

أنواع الأنسولين

توجد عدة أنواع من الأنسولين، حيث يعتمد ذلك على سرعة عملها في جسم الإنسان ومدتها. سيعمل اختصاصي الرعاية الصحية الخاص بك معك على اختيار نوع الأنسولين الأفضل لك.



أنواع الأنسولين	الوصول (الوقت المستغرق للوصول إلى مجرى الدم*)	الذروة (الوقت المستغرق للوصول إلى أعلى مستوى من الفعالية*)	السرمان (مدة الوقت التي يظل فيها الأنسولين فعالاً)
سريع المفعول	≈ 15 دقيقة	≈ ساعة واحدة	≈ 2 إلى 4 ساعات
قياسي المفعول أو قصير المفعول	≈ 30 دقيقة	≈ 2 إلى 3 ساعات	≈ 3 إلى 6 ساعات
متوسط المفعول	≈ 2 إلى 4 ساعات	≈ 4 إلى 12 ساعة	≈ 12 إلى 18 ساعة
طويل المفعول	عدة ساعات	يقل من مستويات سكر الدم بشكل مطرد نسبياً على مدار 24 ساعة	

* الوقت بعد الحقن

التعايش مع مرض السكري - نصائح عملية

تناول الطعام المناسب

إن الطعام الذي تتناوله يؤثر بشكل كبير على مستويات السكر في دمك، لذا، فمن المهم معرفة أنواع الأطعمة المناسبة لك وتنظيم مرات الحقن بالأنسولين وفقاً لذلك. يُمكن لاختصاصي التغذية الذي يتمتع بخبرة في مرض السكري من النوع الأول مساعدتك في إعداد خطة لنظام غذائي متوازن، وتحديد جرعات الأنسولين المناسبة لك، وتحديد مستوى الأنشطة المناسب. عندما تتغير عاداتك أو تفضيلاتك الغذائية، فقد حان الوقت لتحديث الخطة الغذائية الخاصة بك!

ممارسة التمارين

عندما تتحرك، يستهلك جسمك المزيد من الطاقة ويستخدم السكر أسرع مما يحدث في وقت راحتك. أن تكون نشيطاً فهذا أمر جيد! على المدى الطويل، ستساعدك التمارين على استقرار مستويات السكر في دمك.

الحصول على الدعم

يُمكن للدعم الاجتماعي والعاطفي أن يعزز بشكل إيجابي من عافيتك. قد يكون من المفيد للغاية مشاركة تجاربك مع مرضى السكري الآخرين. فمن المؤكد أن تكوين شبكة دعم جيدة من أفراد عائلتك، وأصدقائك، ومنظمات مرضى السكري تحدث فرقاً حقيقياً

تخزين الأنسولين

على سبيل المثال، قد يحتاج الأنسولين إلى التبريد. إذا كان حقن الأنسولين البارد مؤلماً لك، يمكن وضع حافظه الأنسولين في درجة حرارة الغرفة (عادة ما تكون 20 درجة مئوية تقريباً في وسط أوروبا) قبل الحقن. يُمكن تخزين بعض منتجات الأنسولين بهذه الطريقة لمدة شهر تقريباً. **يرجى التأكد دائماً من مراجعة تعليمات المورد واتباعها.**

لمعرفة المزيد من المعلومات والحصول على المشورة المتخصصة حول السكري من النوع الأول، برجاء التواصل مع اختصاصي الرعاية الصحية لديك.

ما الأمور التي تودين معرفتها أكثر حول السكري؟
برجاء زيارة موقعنا التالي:

www.diabetes.ascensia.com

تنبيه: هذا الكتيب لا يُعد بديلاً لاستشارة اختصاصي الرعاية الصحية لديك.

