



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز
Center

إرشادات مرض COVID-19: نصائح لمرضى السكري

معهد دسمان للسكري
القطاع الطبي

2020

إن الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري وأعمارهم تزيد عن 18 عامًا، ليسوا أكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا المستجد و COVID-19 من الأشخاص الذين لا يعانون من مرض السكري، ولكن يمكن أن يصل احتمال الوفاة إلى الضعف بسبب المضاعفات. تشير الأبحاث إلى أن مرض السكري هو أحد أكثر الأمراض المصاحبة شيوعًا بين الأشخاص المصابين بـ COVID-19. ومع ذلك، لا يزال من غير الواضح انتشاره بشكل دقيق.

مع الأحداث الجارية بشأن مرض COVID-19، ولضمان صحتك وسلامتك، قدمنا في معهد دسمان للسكري مجموعة من الإرشادات لمرضانا أدناه. يجب أن نعمل معًا كمجتمع للحد من التعرض للفيروس والتقليل من المخاطر. و ذلك نظرًا لعدم وجود علاج أو لقاح حالي، فإن الوقاية هي أفضل استراتيجية.

يرجى اتباع النصائح المذكورة أدناه و التواصل معنا لمعلومات إضافية. **⚠️ يرجى الانتباه** تتغير التعليمات بشكل متواتر في الكويت وعالميا، وفي وقت إصدار هذه الإرشادات، هذه المعلومات قد تم تحديثها. سنقوم بتحديث إرشاداتنا وفقًا للمعلومات الجديدة التي قد نلتقها، لذا يرجى زيارة موقعنا على الإنترنت لمتابعة ذلك.

البقاء في المنزل

يرجى طلب الأغراض الأساسية من أفراد اسرتك التي تطلب منك مغادرة منزلك، كالطعام والدواء.

إذا كنت مضطراً إلى مغادرة المنزل، يرجى اتباع قواعد التباعد الاجتماعي (ترك مسافة مترين من الأشخاص الآخرين) و كذلك لبس الكمام و القفازات. حاول التقليل من الاختلاط مع الآخرين.

اتبع قواعد النظافة الصارمة، اغسل يديك بالماء و الصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.

إذا لا يمكنك غسل يديك، استخدم معقم يدين يحتوي على 60% من الكحول على الأقل.

حاول تجنب لمس الأسطح في الأماكن العامة قدر الإمكان.

إذا كنت بالحاجة إلى العمل من خارج المنزل، عليك أخذ احتياطات إضافية.

كيفية الحفاظ على النظافة الشخصية بشكل صارم

- كن حذراً، تصرف دائماً كما لو كان لديك الفيروس و من الممكن نقله لمن حولك.
- اغسل يديك بانتظام، و في كل مرة تلمس فيها الأسطح خارج منزلك، بعد استخدام الحمام، و قبل لمس وجهك.
- نظف و عقم الأماكن الأكثر عرضة / خطورة للمس في المنزل، من ضمنها المراحيض والمغاسل ومقابض الأبواب ولوحات المفاتيح وصنابير المغاسل.
- تجنب ملامسة الوجه.
- السعال او العطاس في ثنية الكوع او المنديل، تأكد من رمي المنديل في القمامة مباشرةً.
- عقم جهاز الموبايل الخاص بك عند وصولك للمنزل.



ركز على المعصمين



اليدين من الأعلى



ركز على اصبع الإبهام



بين الأصابع



افرك راحة يديك ببعضهما



بالماء والصابون

كيفية التقليل من الاختلاط بالآخرين؟

- قلل التواصل مع أشخاص الذين ليسوا من أفراد أسرتك المباشرة / الذين تعيش معهم.
- تجنب المصافحة و المعانقة و التقبيل عند السلام على الآخرين.
- قلل من تعرضك للخروج من المنزل، وذلك عند ذهابك لشراء السلع والأدوية. قم بالتخطيط مسبقاً وتأكد من حصولك على احتياجاتك بشكل كافي لمدة اسبوع على الأقل.
- يقوم معهد دسمان للسكري بتوفير خدمة التوصيل للأدوية لتقليل من خطر خروجك من المنزل، يرجى النظر الى التفاصيل أدناه.
- عند تواجدك مع العائلة أو الأصدقاء، احرص على التباعد الجسدي دائماً واستخدم الكمامة. يمكنك الاستمرار في مقابلة الأصدقاء والعائلة عن بعد من خلال التكنولوجيا المتاحة. التباعد الاجتماعي لا يعني العزلة الاجتماعية.

