

Commencing Insulin Therapy: *Arabic*

بدء العلاج بالأنسولين

© State of Queensland (Queensland Health) 2008–2013



هذا العمل مرخص بموجب ترخيص Creative Commons Attribution No Derivatives 3.0 Australia. لمشاهدة نسخة من هذا الترخيص، قمر بمعاينة الموقع <http://creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0/au/deed.en>. جوهرياً، أنت تملك حرية نسخ ونقل العمل في شكله الحالي، طالما أنك تنسبه إلى Statewide Diabetes Clinical Network, Clinical Access and Redesign Unit, Department of Health, Queensland وأنت تلتزم بشروط الترخيص. لا يجوز لك تعديل أو تكيف الوثيقة بأي شكل من الأشكال.

لمعلومات إضافية، اتصل بـ

Statewide Diabetes Clinical Network Coordinator, Clinical Access and Redesign Unit, Department of Health, GPO Box 48, Brisbane Qld 4001

البريد الإلكتروني CARU@health.qld.gov.au، هاتف 3646 9872 (07) فيما يتعلق بالأذونات الخارجة عن نطاق هذا الترخيص، اتصل بـ:

Intellectual Property Officer, Queensland Health, GPO Box 48, Brisbane Qld 4001

البريد الإلكتروني ip_officer@health.qld.gov.au، هاتف 3328 9862 (07)

ما هي وظيفة الأنسولين؟

خلال فترة الحمل، تفرز النساء مرتين إلى ثلاث مرات أكثر أنسولين للحفاظ على مستويات عادية للجلوكوز في الدم. الأنسولين هو هرمون يفرزه البنكرياس، مما يخفّض مستويات الجلوكوز في الدم. الأنسولين يعمل كالمفتاح، يفتح الخلايا مما يسمح للجلوكوز من غذائنا بالدخول ويتم استخدامه للحصول على الطاقة.

الحاجة إلى الأنسولين أثناء الحمل

يتم إنتاج الهرمونات المشيمية بكميات متزايدة خلال فترة الحمل. في حين أن هذه الهرمونات ضرورية لاستمرار رفاهية طفلك، فهي تتعارض مع تأثير الأنسولين في جسمك (مقاومة الأنسولين). إن تناول نظام غذائي صحي ومتوازن ليس كافياً بالنسبة لبعض النساء للحفاظ على ثبات مستويات الجلوكوز في الدم.

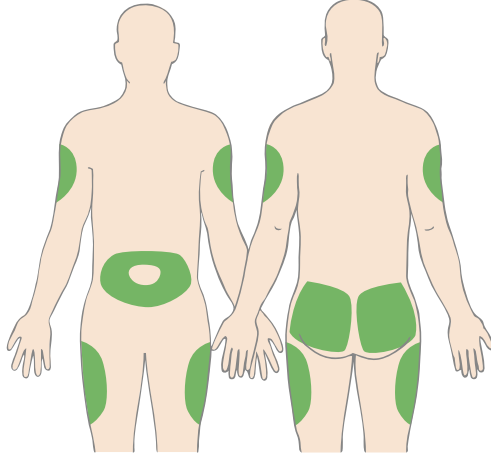
معظم النساء المصابات بداء السكّري نوع ٢، وكذلك نسبة تصل إلى ٥٠ في المائة من النساء المصابات بالداء السكّري الحُملي تحتجن إلى حقن الأنسولين أثناء الحمل للحفاظ على مستويات طبيعية للجلوكوز في الدم. الأنسولين الذي تقومين بحقنه هو بالضبط نفس الأنسولين الذي تفرزونه ويعمل بنفس الطريقة كالأنسولين الذي ينتجه جسمك. لن يضر الأنسولين الذي تحقنيه بجنينك.

يستخدم العلاج بالأنسولين لدى النساء المصابات بالداء السكّري الحُملي لخفض مستويات الجلوكوز في الدم. يمكن تجنب المضاعفات خلال حملك عن طريق الحفاظ على مستويات الجلوكوز في الدم ضمن المعدل الطبيعي. خلال عملية المخاض، يمكن لأكثر النساء المصابات بالداء السكّري الحُملي والمحتاجات إلى العلاج بالأنسولين أن توقفن حقن الأنسولين.

أنواع الأنسولين

هناك أنواع مختلفة متوفرة من الأنسولين تعمل لفترات مختلفة من الوقت. سوف يصف لك طبيبك النوع الأكثر ملاءمة لاحتياجاتك. يمكن تناول الأنسولين باستخدام قلم الأنسولين أو المحقنة وإبرة. من المعتاد البدء بجرعة صغيرة من الأنسولين وزيادة الجرعة تدريجياً حتى يتم خفض مستويات الجلوكوز في الدم إلى المعدل الطبيعي. تختلف هذه العملية من شخص لآخر.

مواقع الحقن



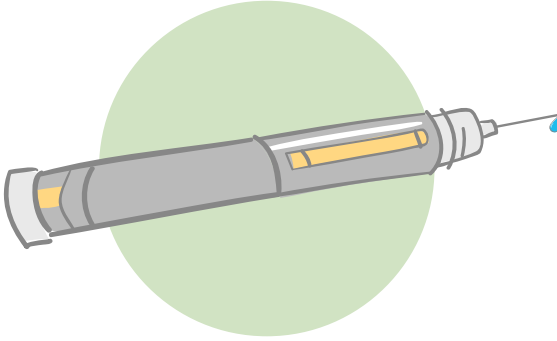
يتم إعطاء حقن الأنسولين في الأنسجة تحت الجلد مع تجنب الأعصاب والأوردة والشرايين. المناطق التي يمكن حقنها بأمان هي: **الفخذين والبطن والذراعين والأرداف** . يعتبر البطن والفخذين المواقع الموصى بها للحقن أثناء الحمل. بينما يتقدم الحمل، قد تشعرين براحة أكبر باستخدام الفخذين فقط. تجنبي إعطاء الحقن في منطقة الفخذ الداخلية أو القريبة من المفاصل. تختلف معدلات الامتصاص مع اختلاف مواقع الحقن، وبالتالي فإنه ليس من المستحسن تغيير مكان الحقن يوميًا من جزء من الجسم إلى آخر. من المهم تغيير مكان الحقن ضمن منطقة الجسم المستعملة مثلًا ضمن منطقة الفخذ.

- إذا كنت تأخذين حقنتين أو أكثر يوميًا، اختاري موقع للصباح وآخر لبعد الظهر (مثلًا موقع الصباح: الفخذ الأيسر، موقع بعد الظهر: الفخذ الأيمن).
- ابدئي من الجزء العلوي من الفخذ وتحركي نزولًا ٢ - ٣ سم (إنش واحد) كل يوم. عندما تصلين على مسافة عرض اليد من الركبة، ابدئي بصف جديد. استمري بمتابعة الصفوف ضمن المستطاع المريح.
- بعد حوالي أربعة أسابيع سيكون من الضروري تكرار الدورة.

باتباع هذا النمط من المداورة سوف تتفادين المشاكل التي يمكن أن تنشأ عن إعطاء الحقن في نفس الموقع مرارًا وتكرارًا. عليك إبلاغ مرشدك في أمور داء السكري أو طبيبك عن أي حروق، أو منخفضات، أو ألم، أو تغيير في اللون، أو كتل في أي موقع حقن.

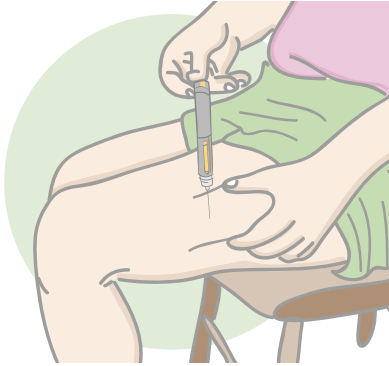
شحن جهاز إعطاء الأنسولين

١. اضبطي محدّد الجرعة على الصفر.
 ٢. أديري المكبس حتى وحدتين من الأنسولين.
 ٣. أمسكي الجهاز والإبرة متجهة إلى أعلى وانقري برفق لإزالة فقاعات الهواء.
 ٤. اضغطي على الزر الموجود على الجهاز.
 ٥. يجب أن تظهر قطرة من الأنسولين على رأس الإبرة.
 ٦. إذا لم تظهر قطرة، قومي بإعادة الخطوات السابقة حتى تظهر قطرة من الأنسولين على رأس الإبرة.
- سوف يوفر لك مرشدك في أمور داء السكري أو طبيبك تعليمات خطوة بخطوة ويشرح لك كيفية سحب الأنسولين وتناوله.