المصدر: www.diabetes.org



Ascensia Diabetes Care Holdings AG
Peter Merian-Strasse 90
4052 Basel
سويسرا
www.diabetes.ascensia.com

الموزع في المملكة العربية السعودية
الترجي الوطنية للأدوية
البريد الإلكتروني: nassimuddin.cco@ascensia.com
الهاتف: 800 116 6110
ساعات دوام مركز خدمة العملاء من 9 ص إلى 5 م / 5 أيام
في الأسبوع

Ascensia (أسينسيا) وشعار Ascensia Diabetes Care (أسينسيا لرعاية السكري) علامات تجارية و/أو علامات تجارية مسجلة لشركة Ascensia Diabetes Care Holdings AG. حقوق الطبع والنشر © لعام 2019 لصالح شركة Ascensia Diabetes Care Holdings AG. جميع الحقوق محفوظة. تاريخ الإعداد: يناير 2019.

السكري من النوع الأول

معلومات أساسية حول المرضى المصابين بالسكري من النوع الأول



السكري من النوع الأول

حياتك مع السكري (مرض السكر)

إذا كنت مصابًا بالسكري، فأنت لست وحدك. فعلى مستوى العالم يوجد ملايين الأشخاص المتعايشون مع مرض السكري - حوالي 5% منهم مصابون بمرض السكري من النوع الأول و95% مصابون بالسكري من النوع الثاني.

يُصيب السكري من النوع الأول جميع الأعمار. هو حالة مرضية يمكن التحكم بها، وبالوصول على العلاج المناسب للسكري في عمر مبكر، يمكنك أن تحيا حياة مديدة وناجحة.

من المهم تناول الطعام المناسب، وأداء التمارين، والوصول على الدعم الاجتماعي، ومراقبة نسبة سكر الدم والأنسولين، وتناول العقاقير الأخرى عن طريق الفم

السكري - أمور عليك أن تعرفها

السكري حالة مرضية يرتفع خلالها السكر (الجلوكوز) بالدم عن مستوياته الطبيعية.

السكري من النوع الأول حالة ينتج خلالها الجسم كميات ضئيلة من الأنسولين أو لا ينتج على الإطلاق. ويحتاج الجسم إلى الأنسولين للمساعدة في دخول السكر إلى الخلايا. يأتي السكر من الغذاء الذي تتناوله ويُستخدم في جميع الخلايا والأعضاء لإنتاج الطاقة التي تُبقي جسمك نشطًا.

يجب استبدال الأنسولين المفقود في جسمك. لا يمكن تناول الأنسولين عن طريق الفم، بل يجب الحصول عليه من خلال الحقن.

أما بالنسبة للأشخاص المصابين بالسكري من النوع الثاني فتستمر قدرتهم على إنتاج الأنسولين بأجسامهم، غير أن الخلايا لا تكون قادرة على الاستجابة له بطريقة صحيحة. يحتاج معظم الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الثاني إلى تناول حبوب و/أو الحقن بالأنسولين لتنظيم كمية السكر في الدم لديهم (وتسمى أيضًا مستويات سكر الدم).

النطاق الصحي للسكر في الدم

إن تناول الطعام وإيصال السكر للخلايا وتحويلها إلى طاقة هي عمليات أساسية في أجسامنا. تتجم مستويات السكر في الدم عن هذه العمليات. إذا كانت المستويات مرتفعة جدًا أو منخفضة جدًا، فهناك خطر حدوث عواقب وخيمة على جسمك. لذا، فإن مستويات السكر الطبيعية في الدم مهمة لصحتك.

أهمية مراقبتك لمستويات سكر الدم

طرق مراقبتك لمستويات سكر الدم

يمكن مراقبة مستوى سكر الدم باستخدام "جهاز قياس جلوكوز الدم" أو "جهاز مراقبة جلوكوز الدم". فما عليك إلا أخذ قطرة من دمك بوحز إصبعك ووضعها على الجهاز كي يخبرك بمعدل سكر الدم لديك بذلك الوقت. بهذه الطريقة، يمكنك التحقق مما إذا كان مستوى سكر الدم لديك ضمن نطاقه الصحي أم لا.

