



سجل السكري

الاسم:

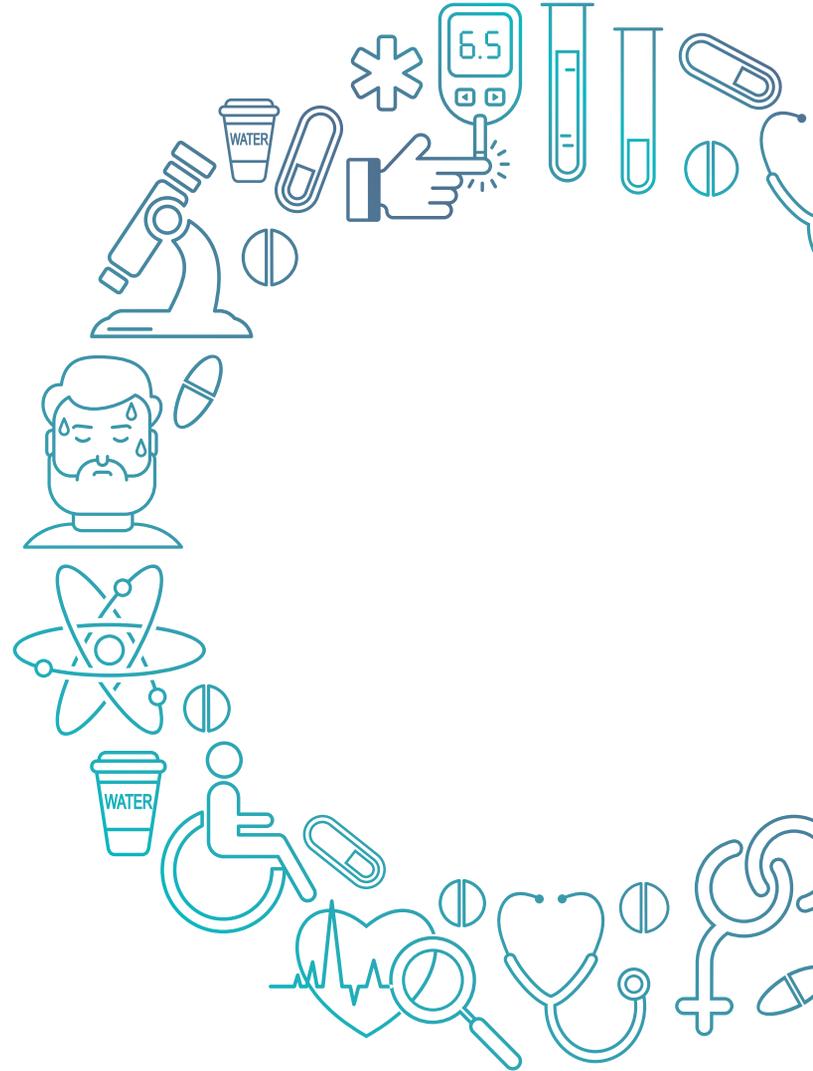
رقم الهاتف:

اسم الطبيب:

ما هي معدلات الجلوكوز في الدم المستهدفة؟

التوقيت	معدلي المستهدف*
قبل تناول الوجبات 	
ساعتان بعد بداية الوجبة 	
وقت النوم 	
أوقات أخرى	

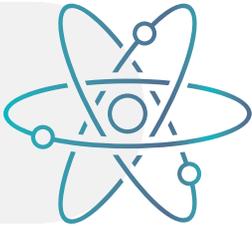
*يرجى استشارة الطبيب بشأن المعدلات المستهدفة للجلوكوز في الدم



مرحبًا بك في سجل السكري أكيوتشيك® الخاص بك. استخدم هذا السجل لمتابعة نتائج فحوصات السكري، وجرعة الإنسولين، وتناول الطعام وغير ذلك الكثير. يُسهّل هذا السجل عملية تسجيل أرقامك، ويساعدك في فهم نتائج الجلوكوز في الدم بصورة أفضل حتى يتسنى لك اتخاذ القرارات المستنيرة واللازمة بالإضافة إلى توجيهات أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك.

