إدارة مرض السكري

ما المقصود بإدارة مرض السكري؟

- تتم إدارة مرض السكري إذا كانت قيمة A1c لديك تحت السيطرة.
- إن A1c هو اختبار يجريه طبيبك لمراقبة مدى جودة علاج السكري وفعاليته مع الوقت.
- اسأل طبيبك عن قيمة A1c وكم يجب أن تكون.

كيف يمكنك إدارة مرض السكري؟

- سيؤثر نمط حياتك وروتينك اليومي في مستوى السكر في الدم.
- قم بانتظام بإجراء اختبار لمستوى السكر في الدم لديك.
- اطّلع على المزيد من المعلومات لتصبح على دراية بما يجعل مستوى السكر في الدم لديك يرتفع وينخفض.
- اطّلع على المزيد من المعلومات لمعرفة ما يمكنك القيام به للتحكم في هذه العوامل.

الطعام

إن تناول الطعام الصحي أمر بالغ الأهمية لإدارة مستوى السكر في الدم.

- قد يؤثر نوع الطعام الذي تتناوله وكميته في مستوى السكر في الدم.
- للنشويات (الكربوهيدرات) أكبر تأثير في مستوى السكر في الدم، فوجودها في الطعام يرفع هذا المستوى.

أنواع الكربوهيدرات

- **الألياف** – تناولها في الغالب. تشمل الألياف الخضار غير النشوية مثل البروكولي والخيار والخضار ذات الأوراق الخضراء والهيكاما.
- **النشويات** – تناولها بكميات صغيرة. تشمل النشويات الخضار النشوية مثل الذرة والبازلاء والبطاطس والفواكه ومنتجات القمح الكامل والأرز الأسمر.
- **السكريات** – تناولها نادرًا. تشمل السكريات المخبوزات والمشروبات المحلاة بالسكر والحلوى والعصائر.
- إذا كنت تخضع لعلاج بالأنسولين، فمن المهم جدًا معرفة كمية الكربوهيدرات في طعامك.
- اطّلع على المزيد من المعلومات لمعرفة حجم الحصة الأنسب لكل نوع من أنواع الطعام.
- اطلب من طبيبك إحالتك إلى اختصاصي تغذية لمساعدتك في ضبط نظامك الغذائي.

التمارين الرياضية

يُعدّ النشاط البدني المنتظم جزءًا أساسيًا من إدارة المستوى العالي للسكر في الدم.

- عندما ممارستك الأنشطة البدنية، تستخدم عضلاتك السكر للحصول على الطاقة.
- يساعد النشاط البدني جسمك أيضًا في استخدام الأنسولين بفعالية أكبر.
- تحدّث إلى طبيبك قبل بدء برنامج التمارين الرياضية.

الدواء

تمت صناعة أدوية السكري والأنسولين لخفض مستويات السكر في الدم عندما يكون النظام الغذائي والتمارين الرياضية وحدها غير كافية.

- اتبع نصيحة أطبائك.
- تناول الدواء بشكل صحيح وكما هو موضّح في الوصفة الطبية.

أيام المرض

عندما تكون مريضًا، ينتج جسمك هرمونات الإجهاد.

- ترفع هرمونات الإجهاد مستوى السكر في الدم.
- قد لا تشعر برغبة في تناول الطعام أو ممارسة الأنشطة البدنية.

- سيؤثر ذلك أيضًا في مستوى السكر في الدم لديك.
- تحدّث إلى طبيبك وضَع خطة ليوم المرض.

الكحول

يمكن للكحول أن يعمل على خفض مستوى السكر في الدم إلى مستويات غير صحية.

- يمكن لتناول الكحول أن يزيد مرض السكري سوءًا.
- احصل على موافقة طبيبك قبل تناول الكحول.

الإجهاد

يمكن أن يؤدي الإجهاد الطويل الأمد إلى ارتفاع في مستويات السكر في الدم.

- إذا كنت تشعر بالكثير من الإجهاد، فاطلب المساعدة.
- تعلّم طرقًا جديدة للتحكم في الإجهاد.

التدخين

لا تدخّن السجائر أو السجائر الإلكترونية، فقد يؤدي ذلك إلى زيادة مرض السكري سوءًا.

هل لديك أي أسئلة؟

اتصل بنا على مدار الساعة خط الاستشارات التمريضية نحن هنا لمساعدتك.

للغة الإنجليزية: (888) 275-8750

Español: (866) 648-3537

الهاتف النصي (TTY، Teletypewriter)/

جهاز الاتصال للصم والبكم (TDD، Telecommunication Device for the Deaf): 711

تُوزَّع هذه النشرة الإعلانية من قبل Molina Healthcare.
وكل المواد الموجودة فيها هي للمعلومات فقط. ولا تحل محل نصيحة مقدّم الخدمة.

للحصول على هذه المعلومات بلغات أخرى وتنسيقات أخرى يمكن الوصول إليها، يُرجى الاتصال بقسم خدمات الأعضاء (Member Services).
يظهر هذا الرقم على الجهة الخلفية من البطاقة التعريفية للعضو الخاصة بك.

31595FLYMDCAAR
230828

MOLINA HEALTHCARE