مراقبتك لمستويات سكر الدم هي أهم الطرق التي يمكنك بها التحقق من درجة نجاحك في التحكم بالسكري!

حُسن التحكم بالسكري

كي تنجح في التحكم بالسكري، عليك أن تُبقي مستويات سكر الدم لديك ضمن نطاقها الطبيعي بحقن جرعات سليمة من الأنسولين في موعدها المناسب. ومع ذلك، إذا قمت بتغيير عاداتك الغذائية (كاتباع الصيام مثلًا)، أو ممارسة التمارين الرياضية، ستصير مستويات سكر الدم لديك منخفضة للغاية أو مرتفعة للغاية.

فرط سكر الدم - ارتفاع مستويات سكر الدم

عندما يرتفع مستوى السكر في دمك عن المعدل الطبيعي، تُصبح مصابًا بفرط سكر الدم. إذا ظل مستوى السكر في دمك مرتفعًا جدًا لفترة طويلة، فقد تتعرض لخطر تلف أعضائك وستواجه مشكلات عديدة.

يحدث ارتفاع مستويات سكر الدم عندما لا ينتج جسمك ما يكفي من الأنسولين أو لا يستجيب بشكل جيد للأنسولين. يمكن أن يحدث أيضًا عندما ينسى الشخص المصاب بالسكري الحصول على حقنة الأنسولين أو إذا كانت جرعة الأنسولين المحقونة منخفضة للغاية.

نقص سكر الدم - انخفاض مستويات سكر الدم

يمكن أن ينخفض مستوى سكر الدم لديك أيضًا عن المعدل الطبيعي، مما يؤدي إلى نقص السكر في الدم. غالبًا ما يطلق على نقص السكر في الدم "تفاعل الأنسولين"، لأنه قد يحدث بعد الحصول على الكثير من الأنسولين. إن انخفاض مستويات سكر الدم شائع بين مرضى السكري من النوع الأول - في المتوسط، تحدث النوبات المصحوبة بالأعراض مرتين في الأسبوع. قد يكون حتى عدد حالات الانخفاض غير الملحوظة (تحدث ليلًا دون أعراض) أعلى من ذلك.

إذا انخفضت مستويات سكر الدم للغاية، يمكن أيضًا أن تفقد وظائف حيوية مهمة، مثل فقدان القدرة على التفكير والتصرف بصورة طبيعية. تتطلب مستويات سكر الدم المنخفضة اتخاذ إجراءات فورية

تواصل مع اختصاصي الرعاية الصحية لديك لمناقشة النطاق الهدف لمستوى سكر الدم الخاص بك.

الأنسولين - أمور عليك أن تعرفها

الأنسولين هو هرمون ينتج بشكل طبيعي عن طريق البنكرياس. بدون الأنسولين، لا يمكن للسكر أن يدخل الخلايا ويتراكم في الدم. الأنسولين هو الدواء للأشخاص الذين لا ينتج البنكرياس لديهم كمية كافية من الأنسولين (السكري من النوع الأول) أو الذين لا تستجيب خلاياهم للأنسولين بشكل صحيح (السكري من النوع الثاني).

التحكم في الأنسولين - في متناول يديك!

عندما ترتفع مستويات سكر الدم بعد تناول وجبة غذائية، يكون الأنسولين ضروريًا لمرضى السكري من النوع الأول لإعادة مستويات السكر إلى وضعها الطبيعي. عند الأشخاص الأصحاء، يوفر البنكرياس كمية مناسبة من الأنسولين. يجب على الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الأول الحقن بالأنسولين عدة مرات يوميًا باستخدام أقلام الأنسولين، أو المحاقن، أو مضخة الأنسولين. تساعدك مراقبة نسبة سكر الدم على تحديد وقت الحصول على الأنسولين والكمية التي تحتاجها للحقن.