تجد أيضًا المزيد من المعلومات عن موضوعات مختلفة تتعلق بمراقبة داء السكري ونسبة الجلوكوز في الدم في الصفحات التالية:

1. كم مرة يجب عليك فحص معدل الجلوكوز في الدم؟ ص 25
2. ما هو المعدل المستهدف للجلوكوز في الدم؟ ص 26
3. الأوقات الموصى بها لمراقبة الجلوكوز في الدم ص 27
4. كيف تفسر نتائج الجلوكوز في الدم ص 29
5. فهم قيم الجلوكوز في الدم المرتفعة ص 30
6. فهم قيم الجلوكوز في الدم المنخفضة ص 30
7. الخطوات الأساسية لفحص الجلوكوز في الدم ص 31
8. تتبع ضغط الدم والكوليسترول والوزن ص 32



كيف تستخدم سجاك

استخدم السجل لمعرفة المزيد عن أثار مستويات الجلوكوز في الدم.

1. املأ خانة التاريخ
2. املأ قيمة الجلوكوز في الدم في العمود المخصص
3. املأ كمية الإنسولين التي حققتها (إذا وجد)
4. أضف أي تعليقات إضافية قد تكون لديك، على سبيل المثال، إذا مارست أي تمارين، ماذا أكلت وما إلى ذلك.

التعليقات	قبل النوم	العشاء		الغداء		الإفطار		التاريخ	
		ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل		
مثال: تناول الطعام، التمارين وغيرها		ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل	1	الاثنين
4 السير لمدة 20 دقيقة بعد الغداء		135	110	120	150	160	98	2	12 مايو 2022
			12		12		10	3	الجمعة
									الثلاثاء

التعليقات	قبل النوم	العشاء		الغداء		الإفطار		التاريخ	
		ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل		
مثال: تناول الطعام، التمارين وغيرها								الجلوكوز في الدم	الاثنين
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الثلاثاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأربعاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الخميس
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الجمعة
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	السبت
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأحد
								وحدات الإنسولين	

عند زيارة أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك في المرة القادمة، تذكر إحضار هذا الدفتر أمامه.



التعليقات	قبل النوم	العشاء		الغداء		الإفطار		التاريخ	
		ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل		
مثال: تناول الطعام، التمارين وغيرها								الجلوكوز في الدم	الاثنين
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الثلاثاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأربعاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الخميس
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الجمعة
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	السبت
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأحد
								وحدات الإنسولين	

عند زيارة أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك في المرة القادمة، تذكر إحضار هذا الدفتر أمامه.



التعليقات	قبل النوم	العشاء		الغداء		الإفطار		التاريخ	
		ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل		
مثال: تناول الطعام، التمارين وغيرها								الجلوكوز في الدم	الاثنين
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الثلاثاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأربعاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الخميس
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الجمعة
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	السبت
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأحد
								وحدات الإنسولين	

عند زيارة أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك في المرة القادمة، تذكر إحضار هذا الدفتر أمامه.



التعليقات	قبل النوم	العشاء		الغداء		الإفطار		التاريخ	
		ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل		
مثال: تناول الطعام، التمارين وغيرها								الجلوكوز في الدم	الاثنين
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الثلاثاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأربعاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الخميس
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الجمعة
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	السبت
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأحد
								وحدات الإنسولين	

عند زيارة أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك في المرة القادمة، تذكر إحضار هذا الدفتر أمامه.



التعليقات	قبل النوم	العشاء		الغداء		الإفطار		التاريخ	
		ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل		
مثال: تناول الطعام، التمارين وغيرها								الجلوكوز في الدم	الاثنين
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الثلاثاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأربعاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الخميس
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الجمعة
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	السبت
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأحد
								وحدات الإنسولين	

عند زيارة أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك في المرة القادمة، تذكر إحضار هذا الدفتر أمامه.



التعليقات	قبل النوم	العشاء		الغداء		الإفطار		التاريخ	
		ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل		
مثال: تناول الطعام، التمارين وغيرها								الجلوكوز في الدم	الاثنين
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الثلاثاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأربعاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الخميس
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الجمعة
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	السبت
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأحد
								وحدات الإنسولين	

عند زيارة أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك في المرة القادمة، تذكر إحضار هذا الدفتر أمامه.



