

ACCU-CHEK®

Roche



ثمانية أرقام

أنت بحاجة إلى معرفتها لإدارة السكري

* وفقاً لمعايير الجمعية الأمريكية للرعاية الطبية لمرضى السكري ٢٠٢١.

نصيحة أساسية للأشخاص المصابين بالسكري من روش ديابيتيس كير

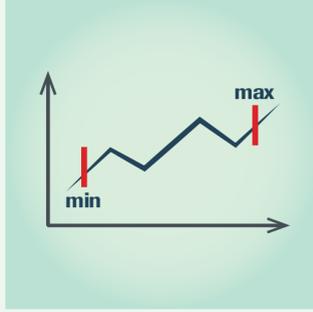
لماذا من المهم إبقاء رقم السكر في الدم تحت السيطرة؟

ما أهمية متابعة هذه الأرقام؟

الحد من مخاطر الإصابة
بأمراض القلبية الوعائية



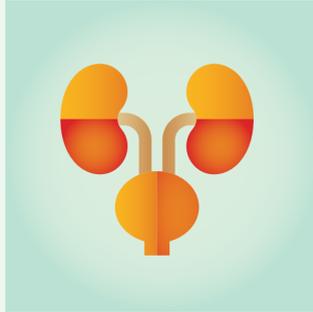
الحد من مخاطر انخفاض وارتفاع
السكر في الدم



تجنب مضاعفات ومشاكل
القدم



الحد من مشاكل الكلى



لحياة صحية أفضل



الإدارة الذاتية لداء السكري عبارة عن
لعبة أرقام مختلفة فالأمر لا يتعلق
فقط بنسبة السكر في الدم.

بل يوجد هنالك ثمانية أرقام على
الأقل يجب أن تعلم بها لتقليل خطر
الإصابة بمضاعفات السكري.





إن فحص مستوى السكر في دمك ويسمى أيضاً مستوى الغلوكوز في الدم جزء مهم في علاج داء السكري.

لماذا يجب علي معرفة قيم سكر دمي؟
توضح قيم مستوى سكر الدم مدى فعالية العلاج المقرر من طبيبك.

ما الذي يؤثر على مستوى السكر في الدم؟

■ الطعام



■ التوتر والإعياء
والتعب المستمر



■ الأدوية



■ النشاط والمجهود
الجسدي



كيف أقيس مستوى السكر في الدم يومياً؟

عن طريق استخدام جهاز قياس السكر في الدم، حيث يستخدم هذا الجهاز قطرة صغيرة من الدم تؤخذ بالعادة من أحد الأصابع لقياس مستوى السكر.

استشر طبيبك عن كيفية استخدام جهاز قياس مستوى السكر بالدم وكيفية تسجيل النتيجة.

ماهي مستويات سكر الدم المستهدفة للأشخاص المصابين بداء السكري؟

توصي جمعية السكري الأمريكية بالأهداف التالية لمعظم البالغين غير الحوامل المصابين بداء السكري:

قبل الطعام - على الريق

٨٠ - ١٣٠ ملغ / ديسيلتر (٤,٤ - ٧,٢ مليمول / لتر)

بعد الطعام بساعتين

أقل من ١٨٠ ملغ / ديسيلتر (١٠ مليمول / لتر)

■ إذا كان معدل غلوكوز الدم أقل من ٧٠ ملغ / ديسيلتر (٣,٩ مليمول / لتر) فهذا يعتبر انخفاض في معدل السكر في الدم.

■ إذا كان معدل غلوكوز الدم يزيد عن ١٨٠ ملغ / ديسيلتر (١٠ مليمول / لتر) فهذا يعتبر ارتفاع في معدل السكر في الدم.

كم مرة يجب قياس معدل السكر في الدم؟

الأوقات الموصى بها لقياس نسبة ومستوى السكر في الدم

يعتمد عدد المرات التي يجب عليك فيها قياس مستوى السكر في الدم على:

- قبل الطعام.
- بعد الطعام بساعتين .
- في وقت النوم.

- نوع السكر المصاب به.
- نوع الدواء الذي تتناوله.
- عندما تستيقظ لأول مرة (يجب أن تكون صائماً)

تحدث مع أخصائي الرعاية الصحية بشأن أنسب الأوقات لقياس مستوى السكر في الدم وكم مرة يجب عليك القياس.

- من المهم لمرضى السكري الحفاظ على ضغط الدم تحت السيطرة (أقل من ٩٠/١٤٠ مم زئبق)، لأن ارتفاعه سيرفع من احتمالية الإصابة بسكتة دماغية أو بأمراض قلبية أو مضاعفات أخرى.

