



15 أساسيات الرعاية الصحية

إن الرعاية الصحية ضرورية لراحة مرضي السكري. ويستحق مريض السكري أن ينعم بالرعاية الصحية، ولو بحد أدنى منها، أو أن يتطلع إليها. وفيما يلي **15 فحصاً أساسياً وخدمات ينبغي أن تتلقاها**. إن لم تكن تحصل على ما تحتاج من الرعاية، توجه بقائمة الفحوصات الآتية إلى الفريق الذي يقوم على رعايتك من السكري وناقشهم فيها.

قياس مستوى الجلوكوز في الدم مرة واحدة في العام على الأقل. اختبار الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي عبارة عن قياس مستوى الجلوكوز في الدم عموماً، ويساعدك أنت والفريق الذي يقوم على رعايتك في مرض السكري على تحديد هدفك الذي تنشده.

1

قياس ضغط الدم وتسجيله مرة واحدة في العام على الأقل، وتحديد هدفك المنشود.

2

قياس معدل الدهون (الكوليسترول) في الدم كل عام. ينبغي أن يكون هدفك واقعياً يمكن تحقيقه، مثل الهدف الذي تنشده لمستويات الجلوكوز في الدم وضغط الدم.

3

فحص العينين الكشف عن علامات اعتلال الشبكية كل عام. سوف تلتقط صورة لكل عين باستخدام كاميرا رقمية متخصصة، وسوف يقوم بفحص الصورة خبير يتحرى علامات التغير في الشبكية (عضو الرؤية الذي يوجد في قاع العين).

4

فحص القدمين - ينبغي فحص الجلد والدورة الدموية وتعصيب القدمين سنوياً. وينبغي أن يخبروك بأي مشكلة في القدمين ومدى خطورتها وما إذا كانت هناك ضرورة لإحالتك لأخصائي الأقدام أو عيادة مختصة برعاية القدمين.

5

مراقبة وظائف الكلى سنوياً. ينبغي أن تجري فحصين للكلى: فحص البروتين في البول (وهو علامة على أن الكلى قد تكون بها مشكلة) وفحص الدم لقياس وظائف الكلى

6

فحص الوزن وقياس الخصر لمعرفة ما إذا كنت بحاجة لفقدان بعض وزنك.

7

احصل على الدعم والمساعدة إذا كنت من المدخنين بما في ذلك ما يلزمك من استشارات ودعم للإقلاع عن التدخين. إن مرض السكري يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكبة الدماغية، كما أن المداومة على التدخين تزيد الخطر.

8



9

نقدم لك الرعاية وفقاً لبرنامج يلبي احتياجاتك أنت - إن كنت مريضاً بالسكري، فأنت تعيش معه كل يوم، وينبغي أن يكون لك رأي في كل ما يتعلق برعايتك. وينبغي الاتفاق على برنامج معين لرعايتك بعد أن تناقش الأمور مع الفريق الذي يرعاك في مرض السكري، حدثهم عن احتياجاتك الشخصية وحدد أهدافك معهم.*

حضور دورة تثقيفية تساعدك على فهم مرض السكري وتصريح شؤونه. ينبغي أن تكون لديك فرصة لحضور دورات في منطقتك.

10

الحصول على الرعاية التي تناسبك إن كنت طفلاً أو صغير السن. ينبغي أن تحصل على الرعاية من متخصصين في طب الأطفال المصابين بمرض السكري. وعندما يحين الوقت لأن تقلع عن رعاية الأطفال الطبية، ينبغي أن تعرف ما الذي ينتظرك تحديداً لكي تنتقل إلى خدمات الرعاية الصحية للبالغين انتقالاً سلساً.

11

الحصول على رعاية صحية جيدة إذا كنت ستبقى بالمستشفى، إذا كنت مضطراً للبقاء في المستشفى، ينبغي أن تواصل الحصول على رعاية عالية الجودة يقدمها لك مختصون في رعاية مرضي السكري، بغض النظر عمّا إذا كان دخولك المستشفى بسبب إصابتك بالسكري أو عدمه.

12

احصل على ما يلزمك من معلومات ورعاية متخصصة إن كنت تنوی الإنجاب لكي تُفحص فحصاً أكثر صرامة وتختبر لمتابعة أشد دقة. وسوف تحصل على الرعاية والدعم الطبي من فريق من المختصين في كل مرحلة، بدءاً من مرحلة الحمل إلى مرحلة ما بعد الولادة.

13

إن كنت مريضاً بالسكري، توجه إلى مختصين في رعاية مرضي السكري ليساعدوك على تصريف شُؤون مرضك. إن مرض السكري يؤثر على مختلف أعضاء الجسم، وينبغي أن تنتهز الفرصة لزيارة اختصاصي مثل طبيب العيون أو اختصاصي الأقدام أو اختصاصي التغذية.

14

احصل على دعم عاطفي ونفسي. فما أصعب الحياة التي يعيشها مريض السكري الذي يتعالى مع ظروف مرضية طويلة المدى! ينبغي أن تتحدث عن همومك وألامك إلى اختصاصي الرعاية الصحية.

15

فحوصات وخدمات للأطفال. ينبغي قياس معدل الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي في الأطفال أكثر من غيرهم وأن تُجرى فحوصات الوزن والطول وغيرها من الفحوصات الطبية العامة، على أن يقوم بهذه الفحوصات فريق الرعاية الصحية. جرت العادة أن يبدأ الفحص الرسمي للمضاعفات في عمر 12 سنة.

انضم إلى أعضاء مرضي السكري بالمملكة المتحدة – www.diabetes.org.uk/membership أو اتصل على رقم 0845 123 2399

شاركتنا في أنشطتنا وساعدنا في تطوير خدماتنا -
www.diabetes.org.uk/get-involved

للحصول على المشورة والدعم، اتصل بنا على خط الرعاية الطبية 0845 120 2960

* إذا كنت تعيش في أيرلندا الشمالية، فهناك برنامج آخر للرعاية الطبية. تحدث مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك.