

دليل مختصر لفحوصات قياس مستوى السكر في الدم

لماذا يجب فحص مستوى السكر في الدم

إن فحص مستوى السكر (الجلوكوز) في الدم جزء مهم من رعاية السكري. فهو يفيدك أنت وطبيبك في الآتي:

- الحفاظ على مستوى السكر في الدم في نطاق صحي
- معرفة مدى تأثير اختياراتك الغذائية أو الأنشطة البدنية أو الأدوية على مستوى السكر في دمك
- تقليل احتمالية إصابتك بحالات صحية مرتبطة بالسكري.

كيفية إجراء فحص نسبة السكر في الدم عن طريق وخز الإصبع

سيشرح لك طبيبك أو متخصص رعاية السكري كيفية فحص مستويات السكر في الدم. وفيما يلي دليل عام، وستحتاج إلى الآتي:

الخطوات الأساسية:

1. اغسل يديك بالماء الدافئ والصابون، وجففهما جيدًا.
2. ضع الشريط في جهاز القياس.
3. استخدم جهاز وخز الإصبع لوخز إصبعك.
4. المس الشريط بالدم واتركه حتى يمتصه.
5. سيبدأ الجهاز بالعد التنازلي ويعرض مستوى الجلوكوز في دمك.

هناك طرق أخرى لفحص مستوى السكر في الدم. تحدث مع طبيبك أو متخصص رعاية السكري بشأن الطريقة الأنسب لك.

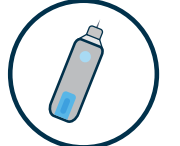
جهاز قياس نسبة السكر في الدم



شرائط فحص نسبة السكر في الدم



جهاز وخز الإصبع



حاوية للأدوات الحادة.



النطاق الصحي لمستويات السكر في الدم

بالنسبة لمعظم المتعاشين مع السكري، فإن النطاق الصحي لنسبة السكر في الدم هو:

- قبل الوجبات أو في أثناء الصيام: من 4 إلى 7 مليمول/لتر
 - بعد تناول الوجبات بساعتين (من اللقمة الأولى): من 5 إلى 10 مليمول/لتر
- اسأل طبيبك عن النطاق الصحي لحالتك – فقد يكون مختلفًا.

أشياء يمكنها أن تؤثر على مستوى السكر في الدم

هبوط مستويات السكر في الدم

تقليل تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات



الإكثار من الأنشطة البدنية



تناول جرعة زائدة من أدوية السكري



القيء أو الإسهال



شرب الكحول



ارتفاع مستويات السكر في الدم

الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات



قلة ممارسة الأنشطة البدنية



عدم كفاية أدوية السكري



الشعور بالتوعك أو الألم



الشعور بالضغط النفسي



إذا كان مستوى السكر في دمك أعلى أو أقل من المعدل الصحي في كثير من الأحيان، فأخبر طبيبك بذلك. فقد يلزمك تغيير طريقة التعامل مع السكري لديك.

البرنامج الوطني لخدمات السكري (NDSS) في خدمتك

للوصول إلى المزيد من الموارد (بما في ذلك بلغتك)، امسح رمز الاستجابة السريعة، أو انتقل إلى ndss.com.au أو اتصل بخط مساعدة NDSS على الرقم 1800 637 700.



ملحوظة: تُعد هذه المعلومات دليلًا إرشاديًا عامًا فقط، ولا تُغني بأي حال عن الاستشارة الطبية المتخصصة لكل حالة على حدة. فإذا كانت لديك أي مخاوف بشأن صحتك، أو مزيد من الاستفسارات، فيجب عليك التواصل مع متخصص الرعاية الصحية المتابع لحالتك.