

متى تمّ التأكد من الإصابة بالسكري، يصبح هدفك وهدف فريق العناية بصحتك المحافظة على مستويات نسبة السكر في دمك ضمن النطاق المقبول.  
من شأن المراقبة الذاتية لنسبة السكر في الدم أن تسمح لك بتتبع التفاوتات الحاصلة في مستوى نسبة السكر في دمك. أما كثافة إجراء الفحوصات فتعود إلى نوع السكري الذي تعاني منه، وإلى الأهداف التي حددها الطبيب لك.

## لِمَ ضرورة الفحص؟

- لتحديد مفعول أدوية السكري على مستويات نسبة السكر في دمك، وذلك من تلك الأدوية المأخوذة عن طريق الفم والإنسولين.
- لأظهار قدرة التحكم بالحمية وقدرة التمارين الرياضية على مساعدتك في ضبط مستويات نسبة السكر في الدم.
- إن هذا الفحص أكثر دقة من فحص البول.
- يسمح هذا الفحص بالتعرف على انخفاض نسبة السكر وارتفاعها وعلاجها تبعاً لتعليمات الطبيب أو الممرضة أو المسؤول عن نوعيتك حول السكري.
- لآته سيؤدي إلى تخفيض إمكانية حدوث تعقيدات على الأمد الطويل.

## مستويات نسبة السكر في الدم الموصى بها حسب الجمعية الأميركية للسكري ADA :

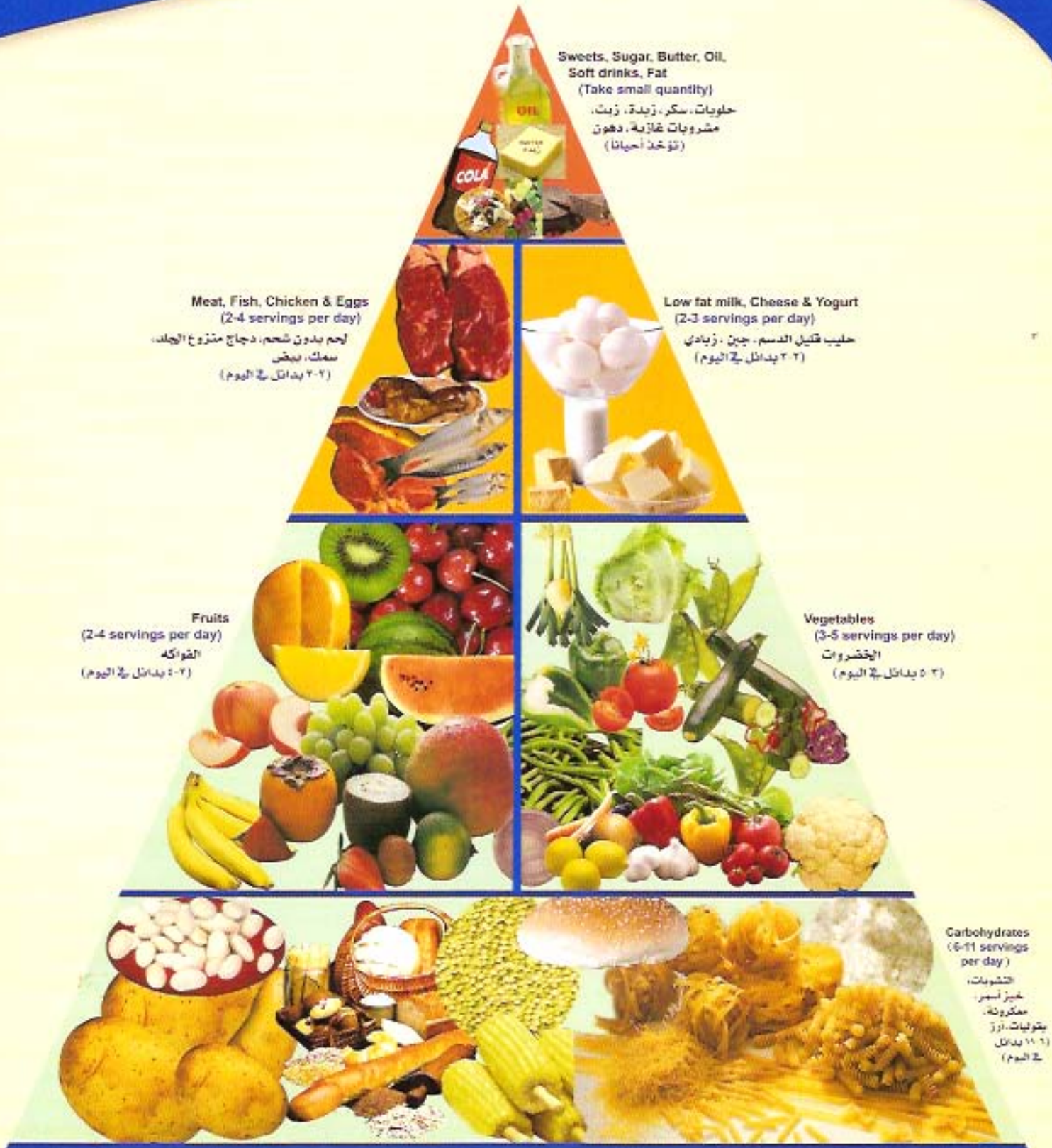
• إن نسب التباوت تلك إجمالية، وتصلح لكافة المصابين بالسكري. ومع ذلك، فمن المستحسن أن تستشير طبيبك الخاص حول مستويات نسبة السكر في الدم المقبولة لك.  
• وتكون عادة نسب تباوت مستويات نسبة السكر في الدم محدودة تبعاً للعمر. ولنوع السكري، وللعلاج. ولأية مشاكل طبية مرتبطة بالسكري.

اختبار دم	عادي	الهدف
صائم	٧٠ - ١١٠ ملغ/دل	٩٠ - ١٣٠ ملغ/دل
ساعتين بعد الوجبة	أقل من ١٤٠ ملغ/دل	> ١٨٠ ملغ/دل
في وقت النوم	أقل من ١٢٠ ملغ/دل	١٠٠ - ١٤٠ ملغ/دل
HbA1c (كل ٣ شهور)	٤ - ٦ ٪	> ٧ ٪

## كم مرة يجدر إجراء الفحص؟

- على الطبيب المعالج أن يحدّد الكثافة اليومية المنتظمة، ويعود ذلك عادة إلى نوع السكري وحسن ضبطه. وإلى جانب ذلك، هناك أوقات معيَّنة يجب فيها إجراء الفحص، مثلاً:
- كلما شعرت بعلامات انخفاض نسبة السكر في الدم.
  - قبل التمارين الرياضية وبعدها.
  - أثناء المرض أو خلال أي إرهاق عصبي.

# Food Pyramid الهرم الغذائي



Diet control, regular exercise, compliance with medications & regular visits to your health care provider, along with frequent blood glucose monitoring are the key to effective DIABETES CONTROL.

Consult your Health Care Provider for more details.

إن الالتزام بالنظام الغذائي وممارسة الرياضة بانتظام والالتزام بتناول الأدوية والتابعة مع الطبيب المعالج، مع متابعة الفحص الذاتي لمتى السكر في الدم

هي المفتاح الفعال للسيطرة على مرض السكري

اتصل بأخصائى الفريق الصحى لتزيد من التفاصيل