بعض الممارسات التي تساعد في الحفاظ على المعدل الطبيعي لضغط الدم:

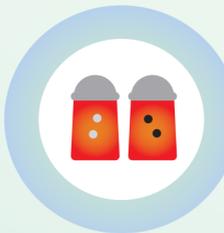
الحفاظ على الوزن وتجنب ارتفاعه أو السمنة



تناول أدوية ارتفاع ضغط الدم وفقاً للتعليمات



تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي نسب عالية من الصوديوم (الملح)



زيادة النشاط الجسدي، وتناول الكحول بشكل معتدل، وزيادة معدل تناول الفواكه والخضروات



يوضح الهيموجلوبين السكري (السكر التراكمي) لك ولفريق الرعاية الصحية الخاص بك متوسط مستوى السكر في الدم لديك خلال الشهرين إلى الثلاثة أشهر الماضية.

ما هو معدل الهيموجلوبين السكري (السكر التراكمي) المستهدف والمناسب لي؟

بالنسبة للعديد من مرضى السكري يجب أن تكون النسبة أقل من ٧٪ ولكن قد تختلف هذه النسبة من شخص إلى آخر. استشر طبيبك حول نسبة الهيموجلوبين السكري (السكر التراكمي) التي يجب عليك تحقيقها.

كم مرة أحتاج إلى إجراء تحليل الهيموجلوبين السكري (السكر التراكمي)؟

تحتاج إلى إجراء التحليل مرتين على الأقل في السنة.



داوم على قياس مستوى السكر في الدم عدة مرات في اليوم وفقاً لتوجيهات أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك.

احتفظ بسجل لنتائج قياس سكرك وشاركها مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك أثناء زيارتك الطبية له.

تعاون مع فريق الرعاية الصحية وحدد التغييرات التي يجب عليك القيام بها للوصول إلى مستويات السكر في الدم المستهدفة.

الكوليسترول المرتفع هو عامل خطر يؤدي للإصابة بأمراض القلب ومن المهم مراقبته في حال الإصابة بالسكري

السعي إلى الوزن الصحي ومحيط الخصر المناسب أمر مهم للغاية، فهو العامل الأكثر أهمية في تحديد الأمراض القلبية الوعائية.

إبقاء مؤشر كتلة الجسم BMI ضمن النطاق الطبيعي يحسن بصورة كبيرة من نسبة السكر في الدم وكوليسترول الدم.

يحسب مؤشر كتلة الجسم BMI كالتالي:
مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كجم) / الطول (م)².

مؤشرات الوزن الصحي:

- مؤشر كتلة الجسم BMI ١٨,٦ - ٢٤,٩
- محيط الخصر أقل من ٨٠ سم للنساء ومن ٩٤ سم للرجال

معدل الكوليسترول الإجمالي	> ٢٠٠ ملغ / ديسيلتر (٤,٥ مليمول / لتر)
الكوليسترول الضار LDL	> ١٠٠ ملغ / ديسيلتر (٢,٦ مليمول / لتر)
الكوليسترول الجيد HDL	< ٤٠ ملغ / ديسيلتر (١,١ مليمول / لتر) للرجال < ٥٠ ملغ / ديسيلتر (١,٣ مليمول / لتر) للنساء
الدهون الثلاثية	> ١٥٠ ملغ / ديسيلتر (١,٧ مليمول / لتر)

تناول الأفوكادو بشكل مستمر ومنتظم سيرفع من معدل الكوليسترول الجيد HDL المعروف أيضاً بالكوليسترول الجيد.

نصيحة مفيدة



تذكر:

- الحد من تناول الدهون المشبعة الموجودة في اللحوم ومنتجات الألبان والأطعمة المقلية
- الإكثار من تناول الأسماك الغنية بأحماض الأوميغا-٣ مثل سمك السلمون والماكريل
- زيادة النشاط البدني
- الإكثار من تناول الخضراوات والفواكه
- تناول أدوية تخفيض مستوى الكوليسترول وفقاً للتعليمات





يعد حساب السعرات الحرارية أمراً مهماً للتحكم في الوزن، ويتم تحديد إجمالي احتياجات السعرات الحرارية وفقاً للعمر والهدف والوزن الحالي والطول والنشاط البدني.

