

# لأي شخص مصاب بمرض السكري



أخصائي صحة  
الفم والأسنان



اختصاصي  
النظم الغذائية



أخصائي القدم



المرمضة



أخصائي العلاج  
الوظيفي



أخصائي العلاج  
الطبيعي

يؤثر مرض السكري في جسمك بالكامل. لهذا السبب يتعين عليك الاعتناء به. قدماك وأسنانك ونظامك الغذائي وممارسة الرياضة - هناك الكثير من الأشياء التي يجب مراعاتها.

سيوفر لك هذا المنشور نظرة عامة على الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك، لتعيش حياة جيدة مع مرض السكري، وما يجب أن تكون على دراية به، عندما يتعلق الأمر بعدم الارتياح والمضاعفات. عندما تكون مصابًا بمرض السكري، فإن بلديتك توفر لك برنامج إعادة تأهيل مجاني. كما يمكن لطبيبك العام تقديم التوجيه وإحالتك إلى الاعتمادات المناسبة.

## كيفية الحصول على المساعدة

هناك العديد من الأخصائيين الصحيين الذين يمكنهم مساعدتك للتعايش مع مرض السكري بشكل جيد.

يحق لأي شخص مصاب بمرض السكري الحصول على برنامج إعادة تأهيل البلدية بالمجان. ويستند هذا البرنامج إلى احتياجات الفرد، مع التركيز، على سبيل المثال، على عادات الأكل أو ممارسة الرياضة البدنية. عندما تكون مصابًا بمرض السكري، فمن الممكن أن تحصل على تعويض عن عدد من الخدمات والعلاجات.

لمعرفة المزيد حول ما يمكن أن تقدمه بلديتك لمرضى السكري، يُرجى زيارة [diabetes.dk](http://diabetes.dk) أو [sundhed.dk](http://sundhed.dk)

**الحصول على فحص دوري**  
لا يمكنك التعرف على جميع الأعراض والمضاعفات بنفسك. لذلك، من المهم زيارة طبيبك العام بشكل منتظم لمناقشة ما إذا كنت بحاجة إلى مساعدة أو علاج لمرض السكري. غالبًا ما يكون التحدث إلى الطبيب العام أو الممرضة أو الاتصال بالمستشفى هو الخطوة الأولى على طريق العلاج المناسب.

**تأسيس عادات جديدة في حياتك اليومية**  
يمكنك فعل الكثير بنفسك لتحسين مرض السكري عن طريق اكتساب عادات جيدة في حياتك اليومية. يمكن لطبيبك العام أو المنشأة العلاجية الخاصة بك تزويدك بالنصائح والإرشادات حول تلك العادات الجيدة.

**وصف ما تشعر به**  
يجب أن يعتمد علاجك دائمًا على احتياجاتك الخاصة وحالتك البدنية وحياتك اليومية. لهذا السبب من المهم أن تتحدث بصراحة إلى متخصصي الرعاية الصحية.

# أخصائي القدم

يتعين على أي شخص مصاب بمرض السكري أن يولي اهتمامًا خاصًا لأقدامه. يمكن أن يؤثر مرض السكري في القدمين ويزيد من خطر الإصابة، على سبيل المثال، بقرح القدم وضعف حاسة اللمس. يستطيع أخصائي القدم مساعدتك في منع الشعور بعدم الارتياح في قدميك وعلاجه.

## انتبه إلى:

- تقرحات القدم
- الاحمرار والحرارة والتورم
- تكوين جلد سميك
- ضعف حاسة اللمس.

## حوارك مع أخصائي القدم

تذكر أن تخبر أخصائي القدم أنك مصاب بمرض السكري. من الجيد أيضًا إبلاغ أخصائي القدم إذا كنت تعاني أي أعراض أو شعور بعدم ارتياح بقدميك.

## زيارة أخصائي القدم

عندما تكون مصابًا بمرض السكري، يمكنك التقدم بطلب لسداد نفقات رعاية القدم الوقائية وإجراء تقييم سنوي لقدميك من أخصائي أقدام معتمد من الدولة. يتطلب هذا الأمر إحالة من طبيبك. سيبدأ أخصائي القدم بفحص قدميك ثم تقييم احتياجاتك وعلاجك.

