



دليل مختصر لفحوصات السكري

ما هي فحوصات السكري؟

يمكن أن يؤثر السكري على أجزاء عديدة من الجسم، مثل القلب والكلى والعينين والقدمين؛ وهذا يؤدي مع مرور الوقت إلى مشكلات صحية أخرى.

تساعدك فحوصات السكري على الأتي:

- رعاية السكري والحفاظ على صحتك
- الكشف المبكر عن المشكلات الصحية، حين يكون علاجها أسهل
- تقليل احتمالية إصابتك بحالات صحية خطيرة مرتبطة بالسكري.

فحوصات السكري التي ستحتاج إليها



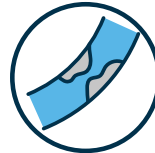
ضغط الدم

فحص يهدف إلى قياس مقدار الجهد الذي يبذله قلبك لضخ الدم.



الكليتان

فحوصات الدم والبول للتحقق من كفاءة عمل الكلى.



الدهون في الدم

فحص دم لقياس مستويات الكوليسترول والدهون الأخرى في الدم.



السكر التراكمي (HbA1c)

فحص دم لقياس متوسط مستويات السكر في الدم.



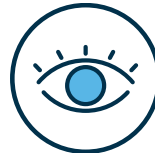
الوزن ومحيط الخصر

فحص للتأكد من أن وزنك ومحيط خصرك يقعان ضمن المعدلات الصحية.



الأسنان واللثة

فحص للتأكد من صحة أسنانك ولثتك.



العينان

فحص عينيك للتأكد من عدم وجود أي مشكلات بصرية مرتبطة بالسكري.



القدمان

فحص قدميك للتأكد من عدم وجود أي مشكلات في القدمين مرتبطة بالسكري.



أمور أخرى سيتحدث معك طبيبك بشأنها

كيفية إجراء فحوصات السكري

- اطلب من طبيبك مساعدتك في ترتيب فحوصات السكري لك.
- يمكن للطبيب أن يجري بعض الفحوصات خلال موعدك.
- أما الفحوصات الأخرى، فسوف يُحيلك إلى متخصص رعاية آخر.
- تُجرى معظم الفحوصات الطبية مرة واحدة في السنة، لكنك ستحتاج إلى إجراء بعض الفحوصات على فترات أقصر. فاسأل طبيبك عن عدد المرات التي تحتاج فيها إلى إجرائها.

الحصول على النتائج

- بعد كل فحص للسكري، اسأل طبيبك عما إذا كانت نتائجك ضمن المعدلات الصحية.
- يمكن لطبيبك أو متخصص رعاية السكري مساعدتك في وضع خطة لتحسين نتائجك أو علاج أي مشاكل صحية إن وُجدت.

الأدوية التي تتناولها



التغذية الصحية



النشاط البدني



الإقلاع عن التدخين (إذا كنت مدخنًا)



الصحة النفسية



البرنامج الوطني لخدمات السكري (NDSS) في خدمتك

للوصول إلى مزيد من الموارد (خاصة المتوفرة بلغتك)، تفضل بزيارة ndss.com.au أو اتصل بخط المساعدة من NDSS: 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.