التعليقات	قبل النوم	العشاء		الغداء		الإفطار		التاريخ	
		ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل		
مثال: تناول الطعام، التمارين وغيرها								الجلوكوز في الدم	الاثنين
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الثلاثاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأربعاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الخميس
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الجمعة
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	السبت
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأحد
								وحدات الإنسولين	

عند زيارة أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك في المرة القادمة، تذكر إحضار هذا الدفتر أمامه.



التعليقات	قبل النوم	العشاء		الغداء		الإفطار		التاريخ	
		ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل		
مثال: تناول الطعام، التمارين وغيرها								الجلوكوز في الدم	الاثنين
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الثلاثاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأربعاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الخميس
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الجمعة
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	السبت
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأحد
								وحدات الإنسولين	

عند زيارة أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك في المرة القادمة، تذكر إحضار هذا الدفتر أمامه.



التعليقات	قبل النوم	العشاء		الغداء		الإفطار		التاريخ	
		ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل		
مثال: تناول الطعام، التمارين وغيرها								الجلوكوز في الدم	الاثنين
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الثلاثاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأربعاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الخميس
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الجمعة
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	السبت
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأحد
								وحدات الإنسولين	

عند زيارة أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك في المرة القادمة، تذكر إحضار هذا الدفتر أمامه.



التعليقات	قبل النوم	العشاء		الغداء		الإفطار		التاريخ	
		ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل		
مثال: تناول الطعام، التمارين وغيرها								الجلوكوز في الدم	الاثنين
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الثلاثاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأربعاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الخميس
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الجمعة
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	السبت
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأحد
								وحدات الإنسولين	

عند زيارة أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك في المرة القادمة، تذكر إحضار هذا دفتر أمامه.



التعليقات	قبل النوم	العشاء		الغداء		الإفطار		التاريخ	
		ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل		
مثال: تناول الطعام، التمارين وغيرها								الجلوكوز في الدم	الاثنين
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الثلاثاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأربعاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الخميس
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الجمعة
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	السبت
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأحد
								وحدات الإنسولين	

عند زيارة أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك في المرة القادمة، تذكر إحضار هذا الدفتر أمامه.



التعليقات	قبل النوم	العشاء		الغداء		الإفطار		التاريخ	
		ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل		
مثال: تناول الطعام، التمارين وغيرها								الجلوكوز في الدم	الاثنين
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الثلاثاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأربعاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الخميس
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الجمعة
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	السبت
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأحد
								وحدات الإنسولين	

عند زيارة أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك في المرة القادمة، تذكر إحضار هذا الدفتر أمامه.



التعليقات	قبل النوم	العشاء		الغداء		الإفطار		التاريخ	
		ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل		
مثال: تناول الطعام، التمارين وغيرها								الجلوكوز في الدم	الاثنين
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الثلاثاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأربعاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الخميس
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الجمعة
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	السبت
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأحد
								وحدات الإنسولين	

عند زيارة أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك في المرة القادمة، تذكر إحضار هذا الدفتر أمامه.



التعليقات	قبل النوم	العشاء		الغداء		الإفطار		التاريخ	
		ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل		
مثال: تناول الطعام، التمارين وغيرها								الجلوكوز في الدم	الاثنين
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الثلاثاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأربعاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الخميس
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الجمعة
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	السبت
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأحد
								وحدات الإنسولين	

عند زيارة أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك في المرة القادمة، تذكر إحضار هذا الدفتر أمامه.



التعليقات	قبل النوم	العشاء		الغداء		الإفطار		التاريخ	
		ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل		
مثال: تناول الطعام، التمارين وغيرها								الجلوكوز في الدم	الاثنين
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الثلاثاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأربعاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الخميس
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الجمعة
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	السبت
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأحد
								وحدات الإنسولين	

عند زيارة أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك في المرة القادمة، تذكر إحضار هذا الدفتر أمامه.



التعليقات	قبل النوم	العشاء		الغداء		الإفطار		التاريخ	
		ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل		
مثال: تناول الطعام، التمارين وغيرها								الجلوكوز في الدم	الاثنين
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الثلاثاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأربعاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الخميس
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الجمعة
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	السبت
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأحد
								وحدات الإنسولين	

عند زيارة أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك في المرة القادمة، تذكر إحضار هذا الدفتر أمامه.



