

عزيزي مريض السكر،،، تختلف حياة مريض السكر اختلافا بسيطا فيجب أن تحتوي علي مزيد من التخطيط والتنظيم فحدوث أي طوارئ قد يؤثر علي علي حياتك لذا يجب عليك منذ البداية أن تخطط أنت وأسرتك قبل حدوث أي شئ حتي لو كان شئ بسيط كانقطاع التيار الكهربائي ، تعتبر أول 72 ساعه من حدوث الكوارث أخطر وقت علي الناس عامة وخاصة لمريض السكر.
ماذا يجب أن يفعل مريض السكر عند حدوث طوارئ؟

- يواجة الشخص مريض السكر صعوبات أكثر عند حدوث طوارئ أو كوارث بيئية كالزلازل والأعاصير فعند حدوث أي كارثة قد تضطر لمغادرة المكان أو النزول بمأوي للطوارئ ، يجب عليك أن تخبر الآخرين بأنك مريض سكر للحفاظ علي صحتك ويجب أن تخبرهم أيضا بأى مشاكل صحية أخرى كأمراض الكلي والقلب.
- عليك بشرب الكثير من الماء ، قد تواجه بعض المشاكل للحصول علي الماء في حالة الطوارئ ولكن قد تواجه العديد من المشاكل الصحية الا لم تفعل ذلك.
- يجب عليك أن تتوقف عن تناول بعض أدوية السكر كالميتفورمين وأدوية الضغط والقلب التي تساعد علي اخراج المزيد من المياء والتي قد تسبب الجفاف.
- عليك دائما بالاحتفاظ بشئ يحتوي علي سكر لاستخدامه في حالة حدوث هبوط سكر قد لا تستطيع قياس مستوي السكر بالدم فيجب عليك معرفة أعراض هبوط السكر للحفاظ علي مستوي السكر بالدم.
- عليك أن تحافظ علي قدميك جيدا عن طريق الابتعاد عن المياء الملوثة ولبس الأحذية المناسبة والفحص اليومي للقدمين لإكتشاف أي مصدر للتهابات أو الجروح ومعالجتها سريعا.

يجب عليك عمل خطة طوارئ لك ولأسرتك:

- عليك دائما بحمل بطاقة تدل علي كونك مريض سكر.
- يجب عليك أن تستشير طبيبك دائما عن ماذا يجب فعله عند حدوث أي طوارئ ولا تستطيع ان تحصل علي علاجك.
- عليك بتخزين كمية كافية من الطعام والشراب للطوارئ.
- يجب عليك أن تقوم بتخزين كمية من أدوية السكر والقلب والضغط تكفي لمدة 3 أيام عالأقل بعد استشارة طبيبك أو الصيدلي عن الطرق السليمة للتخزين.
- عليك بتغيير الأدوية بحافطة الطوارئ باستمرار والتأكد من تاريخ انتهاء الصلاحية.
- عليك بالاحتفاظ بنسخ من روثات طبيبك الخاص وبعض المعلومات الطبية الهامة وطرق التواصل مع طبيبك بحافطة الطوارئ الخاصة بك.
- يجب عليك أن تتواصل مع المدرسة الخاصة لأبنائك المصابين بالسكر لإخبارهم بالاحتياطات اللازمة عند حدوث أي طوارئ.
- لو كنت تعاني من أي أمراض أخرى تتطلب تدخل طبي مستمر مثل مرض الفشل الكلوي يجب أن تتحدث مع طبيبك عن الاحتياطات اللازمة عند حدوث أي طوارئ.

يجب أن تحتوي قائمة الطوارئ علي:

- نسخة من المعلومات الطبية الهامة لمريض السكر.
- نسخة من روثات طبيبك الخاص.

- كمية من الأدوية التي تستعملها باستمرار.
- سرنجات
- مسحات كحول
- شاش وقطن
- جهاز قياس السكر والشرائط الخاصة به
- شكاكات
- مفكرة لتسجيل قياسات السكر
- مستلزمات مضخات الأنسولين (في حالة استخدامها)
- كربوهيدرات سريعة الامتصاص كأقراص الجلوكوز
- كربوهيدرات بطيئة الامتصاص كالجبن
- زجاجة فارغة للتخلص من الشكاكات والسرنجات المستعملة
- كشاف وبطارية
- نظارة طبية
- مناديل ورقية
- جواناتيات ثقيلة
- راديو وبطارية

يجب أن تتأكد أن هذه الأشياء تكفي لمدة اسبوعين ويجب فحصها كل 2 – 3 شهر للتأكد من تاريخ الصلاحية.

بعض النقاط الهامة عن الأنسولين (السرنجات – القلم):

- قد يخزن الأنسولين في درجة حرارة الغرفة لمدة 28 يوم
- لا يجب أن يتعرض الأنسولين للضوء أو الحرارة أو البرد المباشر.
- يجب أن تتأكد أن الأنسولين المائي واللانوس صافي قبل الاستعمال فيما عدا ذلك كل أنواع الأنسولين معكرة.
- يجب الا تستعمل الأنسولين في حالة وجدت الأنسولين لزجا أو ملتصقا بجدران الأمبولة.
- لا تسمح لأحد باستعمال سرنجة الأنسولين الخاصة بك.