ماذا اذا كنت بالحاجة الى القيام بالعمل؟

- حاول العمل بشكل آمن من المنزل اذا أمكن و اذا كان مسؤولك يدعم ذلك، و لو كان لبضعة أيام في الاسبوع.
- اذا كنت بحاجة لمغادرة المنزل، فجرب طرقاً للتقليل من التعرض للفايروس:
 - حافظ على مسافة مترين بينك و بين الآخرين.
 - حاول اختيار وقت به اقل عدد من الزملاء عند ذهابك للعمل
 - ناقش مع مسؤولك خيارات العمل المرنة للأفراد المعرضون لخطورة عالية، مثل استبدال المهام عالية الخطورة بأخرى التي يتاح فيها التباعد الإجتماعي و العمل عن بعد.

ماذا تفعل في حال كنت تعاني من أعراض COVID-19؟

إذا ظهر عليك أو على أحد أفراد عائلتك، اثنان من الأعراض التالية، فاتصل بخط المساعدة الخاص بوزارة الصحة رقم 151 للحصول على مزيد من التوجيهات:

صداع	إلتهاب الحلق	سيلان الأنف	سعال مزمن حديث او متفاقم	درجة حرارة أعلى من 38 درجة مئوية
علامات بنفسجية على أصابع اليدين والقدمين (في الأطفال)	ظهور جديد لآلام العضلات	إسهال	فقدان حاسة التذوق أو الشم.	ظهور تعب جديد

كيف يؤثر مرض COVID-19 على مرضى السكري؟

ان الناس الذين يتعايشون مع مرض السكري (النوع الأول، النوع الثاني، سكري الحمل) هم أكثر عرضة للعدوى، وذلك يختلف من شخص لآخر. أن تعاني من مرض السكري لا يعني أنك أكثر عرضة للعدوى بفيروس كورونا SARS-COV-2، ولكن اذا أصبت به، قد يصعب عليك السيطرة على مرض السكري و قد يؤدي إلى ارتفاع سكر الدم و الحمض الكيتوني السكري. مشابه لما يحدث لك عندما تصاب بالزكام، قد تتفاوت مستويات السكر في الدم لديك عند المرض، فجسمك سينتج الجلوكوز في الدم لإمدادك بالطاقة لتحارب الفيروس.

مع مرض السكري، فإن جسمك ليس لديه الانسولين الكافي للسيطرة على ذلك، وبالتالي ارتفاع سكر الدم. لذا، انت معرض لخطر الإصابة بالحمض الكيتوني السكري وارتفاع سكر الدم، بالإضافة للأعراض الخاصة بمرض Covid-19.

إذا انت مصاب بمرض السكري من النوع الاول وتشعر بأنك لست على ما يرام، فقد تحدث لك الاعراض التالية:



عند شعورك بانك لست على ما يرام (سواء كنت مصابا بالسكري من النوع الاول او الثاني):

- ✓ افحص مستويات السكر لديك
 - ✓ افحص نبضات القلب والحرارة
 - ✓ حافظ على ارتوائك
 - ✓ لا تقطع استخدام الانسولين او دوائك
- (يرجى مراجعة الطبيب للنظر في تعديل جرعات الدواء)

يرجى اتباع قواعد يوم المرض أدناه:

تشعر بتوعك و بحالة غير جيدة؟
قم بقياس سكر الدم و الكيتونات

لا يوجد كيتون

(أقل من 1.5 ملمول/لتر في الدم)
جلوكوز الدم في الحدود المطلوب
او مرتفع قليلاً
مرض بسيط