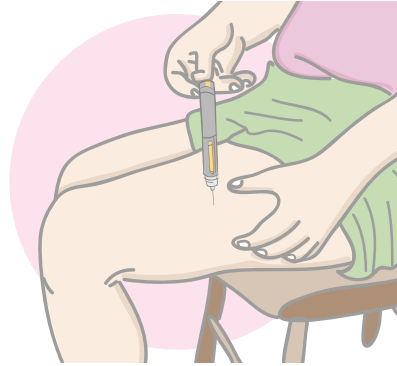


تقنية الحقن

١. اغسلي يديك.
 ٢. تَبَّيْ الإبرة على جهاز الحقن أو المحقنة.
 ٣. اشحني الإبرة بالأنسولين للتأكد من تدفق الأنسولين قبل كل عملية حقن.
 ٤. اختاري الموقع.
 ٥. احقني الأنسولين - اضغطي على المكبس نزولاً بلطف إلى الآخر.
 ٦. انتظري وقومي بالعدّ من ٥ إلى ١٠ ثواني.
 ٧. أزيلِي الإبرة وتخلّصي منها في حاوية الأشياء الحادة.
- إن قَرَضَ طَوِيَّةَ الجلد إلى الأعلى في موقع الحقن ضرورية فقط عند استعمال أحجام معينة من الإبر.



قرص الجلد إلى أعلى = إبرة ٥ ملمر أو أكبر



لا حاجة لقرص الجلد إلى أعلى = إبرة ٤ ملم

أفرج عن الجلد المقروص قبل إخراج الإبرة من موقع الحقن.

التعامل مع الأنسولين

التخزين

- يجب تخزين الأنسولين الغير مستعمل في البراد بدرجة حرارة من 2° إلى 8° مئوية. لا تخزنه في الثلاجة.
- يمكن تخزين أقلام أو خراطيش الأنسولين الجاري استعمالها بدرجة حرارة الغرفة.
- يفسد الأنسولين من جراء الحرارة، لذلك لا تتركه في السيارة أو في أي مكان تتجاوز فيه درجة الحرارة 40° مئوية.
- لا يجب تعريض الأنسولين لضوء الشمس المباشر.
- تحقق من تواريخ انتهاء الصلاحية.
- تخلصي من الأنسولين المستعمل بعد شهر واحد من فتحه.

السفر

- خذّي الأنسولين في حاوية عازلة.
- لا تستعملي الألواح الجليدية.
- إذا كنت مسافرة بالطائرة - من الضروري أن تأخذي رسالة من فريق الرعاية الصحية الخاص بك حتى يسمح لك بحمل الأنسولين والإبر الخاصة بك على متن الطائرة.

قيادة السيارة

- أنت بحاجة للحدز عندما تقودين سيارة حيث أنك تتعالجين الآن بالأنسولين.
- سوف تحتاجين إلى إبلاغ إدارة النقل المحلية بأنك تأخذين أنسولين - داء السكرّي نوع ١ ونوع ٢ فقط. هذا ليس ضروريًا إذا كنت تعانين من الداء السكرّي الحَملي وبدأت بالمعالجة بالأنسولين.
- تحققي من الأمر مع طبيبك - قد تكونين بحاجة إلى شهادة طبية.
- افحصي مستوى السكر في الدم لديك قبل البدء بالقيادة - فمن المستحسن أن يكون المستوى مساو لـ '٥' عند القيادة.
- تدني سكر الدم (مستويات جلوكوز في الدم منخفضة) قد يعطل قدرتك على القيادة بأمان.
- ينصح بوجود وجبة خفيفة من الكربوهيدرات متوقّرة في السيارة.
- تحي عن الطريق فورًا وأوقفِي السيارة إذا شعرت كما لو أن مستوى الجلوكوز في الدم منخفض.
- عالجي تدني سكر الدم ولا تقودي السيارة حتى تكوني قد فحصت مستوى الجلوكوز في الدم وهو أعلى من ٥.

- احملي معك المقياس دائماً عند القيادة.



التخلص من الإبر

يمكن شراء حاويات الأدوات الحادة المعتمدة من صيدليات بضائع التجزئة أو من مؤسسة داء السكري في أستراليا، كوينزلاند.

اتّصلي بالمجلس البلدي المحلي بخصوص التخلص من فضلات الإبر أو بخصوص حاويات الأدوات الحادة.