التعليقات	قبل النوم	العشاء		الغداء		الإفطار		التاريخ	
		ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل		
مثال: تناول الطعام، التمارين وغيرها								الجلوكوز في الدم	الاثنين
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الثلاثاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأربعاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الخميس
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الجمعة
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	السبت
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأحد
								وحدات الإنسولين	

عند زيارة أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك في المرة القادمة، تذكر إحضار هذا الدفتر أمامه.



التعليقات	قبل النوم	العشاء		الغداء		الإفطار		التاريخ	
		ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل		
مثال: تناول الطعام، التمارين وغيرها								الجلوكوز في الدم	الاثنين
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الثلاثاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأربعاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الخميس
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الجمعة
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	السبت
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأحد
								وحدات الإنسولين	

عند زيارة أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك في المرة القادمة، تذكر إحضار هذا دفتر أمامه.



التعليقات	قبل النوم	العشاء		الغداء		الإفطار		التاريخ	
		ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل		
مثال: تناول الطعام، التمارين وغيرها								الجلوكوز في الدم	الاثنين
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الثلاثاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأربعاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الخميس
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الجمعة
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	السبت
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأحد
								وحدات الإنسولين	

عند زيارة أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك في المرة القادمة، تذكر إحضار هذا الدفتر أمامه.



التعليقات	قبل النوم	العشاء		الغداء		الإفطار		التاريخ	
		ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل		
مثال: تناول الطعام، التمارين وغيرها								الجلوكوز في الدم	الاثنين
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الثلاثاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأربعاء
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الخميس
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الجمعة
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	السبت
								وحدات الإنسولين	
								الجلوكوز في الدم	الأحد
								وحدات الإنسولين	

عند زيارة أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك في المرة القادمة، تذكر إحضار هذا دفتر أمامه.





الاطلاع على المزيد



كم مرة ينبغي لك فحص نسبة الجلوكوز في الدم؟

سوف يخبرك فريق الرعاية الصحية الخاص بك بعدد مرات فحص نسبة الجلوكوز في الدم ومواعيد الفحص. يعتمد عدد المرات المطلوب على عوامل عديدة مثل نوع مرض السكري الذي تعاني منه، ونوع الدواء الذي تتناوله والتحكم الحالي في مستوى الجلوكوز في الدم وغيرها¹.

فيما يلي بعض المواقف الشائعة التي قد تكون مراقبة نسبة الجلوكوز في الدم فيها مفيدة:

- الصيام (قبل الإفطار)
- قبل الغداء و/أو العشاء
- بعد الوجبات في بعض الأحيان
- قبل التمارين
- قبل المهام الحرجة (مثال: القيادة)
- قبل النوم
- عندما تشك في انخفاض نسبة الجلوكوز في الدم، ومرة أخرى بعد معالجة نسبة الجلوكوز في الدم المنخفضة حتى وصول الجلوكوز في الدم إلى معدلاته الطبيعية

بعض المواقف تتطلب فحص نسبة السكر في الدم لعدد مرات أكثر، خاصة إذا كنت:

- تعاني من مشكلات في بلوغ نسبة السكر التراكمي (الهيموجلوبين السكري) المستهدفة
- تتعرض لنقص السكر في الدم (انخفاض الجلوكوز في الدم) في كثير من الأحيان
- تشارك في نشاط رياضي أو تمرين أو نشاط بدني آخر
- مريضاً أو تشعر بتوعك
- تقود
- تخططي للحمل أو حامل أو مرضع

هذه مجرد توصيات فقط - تحدث مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك لوضع خطة فردية.



إضافة النظام إلى المراقبة الذاتية

تذكر أن قيمة واحدة من قيم فحص الجلوكوز في الدم لا تخبرك بالقصة كاملة! عندما تفحص السكر في الدم باستمرار في الوقت المناسب وبشكل منظم، تظهر أنماط الجلوكوز في الدم. هذا يمنحك فهمًا أفضل للتقلبات التي تحدث في نسبة الجلوكوز في الدم، والمرتبطة بعاداتك اليومية.

