. الاستخدام الصحيح لجهاز قياس الجلوكوز:

1. **التأكد من جودة الجهاز:** استخدم جهاز قياس الجلوكوز الموصى به وتأكد من صيانتته ونظافته بانتظام.
2. **تحضير الجهاز:** اغسل يديك جيداً بالماء والصابون وجففهما قبل استخدام الجهاز.
3. **إعداد الشريط:** ضع شريط الاختبار في الجهاز.
4. **وخز الإصبع:** استخدم إبرة الوخز (اللانست) لثقب جانب إصبعك بلطف.
5. **استخدام الدم:** ضع قطرة صغيرة من الدم على شريط الاختبار.
6. **قراءة النتيجة:** انتظر النتيجة وسجلها في سجل قراءات السكر في الدم.

تكرار الفحوصات:

1. **قبل الوجبات:** للحصول على قراءة أساسية.
2. **بعد الوجبات (1-2 ساعة):** لمعرفة كيفية تأثير الطعام على مستوى السكر.
3. **قبل النوم:** لضمان مستويات آمنة خلال الليل.
4. **أثناء الليل:** في بعض الحالات، قد يكون من الضروري الفحص خلال الليل.
5. **قبل وبعد النشاط البدني:** لمعرفة تأثير التمرين.





ارتفاع السكر في الدم

- التبول المتكرر.
- العطش المتزايد.
- جفاف الفم.
- التعب الشديد.



مراقبة نسبة السكر في الدم بشكل متكرر:

1. زيادة عدد مرات الفحص لمراقبة التغيرات.
2. قد يتطلب الأمر تناول جرعة إضافية من الأنسولين أو تعديل الجرعات الحالية.
3. شرب كميات كافية من الماء لتجنب الجفاف.

1. إدارة السبب المحتمل:

1. راجع النظام الغذائي والأدوية والنشاط البدني لمعرفة الأسباب المحتملة للارتفاع واتخاذ إجراءات لتعديلها.

نقص السكر في الدم

- اهتزاز.
- تعرق.
- دوخة.
- جوع شديد.



1. تناول 15 جرامًا من الكربوهيدرات :

1. 3-4 أقراص جلوكوز.
2. نصف كوب (120 مل) من العصير أو الصودا غير الحمية.
3. ملعقة كبيرة من السكر أو العسل.

2. إعادة فحص نسبة السكر بعد 15 دقيقة:

1. إذا كانت نسبة السكر لا تزال منخفضة، تناول 15 جرامًا إضافيًا من الكربوهيدرات.
2. كرر الفحص والعلاج حتى تصل نسبة السكر إلى مستوى آمن (عادةً فوق 70 مجم/ديسيلتر).

3. الإجراءات الوقائية:

1. احمل معك دائمًا مصدرًا سريع المفعول من الكربوهيدرات مثل الحلاوة الجلي أو عصير.





تخزين الأنسولين



تخزين الأنسولين المفتوح: 1. درجة حرارة الغرفة:

1. درجة الحرارة المناسبة:
15-30 درجة مئوية.
2. مدة الصلاحية: يمكن
استخدام الأنسولين
المفتوح لمدة تصل إلى
28 يوماً، تأكد من اتباع
تعليمات الشركة
المصنعة.

تخزين الأنسولين غير المفتوح 1. الثلاجة:

1. درجة الحرارة المناسبة:
2-8 درجات مئوية.
2. مكان التخزين: ضع
الأنسولين في الرف
الأوسط للثلاجة بعيداً
عن الفريزر لتجنب
التجميد.

تجنب درجات الحرارة القصوى:
التجميد: لا تقم بتجميد الأنسولين.
الحرارة العالية: لا تترك الأنسولين في الأماكن الحارة مثل السيارة.

طريقة استخدام قلم الأنسولين بفيديو تثقيفي من وزارة الصحة

<https://www.youtube.com/watch?v=7SLD3YQtNoE>

