تم تشخيصك حديثًا؟ ابدأ من هنا

لا تحتاج إلى تعلّم كل شيء في يوم واحد. ابدأ بما يحافظ على سلامتك، ثم ابنِ مهاراتك بالتدريج.

للتثقيف والتنظيم، وليس للتشخيص أو وصف العلاج. اتبع خطة فريقك الطبي. المراجع وتاريخ البحث مرفقان بهذا المقال.

قائمة البداية ليست خطة علاج

قد تشعر بالقلق أو الحيرة بعد التشخيص. رتّب مع فريقك جلسة لتعلّم العلاج والقياس والتصرف عند تغيّر السكر. اطلب خطة مكتوبة تناسب نوع السكري والعمر والأدوية؛ فخطة شخص آخر قد لا تناسبك. إذا كان التشخيص لطفل، يحتاج الأهل إلى تدريب عملي قبل الاعتماد على أنفسهم في الرعاية. هذا الدليل يساعدك على تحضير أسئلتك، لكنه لا يحدد علاجك.

في الأيام الأولى قد تتراكم أسماء الأدوية والمواعيد. افصل بين ما تحتاج معرفته اليوم وما يمكن تعلمه لاحقًا. ابدأ بجهة الاتصال وخطة السلامة التي شرحها فريقك، ثم استخدم ملخص الزيارة لكتابة ما لم تفهمه. لا يلزم أن تحفظ الدليل كله حتى تستحق المساعدة.

ما الذي أجهزه الآن؟

1. تأكد من اسم التشخيص وأسماء الأدوية وطريقة استخدامها قبل مغادرة العيادة.
2. تدرّب على القياس وعلى خطة الهبوط إن كان علاجك قد يسببه.
3. احصل على رقم الفريق وموعد متابعة وتعليمات أيام المرض.

انتبه إلى هذا الفرق

محاولة تغيير كل الطعام والنشاط والعلاج دفعة واحدة، أو تأجيل التدريب على المستلزمات.

هل يجب أن أفهم كل أرقام التحاليل اليوم؟

ابدأ بخطة السلامة والعلاج، ثم ناقش التحاليل بالتدريج مع فريقك.

متى أطلب المساعدة؟

القيء مع ألم البطن أو التنفس غير المعتاد أو تدهور الوعي يستلزم مساعدة عاجلة، حتى لو كان التشخيص اليوم.

المصادر وحدود الاستخدام

CDC – الحماض الكيتوني

https://www.cdc.gov/diabetes/about/diabetic-ketoacidosis.html

ADA – التشخيص الجديد

https://diabetes.org/living-with-diabetes/newly-diagnosed

CDC – التثقيف والدعم للإدارة الذاتية

https://www.cdc.gov/diabetes/education-support-programs/index.html