يمكن أن يساعدك اتباع طريقة منظمة لفحص نسبة الجلوكوز في الدم (على سبيل المثال، قبل كل وجبة وبعدها وفي وقت النوم لمدة ثلاثة أيام متتالية) في تقليل الهيموجلوبين السكري (السكر التراكمي) وإجراء المزيد من المحادثات المفيدة مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك أثناء مواعيد الزيارات لمتابعة حالة مرض السكري.²

اسأل فريق الرعاية الصحية الخاص بك عن التوصيات بشأن هيكل خطة مراقبة نسبة الجلوكوز في الدم.



الأوقات الموصى بها لمراقبة نسبة الجلوكوز في الدم

اسأل فريق الرعاية الصحية الخاص بك عن الأوقات التي تحتاج إلى فحص نسبة الجلوكوز في الدم ودون ملاحظتك في الجدول الوارد أدناه:

التاريخ	الإفطار		الغداء		العشاء		أثناء الليل
	قبل	ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	قبل	ساعتان بعد	التوقيت:
الاثنين							
الثلاثاء							
الأربعاء							
الخميس							
الجمعة							
السبت							
الأحد							

معدل الجلوكوز في الدم المستهدف

فيما يلي المعدلات المستهدفة العامة (للبالغين والبالغات غير الحوامل) بناءً على توصيات جمعية السكري الأمريكية (ADA):¹

قبل الوجبات: 80 - 130 ملغم/ديسيلتر (4.4 - 7.2 ملليمول/لتر)

ساعتان بعد تناول الوجبات: أقل من 180 ملغم/ديسيلتر (10.0 ملليمول/لتر)

ومع ذلك، تختلف المعدلات المستهدفة من شخص إلى آخر وتعتمد على عوامل عدة - مثل العمر، ومدة مرض السكري، والظروف المرضية الأخرى، والتوعية بنقص سكر الدم، ووجود مضاعفات لمرض السكري. المعدل المستهدف النموذجي محدد بالنسبة لك وسوف يتم الاتفاق عليه مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك. دُونَ معدلاتك المستهدفة أدناه:

التوقيت	معدلي المستهدف*
قبل تناول الوجبات 	
ساعتان بعد بداية الوجبة 	
وقت النوم 	
أوقات أخرى	

*يرجى استشارة الطبيب بشأن المعدلات المستهدفة للجلوكوز في الدم



ماذا ينبغي أن أفعل مع نتائج الجلوكوز في الدم الخاصة بي؟

الحصول على النتائج شيء، أما معرفة ما يجب فعله معها عامل أساسي. يمكن أن تساعدك الاستفادة من بياناتك بأكثر قدر من اتخاذ قرارات أفضل بشأن صحتك، مثل الخيارات الغذائية وجرعات الإنسولين.

أشياء يمكنك الانتباه لها:

- انخفاض نسبة الجلوكوز في الدم (دون المعدل المستهدف)
- ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم قبل الوجبات (أعلى من المعدل المستهدف)
- ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم بعد الوجبات (أعلى من المعدل المستهدف)

قد يساعدك تسجيل ما قمت به من نشاط، وتناول الطعام والعوامل الأخرى في التركيز على الأنماط وتمنحك أساسًا جيدًا لإجراء محادثة مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك حول العلاج وأسلوب الحياة.

تحديد سبب قيم الجلوكوز في الدم التي تكون خارج النطاق

من غير المعتاد أن تكون نتائج الجلوكوز في الدم الخاصة بك خارج النطاق بين الحين والآخر. ومع ذلك، إذا رأيت نمطًا ذا قيم مرتفعة أو منخفضة خارج المعدل المستهدف، ربما تريد أن تسأل نفسك:

- هل تناولت الطعام في غير الوقت المعتاد، أم هل تناولت كميات أكبر أو أصغر، أم هل جربت طعامًا جديدًا؟
- هل مارست نشاطًا بدنيًا أكثر أو أقل من المعتاد؟
- هل نسيت تناول الدواء، أم هل تناولته في غير وقته، أم هل تناولت كمية قليلة جدًا أو كثيرة جدًا؟
- هل أتناول دواءً جديدًا؟
- هل أشعر بالتوتر حيال شيء ما؟
- هل أصبت بالعدوى أو بمرض؟
- هل شربت الكحوليات؟

يمكن أن يكون لأي عامل من العوامل المذكورة أعلاه أثر على أرقام نسبة الجلوكوز في الدم. إذا كنت تغير أسلوب حياتك، أو إذا لم يمكنك استنتاج السبب وراء القيم خارج النطاق، تحدث إلى الطبيب أو الممرضة أو اختصاصي التوعية بمرض السكري الخاص بك.



