

السكري والعائلة



نصائح مهمة لإجراء تغييرات صحية
قم بعمل تغييرات صحية تشمل جميع أفراد العائلة ، مثل:

- القيام بالمشي معاً.
 - تناول نفس محتوى الوجبة التي يتناولها الشخص المصاب بمرض السكري.
 - تجنب نقد ومراقبة وجبة مريض السكري باستمرار.
 - تقديم خيارات صحية متعددة للوجبات.
 - إعداد الوجبات الصحية المفضلة التي يتناولها الشخص المصاب بالسكري.
- إن وجود شخص في العائلة يعاني من مرض السكري قد يؤثر عليها، لذلك يتوجب عليك أن تكون داعماً وتبقى إيجابياً طوال الوقت لمساعدة الشخص المصاب بمرض السكري في عائلتك.





صداع شديد

الانخفاض الحاد لنسبة السكر في الدم

الاعراض:



عرق بارد



سرعة دقات القلب



دوار (دوخة)



قلق/ توتر



جوع شديد



عدم وضوح الرؤية



حدة الطبع



تعب



رجفة

احتواء الشخص المصاب بالسكري

كن على استعداد لتقبل المشاعر المتغيرة لمريض السكري

الإيجابية

تشجيع الأشخاص المصابين بداء السكري من خلال التركيز على الجوانب الإيجابية في حياتهم وتجنب التحدث باستمرار عن مرض السكري.

تجارب الآخرين مع مرض السكري

التعلم من تجارب الآخرين مع مرضى السكري. سيساعد على الاستفادة في كيفية التعامل مع مرض السكري.

معرفة مستويات السكر في الدم

معرفة أعراض انخفاض وارتفاع مستوى السكر في الدم يساعد على اتخاذ الإجراءات العلاجية المناسبة في الوقت المناسب.



زيادة في شرب الماء

الارتفاع الحاد لنسبة السكر في الدم

الاعراض:



كثرة التبول



جلد جاف مع حكة



عدم وضوح الرؤية



صداع شديد



غثيان

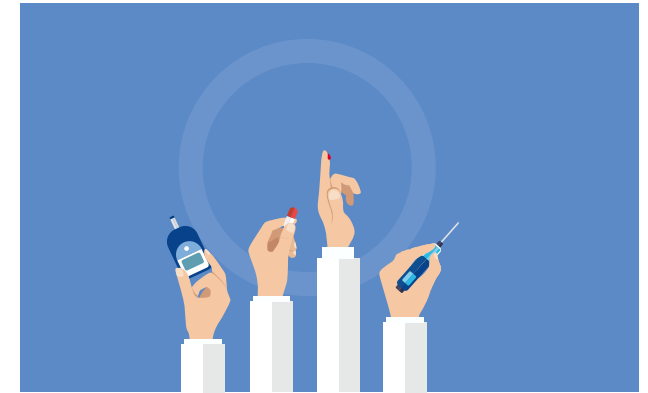


الضعف والإعياء

إن التعايش مع مرض السكري ليس بالأمر السهل ، حيث أن مرض السكري هو مرض مزمن.

من أجل إدارة مرض السكري بنجاح ، يحتاج مريض السكري إلى إجراء تغييرات صحية في نمط حياته.

يجب على العائلة والمجتمع توفير الدعم المستمر للأشخاص المصابين بالسكري.



أمور مهمة يجب وضعها في الاعتبار:

مواجهة التغييرات

يجب على عائلة الشخص المصاب بالسكري أن تساعد في قبول التغييرات الصحية.

الإطلاع والمشاركة

إشراك أفراد العائلة في التوعية والرعاية المتعلقة بمرض السكري يؤدي إلى زيادة الوعي حول إدارة مرض السكري.

السؤال وعدم الافتراض

يجب على العائلة استشارة الفريق الطبي قبل اتخاذ القرارات المتعلقة برعاية مريض السكري.