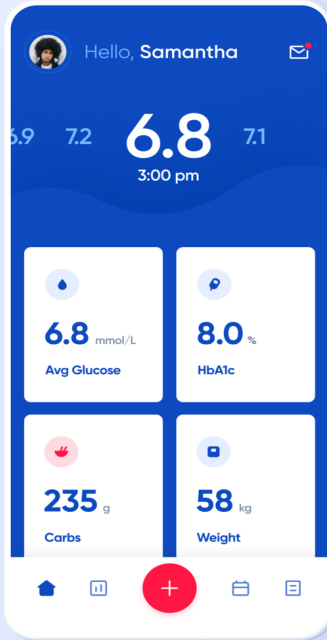


# السكري والتطبيقات الذكية



د. ندى الزهراني

مستشفى الملك عبدالعزيز بجدة

وزارة الصحة

لم يعد داء السكر مرض يصعب التعايش معه في عصر التسارع التكنولوجي و الأجهزة الذكية و لكن يبقى السؤال المهم هل كان مريض السكر ذكياً في استخدامها ام لا ؟

تعج الهواتف الذكية بالكثير من التطبيقات المفيدة لمريض السكر و هناك مجموعة لا بأس بها باللغة العربية وهي قد تكون علي شكل فكرة يدون فيها معدلات السكر اليومية، تنبيه بموعد العلاج و بعض النصائح .

و هناك تطبيقات تساعد على تنظيم أوقات النشاط البدني و الوجبات الغذائية و تقوم بإعطاء تنبيهات عندما يقل النشاط أو في حالة عدم تسجيل البيانات بشكل يومي .

كما يوجد تطبيقات لحساب الكربوهيدرات في الطعام لموازنة الدواء علي ضوءها وتتيح بعضها التواصل و التعارف مع مرضى السكر الآخرين.

و في ظل جائحة كورونا التي أصابت العالم و ما تبعه من حجر صحي، استطاع المرضى التواصل مع أطبائهم من خلال هذه التطبيقات و متابعة أوضاعهم الصحية.

توصي الدراسات عند استخدام هذه التطبيقات أن يختار المريض ما يناسبه من حيث سهولة الاستخدام و أن تكون تحت إشراف الطبيب المعالج و ذلك للتأكد من المعلومات و الإرشادات المرفقة بها وهي لا تغني بأي حالٍ عن تعليمات الطبيب و نصائحه.

و تحت شعار الصحة الذكية , أنشأت وزارة الصحة في المملكة العربية السعودية تطبيق صحة الذي يسمح بإستشارات طبيه بالمحادثات النصية والصوتيه و الفيديو من قبل أطباء مختصين.

عزيزي مريض السكري باستطاعتك استخدام هذه التطبيقات بعد استشارة طبيبك لتعايش أفضل مع السكري و لتكون ذكياً أنت كذلك في جعل مرض السكري صديقاً لطيفاً لك باستخدام كل ما تتيحه التكنولوجيا لحياة أسهل باذن الله.