أيام المرض: حضّر خطتك قبل أن تحتاجها

قد يرفع المرض السكر حتى مع قلة الأكل، وقد يسبب القيء أو الإسهال هبوطًا وجفافًا.

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

جهز الخطة وأنت بخير

اطلب خطة تحدد تكرار قياس السكر والكيتونات، السوائل، وتعليمات كل دواء. في النوع الأول لا توقف الإنسولين القاعدي من تلقاء نفسك؛ قد تحتاج الجرعات إلى تعديل بإشراف. بعض الأدوية، مثل SGLT2 وأحيانًا الميتفورمين عند خطر الجفاف، تحتاج تعليمات إيقاف مؤقت وإعادة بدء خاصة؛ لا نعمم «استمر بكل الحبوب». للأطفال، اتصل بفريق الأطفال مبكرًا عند القيء أو صعوبة الشرب، واتبع خطة مراقبة تناسب العمر.

اسأل مسبقًا عن الأدوية والمراقبة والسوائل والكيتونات عند الحاجة، ومتى تتصل. لا تشمل كل خطة مرض التعليمات نفسها لكل علاج. احتفظ بأرقام الفريق خارج الدوام ولا تنتظر بدء القيء لتبحث عنها.

خطوات تساعدك على الفهم

1. احتفظ بالمستلزمات وأرقام التواصل وتعليمات الدواء مكتوبة.
2. قس وسجل حسب الخطة، وراقب القدرة على شرب السوائل والوعي.
3. إذا لم توجد خطة أو لم تستطع تنفيذها، اطلب إرشادًا طبيًا في اليوم نفسه.

تفصيل يمنع الالتباس

إيقاف كل الإنسولين بسبب عدم الأكل، أو اتباع تعليمات دواء شخص آخر.

هل أغيّر الجرعات بنفسي إذا مرضت؟

طبّق فقط خطة مكتوبة سبق أن شرحها الفريق، أو تواصل معه لتوجيه مناسب.

متى أطلب المساعدة؟

عدم الاحتفاظ بالسوائل، تنفس غير طبيعي، تشوش أو علامات جفاف شديد: اطلب الطوارئ. لا تنتظر حدًا زمنيًا موحدًا للأطفال.

المصادر وحدود الاستخدام

ISPAD – أيام المرض للأطفال

https://www.ispad.org/resource/chapter-13-sick-day-management.html

CDC – أيام المرض

https://www.cdc.gov/diabetes/living-with/managing-sick-days.html

Diabetes UK – إدارة السكري أثناء المرض

https://www.diabetes.org.uk/living-with-diabetes/life-with-diabetes/illness

HSE – رعاية البالغين المصابين بالسكري أثناء المرض

https://assets.hse.ie/media/documents/Managing_care_of_adults_with_diabetes_mellitus_when_they_are_unwell.pdf