تحدث مع طبيبك لتحديد كمية السعرات اليومية المناسبة لك



احرص على تناول سعراتك الحرارية
وليس شربها

نصيحة
مفيدة



احرص على شرب كمية كافية من الماء يومياً

نصيحة
مفيدة



يعد الفشل الكلوي من المضاعفات الشائعة طويلة الأمد لداء السكري، ويعتبر كل من الألبومين المجهرى والكرياتينين من مؤشرات التي تشير إلى مدى فعالية الكليتين. حيث يساعد كل من تحليل البول سنوياً (للتحقق من وجود بروتين في البول) وتحليل نسبة الكرياتينين في الدم، الطبيب على تحديد حالة الكلى وما إذا كان السكري يؤثر على عمل ووظائف الكلى، بالإضافة إلى تحديد ما إذا كان هنالك مخاطر لاحتمالية حدوث فشل كلوي في المستقبل.

تحدث مع طبيبك للاتفاق على المعدل الطبيعي المستهدف للألبومين المجهرى والكرياتينين، حيث تختلف المستويات الطبيعية حسب العمر وكتلة الجسم ولكن بشكل عام: **يعتبر الألبومين المجهرى > ٣٠ ملغ والكرياتينين ٠,٨ - ١,٢ ميكروغرام / ديسيلتر طبيعيين.**

مدة التمرين (عدد الدقائق)



إن تعزيز مناعتك بالتمارين الرياضية، والتحكم بنسبة السكر في الدم أمران يساعدان على البقاء بصحة جيدة وهو هدفنا الأساسي والنهائي، لذلك ننصح الأشخاص المصابين بالسكري بممارسة التمارين الهوائية المعتدلة (مثل المشي السريع) لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل يومياً.

مع التشديد على استشارة الطبيب المختص لمعرفة التمارين المناسبة.

استخدم جهاز تتبع الخطوات والمسافات أو قم بتحميل التطبيق على هاتفك الذكي

نصيحة
مفيدة



References:

1. Diabetes Technology: Standards of Medical Care in Diabetes-2021. American Diabetes Association. Diabetes Care. 2021; 44(Suppl1):S85-S99.
2. International Diabetes Federation (IDF). Global guideline on self-monitoring of blood glucose in non-insulin-treated type 2 diabetes. 2009. [updated 2009; cited 2019 Nov 9]. Available from: http://www.idf.org/webdata/docs/SMBG_EN2.pdf.
3. Cardiovascular Disease and Risk Management: Standards of Medical Care in Diabetes-2021. American Diabetes Association. Diabetes Care. 2021;44(Suppl 1):S125-S150.
4. The Society of Endocrinology, Metabolism and Diabetes of South Africa Type 2 Diabetes Guidelines Expert Committee. The SEMDSA 2017 Guidelines for the Management of Type 2 Diabetes Mellitus. JEMDSA. 2017;22(1)(Supplement 1):S1-S192.
5. Mahmassani HA, Avendano EE, Raman G, Johnson EJ. Avocado consumption and risk factors for heart disease: a systematic review and meta-analysis. Am J Clin Nutr. 2018 Apr 1;107(4):523-536.
6. Centers for disease control and prevention (CDC). Defining Adult Overweight and Obesity [Internet]. 2021 Mar 3 [cited 2021 Mar 17]. Available from: <https://www.cdc.gov/obesity/adult/defining.html>
7. The IDF consensus worldwide definition of the metabolic syndrome [Internet]. International Diabetes Federation (IDF). 2006 [cited 2021 Mar 17]. Available from: <https://www.idf.org/e-library/consensus-statements/60-idfconsensus-worldwide-definition-of-the-metabolic-syndrome.html#:~:text=IDF%20Consensus%20Worldwide%20Definition%20of%20the%20Metabolic%20Syndrome&text=The%20metabolic%20syndrome%20is%20a,cholesterol%20and%20high%20blood%20pressure.>
8. Microvascular Complications and Foot Care: Standards of Medical Care in Diabetes-2021. American Diabetes Association. Diabetes Care. 2021;44(Suppl 1):S151-S167.
9. Facilitating Behavior Change and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Medical Care in Diabetes-2021. American Diabetes Association. Diabetes Care. 2021;44(Suppl1):S53-S72.

لمزيد من المعلومات يرجى التواصل مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك.

روش ديابيتيس كير ميدل إيست ش م ح © 2021
جميع الحقوق محفوظة
روش ديابيتيس كير ميدل إيست ش م ح
ص. ب. 263990 - المنطقة الحرة جبل علي
دبي - الإمارات العربية المتحدة
www.rochediabetescareme.com
ACCU-CHEK هي علامة تجارية لشركة روش