يوجد كيتون

(أكثر من 1.5 ملمول/لتر في الدم)
جلوكوز الدم مرتفع (عادةً أكثر من
13 ملمول/لتر)
مرض شديد

اشرب سوائل خالية من السكر
(100 مل/ساعة على الأقل)

قم بفحص سكر الدم و
الكيتونات كل 4-6 ساعات

قم بفحص سكر الدم
والكيتونات كل ساعتين

عند الاكل استخدم النسبة المعتادة للأنسولين سريع المفعول وجرامات الكاربوهيدرات

استخدم التصحيح (قد تجد انك بحاجة
الى جرعات أكبر من الأنسولين سريع
المفعول لخفض سكر الدم)

قد تحتاج الى الأنسولين القاعدي
طويل المفعول ان لم تأكل

كذلك قد تحتاج الى انسولين سريع
المفعول للتصحيح حتى وان لم تأكل

استخدم جرعة الأنسولين القاعدي
المعتادة، ولكن مع الاخذ بعين الاعتبار
زيادة الجرعة بمقدار 1-2 وحدة، اذا
استمر المرض لمدة أكثر من يوم.

احسب المجموع اليومي لجرعتك لليوم
السابق (اجمع جرعة الأنسولين القاعدي
مع كامل جرعة الأنسولين السريع)

الكيتونات
+ ++
في فحص البول
3-1.5 ملمول/
لتر في الدم

الكيتونات
+++ ++++
في فحص البول
أكثر من 3 ملمول/
لتر في الدم

خذ 10% من
المجموع اليومي
لجرعتك، كأنسولين
سريع المفعول كل
ساعتين.
+ النسبة المعتادة
ما بين جرعات
الانسولين الى
الكاربوهيدرات
عند الاكل

خذ 20% من
المجموع اليومي
لجرعتك، كأنسولين
سريع المفعول كل
ساعتين.
+ النسبة المعتادة ما
بين جرعات الأنسولين
الى الكاربوهيدرات
عند الاكل +
الانسولين القاعدي
المعتاد

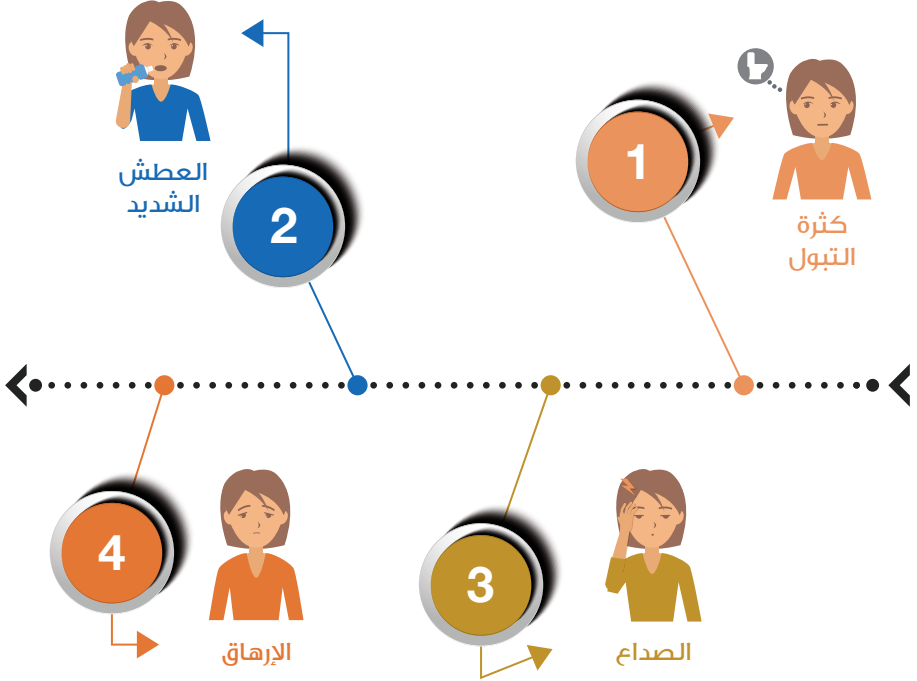
إذا استمرت بالتنقية، تشعر بالغثيان، او لم تعد تستطيع السيطرة على مستوى
سكر الدم والكيتونات، فيجب عليك الذهاب لطوارئ المستشفى على الفور.

يجب ان لا تتوقف عن اخذ الانسولين القاعدي

قد يؤدي الاعياء لدى مرضى النوع الثاني من السكري

من ارتفاع مستوى السكر في الدم:

كن على دراية بأعراض ارتفاع سكر الدم، خاصة إذا كنت لا تراقب مستوى سكر الدم بشكل منتظم، والاعراض هي:



« تواصل مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك إذا واجهت هذه الأعراض.



عند شعورك بانك لست على ما يرام (سواء كنت مصابا بالسكري من النوع الاول او الثاني):

- ✓ افحص مستويات السكر لديك
- ✓ افحص نبضات القلب والحرارة
- ✓ حافظ على ارتوائك
- ✓ لا تقطع استخدام الانسولين او دوائك (يرجى مراجعة الطبيب للنظر في تعديل جرعات الدواء)

يرجى اتباع قواعد يوم المرض أدناه:

مرضى النوع الثاني
من السكري
مستخدمي الانسولين

تشعر بتوعك و بحالة غير جيدة؟
افحص مستويات سكر الدم لديك
على الاقل 4 مرات في اليوم

سكر الدم أقل من 11 مليمول/لتر

سكر الدم أقل من 11 مليمول/لتر

تناول الكربوهيدرات كبديل للوجبة
واشرب السوائل الخالية من السكريات
(على الاقل 100 ملي لتر
كل ساعة ان امكن)
**تحتاج الطعام والانسولين والسوائل
لتفادي الجفاف والمضاعفات الخطيرة**

تناول الانسولين كالمعتاد.
تناول الكربوهيدرات كبديل للوجبة
واشرب السوائل الخالية من
السكريات (على الاقل 100 ملي لتر
كل ساعة ان امكن)

جرعة الانسولين*

أضف 2 وحدة إضافية لكل جرعة

أضف 4 وحدات إضافية لكل جرعة

أضف 6 وحدات إضافية لكل جرعة

جرعة الانسولين

11-17 مليمول/لتر

17-22 مليمول/لتر

> 22 مليمول/لتر

*تناول الانسولين الموصوف لك تبعاً لمستويات سكر الدم هذه. عندما تتناول
الجرعة الإضافية الأولى، استشر طبيبك إذا كنت لاتزال تشعر بعدم التأكد من
تعديل جرعاتك من الانسولين.

إذا كنت تتناول أكثر من 50 وحدة في المجمعل في يوميا، يجب عليك مضاعفة
التعديلات، كافة التعديلات هي اضافية ويجب إنقاصها تدريجيا مع تلاشي الاعياء.

افحص مستوى السكر في الدم كل 4 ساعات

مستوى السكر في الدم أعلى من 11 مليمول/لتر؟

لا

مع تلاشي الاعياء، عدل جرعات الانسولين للمعتادة



إذا استمررت بالتقيؤ، تشعر بالغثيان، او لم تعد
تستطيع السيطرة على مستوى سكر الدم
والكيتونات، فيجب عليك الذهاب لطوارئ
المستشفى على الفور.

يجب ان لا تتوقف عن اخذ الانسولين القاعدي

نعم -
أعد
العملية

كيفية السيطرة على مرض السكري لديك

مع الأوضاع الجارية حالياً، واستمرار إغلاق العيادات، فإن الإدارة الذاتية لمرض السكري ضرورية للمحافظة على مستويات السكر في الدم و على صحتك.

إبقى على اتصال بطبيبك/ مثقف السكر/ أخصائي التغذية من أجل الارشادات عن الأدوية و نمط الحياة.



