



أيام المرض و داء السكري

من الصعب تنظيم مستوى السكر فى الدم خلال أيام المرض. قد يساعد غسل يديك والتطعيم بأحدث تطعيم للأنفلونزا فى منع كثير، وليس كل من نزلات البرد والأنفلونزا. قم بالتخطيط مستقبلاً لاتخاذ الخطوات الإضافية التى تحتاجها عندما تكون مريضاً. أطلب من مقدم الرعاية الصحية لك الأدوية التى لا تحتاج وصفة طبية لصرفها ولا تتداخل مع الأنسولين أو مستوى السكر بالدم. احتفظ بعبوة (عديدة) اختبار الكيتونات بالبول فى منزلك إذا كنت مصاباً بالنوع الأول من داء السكري.

عندما تكون مريضاً:

- قس وتابع مستوى السكر بدمك فى كثير من الأحيان (ينصح كل ساعتين إلى أربع ساعات). إذا كان مستوى السكر بدمك أكثر من 250 مرتين فى نفس اليوم أو إذا كنت مصاباً بحمى تتعدى 101F[°] اتصل على ممرضة جامعة واشنطن على رقم 5000-520(206).
- أستمر على علاجك سواء بالأنسولين أو بأقراص علاج السكري حتى لو كنت غير قادر على الأكل إلا إذا نصحك مقدم الرعاية الطبية لك بغير ذلك. يحتاج معظم مرضى السكري لأنسولين أكثر من المعتاد فى أثناء مقاومة أجسامهم للمرض.
- أشرب السوائل بكثرة. أشرب كوب من الماء أو أى سوائل خالية من الكافيين كل ساعة على الأقل. إذا كنت مريضاً بمعدتك تناول السوائل برشقات صغيرة حتى تتجنب التقيؤ.
- إذا كنت غير قادر على تناول وجباتك المعتادة، تناول هذه الأطعمة والسوائل الخاصة بيوم المرض:

- 6 قطع من المقرمشات المملحة
- 1 كوب من المرققة أو شوربة النودل
- ½ كوب من الأيس كريم أو البودنج
- 1 كوب من الحليب
- ½ كوب من مشروبات الصودا العادية (المشروبات الغازية)
- ½ كوب من عصير الفواكه

- إذا كنت تعاني من علامات الجفاف الشديد أو إذا كان هناك كثير من الكيتونات بجسمك اتصل على 1-1-9 أو أذهب إلى الطوارئ فوراً. إذا كنت تعاني من النوع الأول من داء السكري أفحص البول عن الكيتونات الزائدة.
- العلامات هي:

- عطش شديد
- أرتباك أو صعوبة فى البقاء مستيقظاً
- صعوبة فى التنفس
- الأم شديدة بالصدر أو المعدة
- رائحة الفاكهة بالنفس
- أحمرار و جفاف الجلد والشففتين



Sick Days and Diabetes

Sick days can make blood sugar hard to control. Washing your hands often and staying up to date with flu shots can help prevent many, but not all flus and colds. Plan ahead to take the extra steps needed when you are sick. Ask your health care provider to recommend over-the-counter medications that do not interfere with insulin or blood sugar levels. If you have Type 1 diabetes, keep a urine ketone testing kit in your home.

While you are sick:

- Test and keep track of your blood sugar very often (every 2-4 hours is recommended). Call the UW Medicine **nurse** (206-520-5000) if your blood sugar is more than 250 twice in the same day or if your fever is more than 101 ° F.
- Keep taking your insulin or diabetes pills, even if you cannot eat**, unless your health care provider says not to. Most people with diabetes need even more insulin than usual when their body is fighting illness.
- Drink plenty of liquids. Drink at least one cup of water or caffeine-free liquid each hour. If you are sick to your stomach, drink liquids in small sips to help avoid vomiting.
- If you cannot eat your usual meals, try these sick day foods and fluids:

- Saltine crackers, 6
- Broth or Noodle Soup 1 cup
- Ice cream or pudding ½ cup
- Milk 1 cup
- Regular soda pop ½ cup
- Fruit juice ½ cup

- Call 9-1-1 or go to the Emergency Department if you have signs of severe dehydration or too many ketones in your body. If you have Type 1 diabetes, test your urine for excess ketones. Signs are:
 - extreme thirst
 - confusion or trouble staying awake
 - trouble breathing
 - severe chest or stomach pain
 - fruity breath
 - flushed, dry skin and lips