فهم قيم الجلوكوز في الدم فوق المعدل الطبيعي (المرتفعة):

هذا يُبين أن مستوى الجلوكوز في الدم أعلى مما ينبغي أن يكون.

الأسباب المحتملة:

- تفويت جرعة من جرعات الدواء
- تناول كمية كربوهيدرات أكثر مما يمكن أن يتعامل معه جسمك أو يتواءم مع الدواء
- الإجهاد والمرض
- الإفراط في علاج نقص السكر في الدم

الأعراض:



كثرة التبول

العطش الشديد

التعب والإرهاق

تشوش الرؤية

ما الذي يمكنك فعله في الأوقات التي يكون فيها مستوى الجلوكوز في الدم مرتفعاً؟

- يعتمد علاج ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم على معرفة أسبابها. إذا كانت تلك الأسباب تحدث بشكل منتظم، تواصل مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك لغرض مراجعة الأدوية التي تتناولها و/أو أسلوب الحياة.

كيف تتجنب ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم:

- كن على دراية بكمية الكربوهيدرات التي تتناولها ومدى تأثيرها على مستويات الجلوكوز في الدم.
- أدرج النشاط البدني بناءً على توصيات الطبيب.
- تذكر تناول دواء السكري والإنسولين حسب وصفة الطبيب.

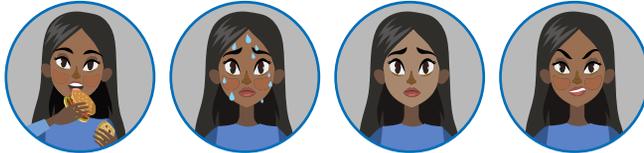
فهم قيم الجلوكوز في الدم دون المعدل الطبيعي (المنخفضة):

هذا يُبين أن مستوى الجلوكوز في الدم أقل مما ينبغي أن يكون. بالنسبة لأغلب الناس، يشير انخفاض نسبة الجلوكوز في الدم إلى أقل من معدل 70 ملغم/ديسيلتر (4 مليمول/لتر)، ورغم ذلك، قد يختلف الرقم الخاص بك.

الأسباب المحتملة:

- عدم تناول إحدى الوجبات
- الزيادة في معدل النشاط البدني بدون إجراء تعديلات على معدل تناول الطعام أو الدواء
- تناول الإنسولين أو أدوية السكري الأخرى أكثر مما هو مطلوب
- تعاطي الكحول

الأعراض:



الجوع

كثرة التعرق

الشحوب

تغير السلوك

ما الذي يمكنك فعله في الأوقات التي يكون فيها مستوى الجلوكوز في الدم منخفضاً؟

عندما تتعرض لانخفاض مستوى الجلوكوز في الدم، لديك هدف واحد: رفع مستويات الجلوكوز في الدم يمكنك اتباع "قاعدة 15/15" من باب التذكير: تناول الأغذية سريعة الامتصاص كالعصائر والسكريات ما يحتوي على مقدار 15 جرام من الكربوهيدرات ثم تنتظر 15 دقيقة وتقيس مستوى السكر في الدم مرة أخرى. كرر هذه العملية حسب الحاجة. لكل 15 جراماً من الكربوهيدرات، جرب:

- 150 مل من المشروبات الغازية العادية، وليست الدايت
- 6 أو 7 حبيبات الجيلي أو الحلوى الصلبة
- مقدار 1/2 كوب من عصير الفواكه (125 مل)
- 3 ملاعق سكر أو عسل

عندما يصل معدل الجلوكوز في الدم إلى المعدل الطبيعي، تناول الكربوهيدرات القابلة للهضم ببطء (مثل الخبز) والبروتين (مثل الحليب).