راقب مستوى السكر لديك بشكل منتظم (أكثر من قبل)، وشارك قراءاتك مع اختصاصي الرعاية الصحية الخاص بك. اجعل أولوياتك في الحفاظ على قراءاتك في المعدل الطبيعي خلال هذا الوقت العصيب.

- اجعل الهدف أن يكون مستوى السكر في الدم 4-8 ملمول/ لتر و السكر التراكمي أقل من 7%



إذا كنت تستخدم نظام مراقبة السكر المستمر (CGMS)، او نظام فلاش لمراقبة السكر (مثل جهاز FreeStyle Libre)، لا تتردد في التواصل بخدمتنا المجانية، حيث يمكن لمثقفين السكري البقاء على تواصل معك.

- يجب أن يكون 70% من الوقت في المعدل (3.9-10 ملمول/ لتر)
- الذين أعمارهم ما فوق الـ 70 سنة: يجب أن يكون أكثر من 50% ضمن المعدل (3.9 - 10 مليمول/لتر)



إذا كان لديك مرض السكري من النوع الأول، قم بفحص سكر الدم على الأقل 4 مرات في اليوم (حتى اثناء الليل) وكذلك الكيتونات. قم بالتواصل مع اختصاصي الرعاية الصحية الخاص بك، لأخذ المشورة حول كيفية التعامل مع الكيتونات.



كن على دراية بأعراض ارتفاع سكر الدم (الرسم التوضيحي السابق)، خاصة إذا كنت لا تراقب مستوى سكر الدم بشكل منتظم. تواصل مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت قد واجهت هذه الأعراض.



اتبع قاعدة الـ 15 إذا كنت تعاني من أعراض هبوط السكر في الدم. تأكد من وجود سكريات سريعة المفعول بالقرب منك، مثل عصير الفاكهة، وحقق الجلوكاجون وأن أحد أفراد الأسرة يعرف كيف يقوم بحقنها.



تأكد من أن أحد أفراد عائلتك يستطيع القيام بقياس سكر الدم او أعطائك أدوية في حال لم تكن تستطيع القيام بذلك.



المستشفى او مواعيد الطبيب

إذا كنت قد حددت موعداً طبياً مسبقاً، فاتصل قبل ذلك للتأكد إذا ما كان لا يزال سارياً. قد تحتاج فقط الى استشارة عن طريق الهاتف او الفيديو، مما قد يقلل من خطر التقاطك للفيروس عند خروجك من المنزل. اطلب المساعدة الطبية من المنزل عن طريق التواصل معنا على رقم الواتس اب **965 50465471+** في حال وجود أي مخاوف طبية لديك، وسيقوم الطبيب بالإجابة وتزويدك بالمشورة.



حرصاً على سلامتك، ستعمل معظم عياداتنا عن بعد، لذا يمكننا تحديد موعد لاجراء محادثة عن طريق الهاتف/او الفيديو مع اختصاصي الرعاية الصحية الخاص بك. اذا كنت مريض بالسكري من النوع الأول، يرجى التواصل مع فريق DAFNE عن طريق الخط الساخن الخاص بهم او بالمشورة الخاصة بك للقيام بالمراجعة.



إذا كنت بالحاجة الى حضور الموعد، عليك التأكد من ارتدائك للكمام و القفازات، وأيضاً تأكد من اتباعك للتباعد الاجتماعي في العيادة. اتبع اللوائح الخاصة بصحتك والسلامة لمن حولك.