## ما يمكنك فعله بنفسك:

- من الجيد زيارة أخصائي أقدام بانتظام لإجراء فحص طبي.
- افحص قدميك كل يوم.
- تجنب حمامات القدم، فهي تسبب جفاف الجلد.
- تجنب المشي حافي القدمين.
- رطب قدميك بانتظام باستخدام كريم غني.
- جفف قدميك بانتظام بعد الاستحمام.
- ارتدِ حذاءً يتناسب مع قدميك بشكل صحيح ولا يسبب احتكاكًا.



# أخصائي صحة الفم والأسنان

يزداد خطر الإصابة بجفاف الفم وعدوى الأسنان مع الإصابة بمرض السكري. وقد يؤثر هذا في نسبة السكر في الدم. لحسن الحظ، هناك الكثير من الأشياء التي يمكنك القيام بها بنفسك لمنع حدوث مضاعفات في فمك وأسنانك. يمكن لأخصائي صحة الفم والأسنان أن يقدم لك نصائح للحفاظ على صحة الفم.

## انتبه إلى:

- نزيف اللثة أو احمرارها أو تورمها عند تنظيف أسنانك بالفرشاة
- ضعف التئام الجروح في الفم
- تكرار الإصابة بتسوس الأسنان
- وجود لعاب أقل من المعتاد.

## حوارك مع أخصائي صحة الفم والأسنان

تذكر أن تخبر أخصائي صحة الفم والأسنان أنك مصاب بمرض السكري. ومن المهم أيضًا إبلاغ أخصائي صحة الفم والأسنان الخاص بك عن مدى تنظيم مرض السكري لديك، والدواء الذي تتناوله، وما إذا كنت مدخنًا أم لا.

## زيارة طبيب الأسنان

الوظيفة الرئيسية لأخصائي صحة الفم والأسنان هي منع الإصابة بعدوى الفم والأسنان، حيث يبحث أخصائي صحة الفم والأسنان عن العدوى وجفاف الفم وينظف الأسنان ويشير إلى مناطق الفم التي يجب أن توليها اهتمامًا خاصًا. يمكنك اختيار عيادة الأسنان بنفسك، كما يمكنك تقديم طلب لاسترداد تكاليف العلاج أو تلقي العلاج من خدمة صحة الفم والأسنان البلدية. اسأل بلديتك عن الخيارات المتاحة.

## ما يمكنك فعله بنفسك:

- اغسل أسنانك بالفرشاة مرتين يوميًا على الأقل. استخدم فرش ما بين الأسنان ومعجون أسنان يحتوي على الفلورايد (1450 جزءًا في المليون).
- من الجيد زيارة أخصائي صحة الفم والأسنان بانتظام.
- قلل من استهلاكك للقهوة والكحول والتبغ، لأنه قد يؤدي إلى جفاف الفم أو تفاقمه.



لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة [tanderne.dk](http://tanderne.dk)

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة [altomfoden.dk](http://altomfoden.dk) أو [sundhed.dk](http://sundhed.dk)



# أخصائي العلاج الوظيفي

عندما تكون مصابًا بمرض السكري، قد تضطر إلى تغيير أشياء معينة في حياتك اليومية. وقد تضطر حتى إلى تغيير نمط حياتك بالكامل. يستطيع أخصائي العلاج الوظيفي أن ينصحك بكيفية تغيير عاداتك فيما يتعلق بالتحديات التي قد تواجهها.

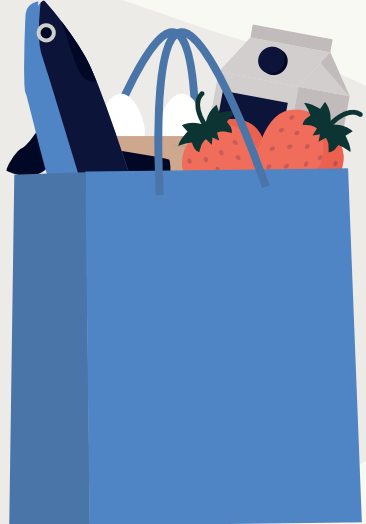
## مناقشتك مع أخصائي العلاج الوظيفي

تذكر أن تخبر أخصائي العلاج الوظيفي أنك مصاب بمرض السكري. من المهم أيضًا التحدث بصراحة عن عاداتك وروتينك اليومي، وعن القيود التي قد تواجهها في حياتك اليومية.