تدني سكر الدم (مستويات السكر في الدم منخفضة)

بعد بدء الحقن بالأنسولين سيكون من الضروري الحفاظ على التوازن بين كمية الأنسولين المعطاة، والاستهلاك الغذائي الخاص بك، وكمية النشاط البدني الذي تقومين به.

أسباب تدني سكر الدم الأكثر شيوعًا هي:

- وجبة ناقصة أو متأخرة أو غير مناسبة
- عدد غير عادي من التمارين الرياضية
- جرعة أنسولين أعلى من المطلوب
- تناول الكحول، وخاصة إذا كانت المعدة فارغة (لا ينصح بالكحول في فترة الحمل).

إنه من غير المحتمل أن تحدث أي ردود فعل خطيرة مرافقة للجرعات الصغيرة من الأنسولين المستخدمة لعلاج النساء المصابات بالداء السكري الحملي.

تتضمن أعراض تدني سكر الدم:

- الصداع أو الدوخة
- الارتعاش، الهزة
- الإحساس بالوخز في الشفتين والأصابع
- الغثيان
- التعرق والإحساس بالبرد والزوجة الرطبة
- الإحساس بالجوع.

قومي بعمل اختبار غلوكوز لفحص مستوى الغلوكوز في الدم - إذا كان مساو لـ 4.0 أو أقل، وأنت تعانيين من أعراض تدني سكر الدم، عندئذ اختاري واحد مما يلي:

- كوب من المشروبات الغازية أو المشروبات الرياضية (وليس مشروبات غازية للحمية)
- سبعة قطع حلوى جيلي بينز المصنوعة من الغلوكوز
- ثلاث ملاعق مملئة من السكر أو العسل المذاب في الماء
- 100 ملل من لوكوزيد

إذا لم تتحسن أعراضك بعد ١٥ دقيقة وبقي مستوى الغلوكوز في الدم أقل من ٤٠، تناول وجبة أخرى من الكربوهيدرات السريعة المفعول. عندما تشعرين بتحسن، وإذا لم يحن الوقت لتناول وجبة، تناول بعض الكربوهيدرات ذات المفعول الطويل الأمد (تأثير نسبة السكر في الدم GI منخفض) على سبيل المثال:

- قطعة واحدة من الفاكهة الطازجة مثل تفاحة أو برتقالة
- سندويش بالخبز المتعدد الحبوب ملتيجرين أو الخبز بالفاكهة
- كوب من الحليب القليل الدسم.

قد يؤدي تدني سكر الدم إلى الارتباك وفقدان الوعي. في حين أن ذلك نادر جدًا، ينبغي أن تكون أسرتك على علم بأنه في حالة حدوث تدني سكر الدم الشديد وأن تصبحين فاقدة للوعي، فعليهم استدعاء سيارة إسعاف على الفور. عليهم عدم **محاولة إعطائك الطعام أو السوائل** في هذه الظروف.

ستساعدك الإرشادات البسيطة التالية على تفادي أي 'قصور' أو علاجه بسرعة:

- تناول الكربوهيدرات بانتظام.
- استعملي دواءك بعناية.
- خذي معك طعامًا إضافيًا إذا انخرطت بعدد غير عادي من التمارين الرياضية.
- احملي معك في جميع الأوقات بعض الأطعمة التي تحتوي على السكر مثل حلوى الجيلي بينز.
- احملي معك أيضًا الكربوهيدرات ذات المفعول الطويل الأمد، مثل الفاكهة للاستخدام إذا تأخرت وجبات الطعام.
- احملي معك أوراقتك الثبوتية في جميع الأوقات.
- احملي معك مقياس الغلوكوز الخاص بك في جميع الأوقات.

استخدام علاج الأنسولين في الداء السكري الحلمي هو خيار قيّم للعلاج عندما لا تؤدي التغييرات في النظام الغذائي والنشاط البدني إلى الوصول إلى مستويات الغلوكوز ضمن النطاق الموصى به للحمل.

سيقوم فريق الرعاية الصحية الخاص بك بتوفير الدعم والتعليم المستمرين خلال فترة الحمل لمساعدتك في إدارة علاجتك بالأنسولين.

معلومات مفيدة

BD – www.bd.com

Novonordisk – www.novonordisk.com.au

Diabetes Australia (Victoria) – www.diabetesvic.org.au