فحص الجلوكوز في الدم

تذكّر دائماً اتباع هذه الخطوات الأساسية عند فحص نسبة الجلوكوز في الدم:

- اغسل يديك وجففهما جيداً. قد يساعد استخدام المياه الدافئة في زيادة تدفق الدم إلى أطراف الأصابع.
- اتبع التعليمات المرفقة مع جهاز الوخز للحصول على قطرة دم.
- حدد عمق الاختراق بحيث يكون سطحياً قدر الإمكان ولكنه لا يزال ينتج الدم.
- قم بوخز جانب طرف إصبعك باستخدام الإبرة (الواخزة) بدلاً من السطح.
- حافظ على الجلد مشدوداً عن طريق الضغط على جهاز الوخز بقوة على طرف الأصبع.
- ضع قطرة الدم على شريط الاختبار حسب التوجيهات.
- انتظر بضع ثواني لمشاهدة النتائج. اتخذ الخطوات المناسبة إذا كان السكر في الدم مرتفعاً أو منخفضاً بناءً على توصيات أخصائي الرعاية الصحية.
- تخلص من الواخزة وشريط الاختبار بالطريقة الصحيحة.
- سجّل النتائج في السجل (مثل هذه النتيجة)، واحتفظ بها في ذاكرة العداد أو نزلها على تطبيق أو جهاز حاسب آلي حتى يمكنك مراجعتها وتحليلها في وقت لاحق.
- خطوات أخرى:
 - بدل استخدام أصابعك يومياً.
 - تذكّر تغيير الواخزة بعد كل استخدام.
- احفظ الشرائط في درجة حرارة الغرفة، وفي القنينة المخصصة لها ولا تستخدمها بعد تاريخ انتهاء صلاحيتها. تعريض أشرطة الاختبار للهواء أو الرطوبة يجعلها تعطي نتائج غير دقيقة.

الدقة المتقدمة للوخز بدون ألم

تتميز أجهزة وخز أكبو-تشيك دون سواها بتقنية كليكس موشن، وهي أساس حركة إبرة الوخز الموجهة التي تقلل الاهتزازات والتنذبات أثناء الوخز. يساعد هذا تقليل الأضرار التي يتعرض لها الجلد والنهايات العصبية إلى الحد الأدنى لها وتحد من الشعور بالألم الوخز في أطراف الأصابع.^{3,4}



المتابعة

عن طريق معرفة أهدافك ومتابعة التقدم المحرز ، يمكنك أنت وفريق إدارة السكري الوصول إلى أفضل النتائج.

المقياس	الأهداف العامة ¹	أهدافي	وتيرة القياس ¹	التاريخ	التاريخ	التاريخ
الطول (م)	-		عند كل زيارة من زيارات المتابعة إذا كنت ما تزال في مرحلة النمو			
الوزن (كجم)	-		عند كل زيارة من زيارات المتابعة			
مؤشر كتلة الجسم (BMI) [*]	> 25 كجم/م ²		عند كل زيارة من زيارات المتابعة			
محيط الخصر	الرجال: > 94 سم النساء: > 80 سم		عند كل زيارة من زيارات المتابعة			
الهيموجلوبين أ ^{1س}	> 7.0%		مرة كل 3-6 أشهر			
ضغط الدم	> 90/140 مم/زئبق		عند كل زيارة من زيارات المتابعة			
إجمالي الكوليسترول	> 200 ملغم/ديسيلتر (4.5 ملليمول/لتر)		مرة واحدة في السنة**			
كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL)	> 100 ملغم/ديسيلتر (2.6 ملليمول/لتر)		مرة واحدة في السنة**			
كوليسترول البروتين الدهني مرتفع الكثافة (HDL)	الرجال: < 40 ملغم/ديسيلتر (1.1 ملليمول/لتر) النساء: < 50 ملغم/ديسيلتر (1.3 ملليمول/لتر)		مرة واحدة في السنة**			
الدهون الثلاثية	> 150 ملغم/ديسيلتر (1.7 ملليمول/لتر)		مرة واحدة في السنة**			

* مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كجم) / الطول (م)²
** إذا لم تكن تعاني من زيادة نسبة الكوليسترول أو الدهون الثلاثية في الدم ولم تكن تتناول أدوية تخفيض مستوى الكوليسترول، قد تكون وتيرة الاختبارات أقل