لا تنسى

- قد تؤدي الضغوط النفسية التي تحدث وقت الأزمات والكوارث الي ارتفاع مستوى السكر بالدم
- تغيير مواعيد الأكل قد تسبب ارتفاع مستوى السكر بالدم.
- قد يحدث هبوط للسكر في حالة عدم تناول سناكس بين الوجبات.
- تجنب المزيد من العمل في حالة وجدت مستوى السكر بالدم أكثر من 250 مجم/دل لتفادي حدوث مشاكل صحية.
- يجب عليك لبس ملابس واحذية واقية.
- يجب عليك أن تفحص قدميك يوميا للكشف عن أي جروح أو التهابات

ماذا يجب أن تفعل عند حدوث ارتفاع درجة حرارة الجو؟

- تجنب الخروج أثناء الجو الحار يفضل الجلوس داخل المنزل.
- يفضل لبس الملابس الخفيفة الملونة.
- اشرب الكثير من الماء.
- تجنب المأكولات المالحة
- يجب أن تتصل بطبيبك عند بالشعور بأي من الأعراض التالية التعب والارهاق و الأم البطن و ارتفاع درجة حرارة الجسم والتوهان والدوار.
- لا تنسي حمل بطاقة مريض السكر كل الأوقات.

أطعمة يجب تخزينها:

- علبة من السناكس
- برطمان من زبدة الفول السوداني
- علبة لبن بودرة
- جالون من الماء علي الأقل لكل فرد في اليوم كمية تكفي اسبوعين
- علبتين جبن
- 6 كانز صودا عادية
- 6 كانز صودا دايت
- 6 علب عصير برتقال أو تفاح
- 6 علب فاكهة محفوظة فالماء
- شوكة – معلقة – سكين
- أكواب بلاستيك
- 4 عبوات من أقراص الجلوكوز
- علبة من التونة – السالمون – الفراخ – البقوليات
- فتاحة معدن

يجب عليك أن تفحص هذه الأشياء مرة كل سنة

احتياطات يجب فعلها:

- قد يكون امدادات الأكل والماء محدودة أو ملوثة فلا تأكل الطعام الذي تعتقد أن قد يكون ملوثا ، قد يكون من الضروري غلي الماء لمدة عشر دقائق قبل الاستخدام.
 - شرب الكثير من الماء.
 - الحفاظ قدر الإمكان علي نظامك الغذائي ، يجب أن يتضمن غذائك علي مجموعة من اللحوم أو بدائل اللحوم مثل زبدة الفول السوداني – الفاصوليا المجففة – البيض – اللبن – منتجات الألبان – الفواكهة – الخضار.
 - الحد من السكريات والأطعمة التي تحتوي علي السكر
- المربي

- العسل
- الفواكهة المحفوظة فالماء.
- الحبوب المعطاة بالسكر
- الفطائر – المعجنات – الكعك
- الشيكولاته
- الحلويات
- الايس كريم
- الصودا
- الجيلاتين
- الكوكيز

- يجب أن تقيس السكر باستمرار وتسجل فالمفكرة الخاصة بك
- يجب عليك أن تتجنب الأطعمة التي تحتوي علي علامة باحتوائها علي:
 - السكر
 - الذرة
 - سكر العنب
 - السكروز
 - العسل
 - السكر البني
 - سكر الفاكهة
- تجنب الأطعمة المقلية
- حاول أن تتناول وجبات الطعام والسناكس في نفس الوقت كل يوم تجنب الافراط او الاقلال من كميات الطعام.
- لا تنسي ان تقوم بزيادة كميات الطعام والشراب خلال فترات زيادة الجهد والنشاط البدني
- يجب ان تحمل باستمرار مصدر سريع للسكر في جميع الأوقات كأقراص الجلوكوز أو علبه من الزبيب أو 6 – 7 مكعبات سكر

ماذا تفعل حينما تكون مريضاً؟

- احرص دائما علي تناول علاج السكر فالوقت المحدد.
- لا تقوت جرعات الأنسولين اطلاقا الا بعد استشارة الطبيب
- يمكن حقن الأنسولين الموجود بدرجة حرارة الغرفة من 15 – 30 درجة لمدة 28 يوم
- عليك بالاحتفاظ باستمرار بزجاجة إضافية من الأنسولين.
- يجب عليك ان تتناول الكثير من الماء لتجنب حدوث الجفاف.
- الراحة التامة
- قياس السكر باستمرار باستخدام الجهاز الخاص واستشارة طبيبك في حالة استمر ارتفاع السكر
- يجب بعمل تحليل للأستون باستخدام شرائط البول في حاله الإحساس بالقيء خاصة مع ارتفاع السكر بالدم.

رسم بياني توضيح طرق الاستجابة لمريض السكر للكوارث في فترات زمنية مختلفة
قبل حدوث الكوارث

