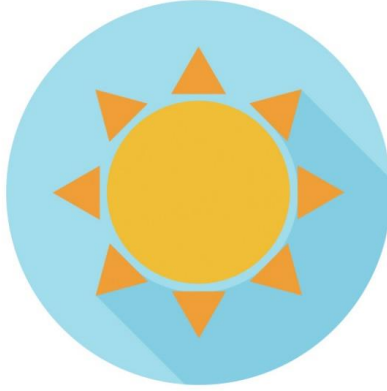




مدينة الملك فهد الطبية  
King Fahad Medical City



## الأشخاص المصابين بالسكري وحرارة الصيف

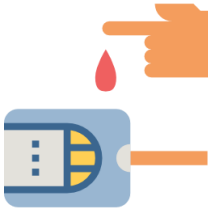
People with Diabetes  
and Summer Heat

يصعب على الشخص العادي تحمل حرارة الصيف الشديدة وتزداد صعوبة على الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة مثل السكري، لتجنب مضاعفات قد تتسبب في لخبطة السكر لديك.

### عند تعرضك لدرجات عالية من الحرارة، اتبع التالي:



- أكثر من شرب السوائل خاصة الماء فقدان السوائل في الجسم يحصل بكثرة في أيام الصيف الحارة وقد يزيد عند مرضى السكري عند ارتفاع معدل السكر في الدم والذي يصاحبه كثرة الذهاب إلى دورة المياه.



- احرص على قياس معدل السكر في الدم بمعدل أربع مرات على الأقل في اليوم الواحد. وعند المرض أو عدم الشعور بصحة جيدة أكثر من قياس معدل السكر.



- يمكن أن تتسبب ارتفاع درجات الحرارة في تقلب مستويات السكر في الدم فاحرص على أخذ الماء والوجبات الخفيفة معك أينما ذهبت.

- احرص على تخزين الأنسولين وجهاز قياس السكر وشرائطه في مكان بارد وجاف. يخزن الأنسولين في



الثلاجة وليس في الفريزر وعند الخروج من المنزل يجب أن يكون في حاوية الأنسولين المخصصة للنقل ولا يجب تعريضه لأشعة الشمس لفترات طويلة.



- مارس الرياضة في أماكن باردة مثل صالة رياضية مكيفة، أو في الصباح الباكر أو في الليل عندما تكون درجات الحرارة أكثر اعتدالا.

- انتبه للعلامات التي قد تحدث بسبب الإنهاك الحراري خاصة عندما تقوم بنشاطات أو تمارين في الخارج، ومن

أعراض الإنهاك الحراري:

الشعور بالدوار أو الإغماء

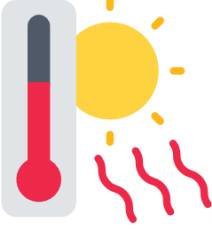
التعرق بشكل مفرط

تشنج العضلات

الصداع

ضربات القلب السريعة

الغثيان



- عند تعرضك لضربة الشمس وظهور أعراض الإنهاك الحراري لديك، يرجى اتباع الآتي:

ابق في مكان بارد ومكيف مع الاستلقاء على الظهر ورفع الأرجل على مسند

اشرب الكثير من السوائل الباردة

قم بالتخفيف من قطع الملابس قدر الإمكان

قم بالاستحمام بماء بارد إذا استطعت أو قم بالمسح بقماش مبلل بماء بارد

إذا لم تشعر بتحسن خلال ساعة اطلب الرعاية الطبية فوراً.

# لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

شعبة التثقيف الصحي لمرضى السكري



King-fahad-medical-city



@Kfmc\_Riyadh

You  
Tube

KfmcRiyadh



8001277000

HEM2.17.00058