## زيارة أخصائي العلاج الوظيفي

سيعمل أخصائي العلاج الوظيفي معك لتحليل حياتك اليومية للتوصل إلى أفضل الحلول لتغيير عاداتك وروتينك اليومي. على سبيل المثال، إذا كنت ترغب في إدراج المزيد من التمارين في حياتك اليومية، فقد تضطر إلى تغيير عاداتك الشرائية وما إلى ذلك. سيتمنحك أخصائي العلاج الوظيفي دعمًا مستمرًا في أثناء تنفيذ الحلول في حياتك اليومية - على سبيل المثال، عند المشي أو التسوق.

عادة، يتم تضمين برنامج مع أخصائي العلاج الوظيفي في اعتماد إعادة التأهيل في بلدتك. كما يمكن لطبيبك العام تقديم التوجيه وإحالتك إلى الاعتمادات المناسبة.



## ما يمكنك فعله بنفسك:

من الجيد أن تكتب المشكلات التي تواجهك عند تنفيذ المهام والأنشطة اليومية قبل مقابلة أخصائي العلاج الوظيفي. بهذه الطريقة، سيكون من السهل أن تشرح التحديات التي تواجهها لأخصائي العلاج الوظيفي.

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة [sundhed.dk](http://sundhed.dk)

# أخصائي العلاج الطبيعي

يمكن أن يؤدي مرض السكري إلى انخفاض قوة العضلات وتوازنها. يمكن أن يكون لممارسة التمارين الرياضية تأثير إيجابي على مرض السكري، كما يمكنها المساعدة في منع الشعور بعدم الارتياح والمضاعفات. يمكن لأخصائي العلاج الطبيعي أن يوجهك وينصحك بشأن كيفية إدراج التمارين الرياضية في حياتك اليومية.

## انتبه إلى:

- انخفاض قوة العضلات
- مشكلات التوازن.

## مناقشتك مع أخصائي العلاج الطبيعي الخاص بك

تذكر أن تخبر أخصائي العلاج الطبيعي أنك مصاب بمرض السكري. من المهم أيضًا إخباره منذ متى وأنت مصاب بمرض السكري، وما إذا كان مستوى سكر الدم لديك منتظمًا أم لا، وما إذا كنت تعاني أي مشكلات صحية أخرى. يستطيع أخصائي العلاج الطبيعي أن يوصي بالعديد من التمارين المختلفة، اعتمادًا على حالتك وحالة جسمك.

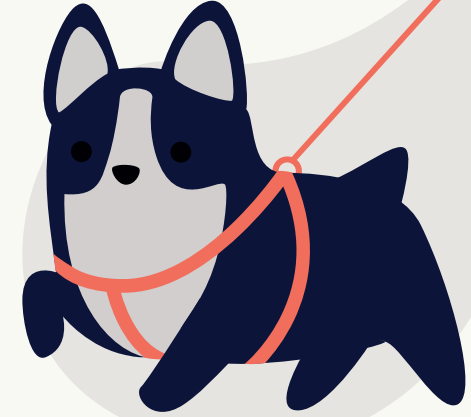
من الجيد أن تتحدث إلى أخصائي العلاج الطبيعي عن دوافعك والغرض من التمارين، حتى تتمكننا من وضع أهداف واقعية معًا.

## زيارة أخصائي العلاج الطبيعي

سيراقب أخصائي العلاج الطبيعي برنامج التمرين البدني الخاص بك عن كثب ويرشدك حول كيفية مواصلة التمارين في المنزل. قد يتم تضمين برنامج العلاج الطبيعي في اعتماد إعادة التأهيل في بلدتك أو يتم إجراؤه مع أخصائي علاج طبيعي خاص. كما يمكن لطبيبك العام تقديم التوجيه وإحالتك إلى الاعتمادات المناسبة.

## ما يمكنك فعله بنفسك:

- اذهب للتمشية
- اركب الدراجة بدلاً من القيادة
- استخدم الدرج بدلاً من المصعد
- عندما تستخدم الحافلة، انزل محطة واحدة قبل محطتك المعتادة.



لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة [helbredsprofilen.dk](http://helbredsprofilen.dk) أو [sundhed.dk](http://sundhed.dk)

# الممرضة

عندما تكون مصابًا بمرض السكري، يمكنك مقابلة الممرضة - إما في عيادة طبيبك العام أو في المستشفى أو كزائرة للرعاية الصحية أو لتوفير العلاج. تستطيع الممرضة أن تقدم لك النصائح العامة والإرشادات. يمكن للممرضة أيضًا تقديم مزيد من المساعدة، إذا كانت تعاني أي أعراض أو شعور بعدم الارتياح مرتبط بمرض السكري، على سبيل المثال من عينيك أو قدميك أو أسنانك.

هناك أيضًا ممرضات السكري المتخصصات في الأعراض المتعلقة بمرض السكري. يمكنك مقابلتهم في المستشفى أو في زيارة منزلية أو في عيادة طبيبك العام.

## حوارك مع الممرضة

تذكر أن تخبر الممرضة بأنك مصاب بمرض السكري. من المهم أيضًا أن تتحدث بصراحة عن حالتك، حتى تتمكن الممرضة من تزويدك بأفضل دعم وتوجيه. على سبيل المثال، قد تواجه مشكلات مع الأدوية أو النوم أو التدخين أو الحياة الجنسية أو النظام الغذائي أو ممارسة الرياضة.

## زيارة الممرضة

يمكن للممرضة مساعدتك في إجراء تقييم سنوي؛ الأمر الذي يوفر لك نظرة عامة على مرض السكري لديك ويمنع حدوث أي مضاعفات. سوف تسأل الممرضة أيضًا عن شعورك.

جنبًا إلى جنب مع الطبيب أو الممرضة، يمكنك وضع خطة لاستمرار رعايتك. تحدث إلى طبيبك، إذا كنت ترغب في جلسة مع ممرضة السكري.

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة  
[sundhed.dk](http://sundhed.dk) أو [diabetes.dk](http://diabetes.dk)

# اختصاصي النظم الغذائية

يتعين على أي شخص مصاب بمرض السكري أن يولي اهتمامًا خاصًا لنظامه الغذائي، فما تتناوله من أطعمة يؤثر في نسبة السكر في الدم، ومن ثم يلعب دورًا رئيسيًا في التعايش مع مرض السكري. يستطيع اختصاصي النظم الغذائية أن يخبرك بما يمكنك تناوله. يمكنك معًا وضع خطة عملية وواقعية.

## حوارك مع اختصاصي النظم الغذائية

تذكر أن تخبر اختصاصي النظم الغذائية أنك مصاب بمرض السكري. من المهم أيضًا إخباره بيومك المعتاد، وما إذا كنت تتناول أي أدوية، وما تجده سهلًا أو صعبًا في النظام الغذائي.

## زيارة اختصاصي النظم الغذائية

سيتمد أي علاج يقدمه اختصاصي النظم الغذائية على حالتك - على سبيل المثال، مستوى السكر في الدم واستخدامك للأدوية. يمكن أن يساعدك اختصاصي النظم الغذائية، إما بإجراء تعديلات طفيفة على نظامك الغذائي أو بإجراء تغييرات كبيرة في نمط حياتك. إذا كنت تعاني زيادة الوزن، فإنه يمكن لفقدان نسبة ولو صغيرة من الوزن إحداث فرق كبير في مرض السكري. عادة، يتم تضمين برنامج مع اختصاصي النظم الغذائية في اعتماد إعادة التأهيل في بلدتك. ويمكن لطبيبك العام أيضًا تقديم توجيه وإحالتك إلى العلاج المناسب.

## ما يمكنك فعله بنفسك:

- تناول كربوهيدرات أقل
- اختر الكربوهيدرات التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف الطبيعية
- اختر مصادر جيدة للدهون (مثل زيت الزيتون والأسماك)
- اختر المنتجات التي تحمل ملصق ثقب المفتاح وشعار الحبوب الكاملة
- تناول المزيد من الأطعمة الأساسية مثل الخضراوات والبقوليات والمكسرات.

\* غير موجودة بالمصدر

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة  
[sundhed.dk](http://sundhed.dk) أو [diabetes.dk](http://diabetes.dk)