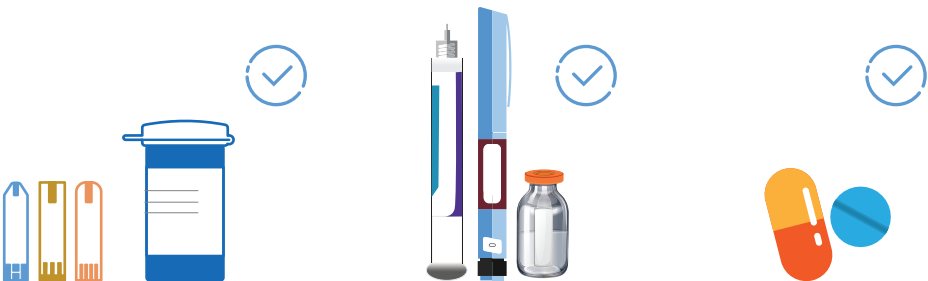
الأدوية

ليست هناك حاجة لتخزين الأدوية، لأن إمدادات الأدوية كافية لتغطية مرضانا.

- إذا كان موعد استلام أدويةك، يرجى التواصل معنا على رقم الواتس اب **+965 1877877**، وسيتم توصيل أدويةك الى منزلك.
- إذا كنت بحاجة الى أجهزة قياس السكر أو شرائط قياس سكر الدم، يرجى التواصل معنا على رقم الواتس اب **+965 1877877**، وسيتم توصيلها الى منزلك.



- تأكد من توفر الأدوية لديك (خصوصاً الانسولين) لمدة اسبوع عند طلب الأدوية، لا تنتظر لآخر يوم لتقوم بطلب أدويةك.
- تأكد من حصولك على الكافية من شرائط قياس السكر و الكيتونات.



هل يجب ان أتوقف بأخذ أياً من أدويتي

يرجى عدم التوقف عن أخذ أياً من أدويتك من دون استشارة اختصاصي الرعاية الصحية الخاص بك. في حال وجود أي استفسارات حول أدويتك، يرجى التحدث الى اختصاصي الرعاية الصحية الخاص بك لأخذ المشورة.

إذا كنت تأخذ دواء GLP-1،
مثل دواء Trulicity
Bydureon gl (dulaglutide)
gl (exenatide)
Victoza / Saxenda
(liraglutide)، راقب مستوى
سكر الدم عن قرب وتأكد
بشرب المياه بشكل جيد.

دواء GLP-1

إذا كنت تأخذ الانسولين،
يرجى الاستمرار بأخذ علاجك
بالإضافة الى مراقبة سكر
الدم بشكل منتظم، حيث
انها ضرورية للقيام بضبط
الجرعات وفقاً لها.

الانسولين

إذا كنت تأخذ مثبط SGLT-2،
مثل دواء Invokana
Farxiga gl (canagliflozin)
Jardiance gl (dapagliflozin)
(empagliflozin)، ولم تكن
بحالة جيدة، يرجى استشارة
طبيبك الذي يمكن أن
ينصحك بإيقافه، حيث هناك
خطر لتعرضك للجفاف و
الحماض الكيتوني السكري.

مثبط SGLT-2

إذا كنت تأخذ مثبط DDP4،
مثل دواء Tradjenta
Januvia gl (linagliptin)
(sitagliptin)، يرجى الاستمرار
بأخذه وعدم التوقف عن ذلك.

مثبط DDP4

إذا كنت تأخذ مثبط ACE،
مثل دواء Zestril (lisinopril)
او Capoten (captopril)،
يرجى الاستمرار بأخذه وعدم
التوقف عن ذلك.

مثبط ACE

هل يوجد أي دواء يمكنني تناوله للوقاية من أو لعلاج COVID-19؟

في الوقت الراهن، لا يوجد أي دليل حول تناول جرعات عالية من فيتامين "د" للوقاية من أو علاج COVID-19، ولكن قد يسبب نقص فيتامين "د" ضعف بالمناعة.



إلا أننا نوصي بتناول فيتامين "د" كمكمل في حال عدم التعرض للشمس وكذلك باتباع نمط حياته صحي.



لربما قد سمعتم بدواء آخر وهو هيدروكسي كلوروكوين، والمستخدم لعلاج الملاريا والتهاب المفاصل الروماتويدي.



لا توجد أدلة على فعالية هذا الدواء وسلامته على المدى البعيد لدى مرضى السكري و COVID-19، لذلك هذا الامر يتطلب المزيد من الأبحاث. تجنب أخذ هذا الدواء دون استشارة طبية.



