

خطة غذائية لاتباعها في المنزل

الاسم _____

التاريخ _____

يومياً:

قبل أكل أو شرب الأشياء التي تحتوي على الكربوهيدرات:

1. افحص سكر الجلوكوز في الدم
2. احسب كمية الكربوهيدرات
3. احسب جرعة الأنسولين (استخدم جدول الجرعات)
4. خذ حقنة الأنسولين
5. انتظر 10 إلى 15 دقيقة قبل تناول الطعام (سجل)

• ضع جدولاً زمنياً لتناول الوجبات الرئيسية والخفيفة

• قم بالحد من الكربوهيدرات السائلة (مثل: العصير والمشروبات المضاف إليها السكر، العصير المرغر والعسل). هذه لعلاج انخفاض سكريات الجلوكوز في الدم.

ماذا باستطاعتي استخدامه لعلاج انخفاض
نسبة سكر الجلوكوز في الدم؟

بدائي عن الكربوهيدرات السائلة

الكربوهيدرات السائلة

							الوقت / الوجبة
							الإجراء
<input type="checkbox"/> فحص سكر جلوكوز الدم	<input type="checkbox"/> فحص سكر جلوكوز الدم	<input type="checkbox"/> فحص سكر جلوكوز الدم	<input type="checkbox"/> فحص سكر جلوكوز الدم	<input type="checkbox"/> فحص سكر جلوكوز الدم	<input type="checkbox"/> فحص سكر جلوكوز الدم	<input type="checkbox"/> فحص سكر جلوكوز الدم	
<input type="checkbox"/> أنسولين سريع المفعول	<input type="checkbox"/> أنسولين سريع المفعول	<input type="checkbox"/> أنسولين سريع المفعول	<input type="checkbox"/> أنسولين سريع المفعول	<input type="checkbox"/> أنسولين سريع المفعول	<input type="checkbox"/> أنسولين سريع المفعول	<input type="checkbox"/> أنسولين سريع المفعول	
<input type="checkbox"/> أنسولين طويل المفعول	<input type="checkbox"/> أنسولين طويل المفعول	<input type="checkbox"/> أنسولين طويل المفعول	<input type="checkbox"/> أنسولين طويل المفعول	<input type="checkbox"/> أنسولين طويل المفعول	<input type="checkbox"/> أنسولين طويل المفعول	<input type="checkbox"/> أنسولين طويل المفعول	

1 من 2



Seattle Children's
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

خدمات الترجمة الفورية

- من داخل المستشفى، اسأل ممرضتك.
- من خارج المستشفى، اتصل برقم الترجمة الفورية المخصص للعائلات 1-866-583-1527 واخبر المترجم الفوري بالاسم المطلوب ورقم التحويلة.

للتبليغ عن نسبة الجلوكوز في الدم وتغييرات في جرعة الأنسولين:

- أرسل رسالة على ماي تشارت (My Chart) مع وضع "BG Review" [أي مراجعة نسبة الجلوكوز في الدم].
- رقم الهاتف: 206-987-2640 (حدّد خيار الجلوكوز في الدم)

المجموعات الغذائية المقترحة وكمية الكربوهيدرات

الوقت	الكربوهيدرات	مرجع	المجموعة الغذائية	وتعداد	الكربوهيدرات

11/24
PE3067A

يقدم مستشفى سياتل للأطفال خدمات الترجمة الفورية المجانية للمرضى وأفراد الأسرة والممثلين القانونيين الصم أو ضعاف السمع أو الناطقين بغير اللغة الإنجليزية. سيتيح مستشفى سياتل للأطفال هذه المعلومات بتنسيقات بديلة عند الطلب. اتصلوا بمركز موارد الأسرة على 206-987-2201. تمت مراجعة هذه النشرة من قبل الطاقم السريري في مستشفى سياتل للأطفال. ومع ذلك، فإن احتياجاتكم فريدة من نوعها. قبل التصرف أو الاعتماد على هذه المعلومات، يرجى التحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بكم.

© 2024 مستشفى سياتل للأطفال، سياتل، واشنطن. كل الحقوق محفوظة.

Going Home: Food Plan

Name _____ Date _____

Each day:

- Schedule meal and snack times
- Limit liquid carbohydrates (examples: juice, sugar-added beverages, syrups, honey). These are for treating low blood glucoses.

Before eating or drinking things with carbohydrates:

1. Check blood glucose
2. Count the carbs
3. Calculate insulin dose (use the dosing table)
4. Inject insulin
5. Wait 10 to 15 minutes before eating (log)

Liquid carbohydrates		My alternatives to liquid carbohydrates			What would I use to treat low blood glucose?		
Time / Meal							
Action	<input type="checkbox"/> Blood glucose check <input type="checkbox"/> Fast acting insulin <input type="checkbox"/> Long acting insulin	<input type="checkbox"/> Blood glucose check <input type="checkbox"/> Fast acting insulin <input type="checkbox"/> Long acting insulin	<input type="checkbox"/> Blood glucose check <input type="checkbox"/> Fast acting insulin <input type="checkbox"/> Long acting insulin	<input type="checkbox"/> Blood glucose check <input type="checkbox"/> Fast acting insulin <input type="checkbox"/> Long acting insulin	<input type="checkbox"/> Blood glucose check <input type="checkbox"/> Fast acting insulin <input type="checkbox"/> Long acting insulin	<input type="checkbox"/> Blood glucose check <input type="checkbox"/> Fast acting insulin <input type="checkbox"/> Long acting insulin	<input type="checkbox"/> Blood glucose check <input type="checkbox"/> Fast acting insulin <input type="checkbox"/> Long acting insulin

To report blood glucose numbers and for insulin dose changes:

- Send a MyChart message with "BG Review" as the subject line
- Phone: 206-987-2640 (select blood glucose option)

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



Suggested food combinations and carb counts

Time							
Carb reference							
Food combination and carb count							

Seattle Children's offers free interpreter services for patients, family members and legal representatives who are deaf or hard of hearing or speak a language other than English. Seattle Children's will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201. This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children's. However, your needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your healthcare provider.

© 2024 Seattle Children's, Seattle, Washington. All rights reserved.