لا تنس هذه الفحوصات الصحية الأخرى المهمة:

الفحص ¹	الدورية ¹
صحة العين	مرة واحدة في السنة
صحة قدم	مرة واحدة في السنة*
مواضع الحقن (إذا كنت تحقن إنسولين)	عند كل زيارة
وظائف الكلى والكبد	مرة واحدة في السنة

* إذا كنت قد فقت إحدى الحواس، أو تعرضت لقرحة في القدم أو عمليات بتر، ينبغي لك فحص القدمين عند كل زيارة متابعة لدى الطبيب

(ملغم/ ديسيلتر)	(مليمول/لتر)	(ملغم/ ديسيلتر)	(مليمول/لتر)	(ملغم/ ديسيلتر)	(مليمول/لتر)
486	27.0	243	13.5	0	0.0
495	27.5	252	14.0	9	0.5
504	28.0	261	14.5	18	1.0
513	28.5	270	15.0	27	1.5
522	29.0	279	15.5	36	2.0
531	29.5	288	16.0	45	2.5
540	30.0	297	16.5	54	3.0
549	30.5	306	17.0	63	3.5
558	31.0	315	17.5	72	4.0
567	31.5	324	18.0	81	4.5
576	32.0	333	18.5	90	5.0
585	32.5	342	19.0	99	5.5
594	33.0	351	19.5	108	6.0
603	33.5	360	20.0	117	6.5
612	34.0	369	20.5	126	7.0
621	34.5	378	21.0	135	7.5
630	35.0	387	21.5	144	8.0
639	35.5	396	22.0	153	8.5
648	36.0	405	22.5	162	9.0
657	36.5	414	23.0	171	9.5
666	37.0	423	23.5	180	10.0
675	37.5	432	24.0	189	10.5
684	38.0	441	24.5	198	11.0
693	38.5	450	25.0	207	11.5
702	39.0	459	25.5	216	12.0
711	39.5	468	26.0	225	12.5
720	40.0	477	26.5	234	13.0

لمزيد من المعلومات، برجاء الاتصال بأخصائي الرعاية الصحية الخاص بك.



المراجع:

1. جمعية السكري الأمريكية، لجنة الممارسات المهنية 2022—Standards of Medical Care in Diabetes. Diabetes Care 2022;45(Suppl. 1)
2. Polonsky WH, Fisher L, Schikman CH, Hinnen DA, Parkin CG, Jelsovsy Z, et al. Structured Self-Monitoring of Blood Glucose Significantly Reduces A1C Levels in Poorly Controlled, Non-insulin-Treated Type 2 Diabetes: Results from the Structured Testing Program study. Diabetes Care. 2011;34(2):262–7
3. Kocher S, Tshiananga JKT, Koubek R. Comparison of Lancing Devices for Self-Monitoring of Blood Glucose regarding Lancing Pain. J Diabetes Sci Technol. 2009;3(5):1136-43
4. Müller M, Streckert F. The drum-based Accu-Chek lancing devices Accu-Chek® Multiclix and Accu-Chek® FastClix: Global Value Dossier. 2012. Internal Roche Diabetes Care report; unpublished
5. Jendrike N, Westhoff A, Haug C, et al. Pain Sensation at Fingertips and Palm Using Different Blood Glucose Monitoring Systems. Diabetes Technology Meeting 2009. 7-5 نوفمبر 2009.
6. مستشفى كولومبيا البريطانية للأطفال [Internet]. Blood glucose units conversion table [cited 2022 Jan 3]. متاح على الرابط: www.bcchildrens.ca/endocrinology-diabetes-site/documents/glucoseunits.pdf

© 2022 روش ديابيتس كير ميذل ايست ش.م.ح
جميع الحقوق محفوظة
روش ديابيتس كير ميذل ايست ش.م.ح
ص.ب 263990 - المنطقة الحرة بجبل علي
دبي، الإمارات العربية المتحدة
www.rochediabetescaremea.com

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK INSTANT, ACCU-CHEK ACTIVE, ACCU-CHEK SOFTCLIX AND ACCU-CHEK FASTCLIX هي علامات تجارية لشركة روش.