قم باعطاء الأولوية



النشاط البدني



التغذية



شرب الماء



الراحة

عند تطبيق الإجراءات الوقائية، لا تنس أن تقوم ببعض النشاط البدني. حاول أن تهدف إلى 10000 خطوة في اليوم، والتي أثبت أن لها تأثيرات إيجابية طويلة المدى على صحتك. يمكنك القيام بممارسة التمارين عن بُعد! قدم المعهد مقاطع فيديو للتمارين الرياضية لمتابعتها. يرجى التواصل مع مثقفين السكري الخاصين بك لمشاركتك هذه المعلومات. بعض مقاطع الفيديو هذه قد تم نشرها مسبقاً على صفحتنا على الانستغرام [@dasmaninstitute](https://www.instagram.com/dasmaninstitute).

هل هناك طعام معين يجب على تناوله؟



تجنب الأطعمة المصنعة



اختر وجبة متوازنة

ان نظامك الغذائي مهم. لا يوجد دليل على أن بعض الأطعمة أو الأنظمة الغذائية (مثل القلوية) يمكن أن تحمي من أو تمنع مرض COVID-19. قد يكون هناك فائدة لنظام غذائي صحي متوازن غني بفيتامين سي، على الرغم من أن الأدلة قليلة. وجد الأطباء أن المرضى الذين يعانون من السمنة المفرطة كانوا أكثر عرضة للدخول إلى المستشفى في العناية المركزة ويحتاجون إلى أجهزة تنفس. مع ضرورة بقاء العديد منا في المنزل، فذلك يعني أن التعرض لأشعة الشمس منخفض. تأكد من أن مستويات فيتامين "د" كافية.



احصل على حاجتك من فيتامين د من التعرض للشمس او مكمل غذائي



توقف عن تدخين السجائر العادية او الالكترونية فوراً

صحتك النفسية و العاطفية

من الطبيعي في هذا الوقت أن تشعر بالقلق او التوتر تجاه فيروس كورونا COVID-19 وكيف يمكن أن يؤثر عليك ومن حولك. نحن هنا لدعمك، لذا يرجى الاتصال بنا لمساعدتك في أي ضغوط تمر بها. اتبع النصائح التالية أيضًا:

التباعد الاجتماعي لا يعني العزلة. ابقى على تواصل عن بعد مع عائلتك وأصدقائك وزملائك. خطط لمحادثة جماعية مع الأصدقاء في الأوقات التي كنت تقوم بلإلتقاء بهم عادةً.



إذا كنت تعاني من القلق، فتحدث إلى شخص تثق به. كما قمنا بالتعاون مع مستشفى الأميري لتقديم خدمة الاستشارة النفسية عن الهاتف بشكلٍ سري؛ يرجى الاتصال معهم على رقم **+965 98829633**.



حدد روتين للقيام باتباعه، و خطط لأنشطة.



حاول الحفاظ على نشاطك. قم بالتجول في منطقتك او اتبع روتين التمارين السهلة في المنزل. يمكنك القيام بذلك كمجموعة مع أفراد الأسرة لتشجيع بعضكم البعض!



قم بفعل أشياء تستمتع بها!



ابتد عن الأخبار التي ممكن ان تزيد من شعورك القلق، تابع المصادر الموثوقة مثل وزارة الصحة وغيرها من الصفحات الحكومية على وسائل التواصل الاجتماعي، للحصول على معلومات محدثة وجديرة بالثقة.



حافظ على شرب المياه وحاول تناول وجبات صحية ومتوازنة.



اعتني بنومك، لأن النوم الجيد يُحدث فرقًا كبيرًا في ما نشعر به.





معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز
Center

بيانات الاتصال

البدالة: +965 2224 2999

واتس اب: +965 1877 877

أو زيارة موقعنا: www.dasmaninstitute.org

dasmaninstitute 

dasmaninstitute 

dasmandiabetesinstitute 

dasmaninstitutekwt 