

Blood glucose monitoring - Arabic | العربية

مراقبة نسبة الجلوكوز في الدم

يمكن أن يساعدك فحص مستويات الجلوكوز في دمك بانتظام (يسمى أيضًا المراقبة الذاتية) في إدارة مرض السكري. يستطيع أخصائيو الصحة لمرض السكري الخاصين بك مساعدتك بالمعلومات والمشورة حول مراقبة نسبة الجلوكوز في الدم.

يمكن أن تساعدك المراقبة المنتظمة على رؤية تأثيرات الطعام والتمارين والأدوية والمرض على مستويات الجلوكوز في دمك. يمكنها أن تساعدك أيضًا في تحديد أي من الأنماط أو التغييرات التي يجب عليك مناقشتها مع طبيبك أو أخصائيى صحة مرض السكرى.

لماذا المراقبة؟

مراقبة مستويات الجلوكوز في دمك تساعدك على:

» التعرف على الفور فيما إذا كانت مستوياتك هي ضمن النطاق المستهدف



- » قياس ما إذا كان دواء مرض السكري الخاص بك يساعدك على تحقيق المستويات المستهدفة
- » فهم أفضل كيف أنّ النشاط البدني، والغذاء والإجهاد والسفر والمرض يؤثرون على مستويات الجلوكوز في دمك
- » البحث عن أي أنهاط في أوقات مختلفة خلال اليوم لمساعدتك على تحديد متى تكون مستويات الجلوكوز في دمك مرتفعة أو منخفضة
 - » تحديد وعلاج مستويات الجلوكوز المنخفض سريعاً في الدم (هبوط الجلوكوز في الدم أو هايبو) إذا كنت تستخدم الإنسولين أو أي أنواع من أدوية تخفيض الجلوكوز في الدم
 - » الشعور بثقة أكبر في إدارة مرض السكري
 - التعرّف على متى تحتاج إلى طلب الدعم من طبيبك
 أو أخصائيي صحة مرض السكري لتعديل أدويتك أو
 الإنسولين، أو للحصول على المشورة بشأن التخطيط
 لوجبة الطعام أو للنشاط البدني.

مكن لأخصائيي صحة مرض السكري، وخاصة مرشد مرض السكري المعتمد الخاص بك، القيام ما يلي:

- » مساعدتك على اختيار عدّاد لقياس الجلوكوز في الدم يحبث بكون مناسباً أكثر لك
- » إعطاؤك معلومات حول كيفية التحقّق من مستويات الجلوكوز في دمك
- » العمل معك لتحديد عدد المرات التي يجب أن تتحقّق فيها من مستوياتك وفي أي وقت
 - » مساعدتك على تعلُّم كيفية تفسير القراءات.



كيف تراقب

لفحص مستويات الجلوكوز في دمك أنت بحاجة إلى عدّاد لقياس الجلوكوز في الدم، وجهاز وخز الإصبع مع مشارط وشرائط فحص الجلوكوز في الدم. هناك مجموعة واسعة متوفرة من عدّادات قياس الجلوكوز في الدم. يمكن أن يساعدك طبيبك أو مرشد مرض السكري المعتمد على اختيار واحد يناسب احتياجاتك ويبيّن للُّك كيف تستعمله.

إنّ البرنامج الوطنى لخدمات مرض السكري (National Diabetes Services Scheme NDSS) (البرنامج الوطني لخدمات مرض السكري) هو مبادرة من الحكومة الأسترالية تديرها بمساعدة Diabetes Australia. فمن خلال الـ NDSS، يمكنك الحصول على المنتجات المدعومة لمساعدتك في إدارة مرض السكري الخاص بك، بما في ذلك شرائط فحص نسبة الجلوكوز في الدم.

مكنك أيضًا مراقبة مستويات الجلوكوز في دمك باستخدام جهاز مراقبة مستمرة للجلوكوز

(CGM ،continuous glucose monitoring) وجهاز استشعار مراقبة الجلوكوز

(Flash GM ،Flash Glucose Monitoring). لمعرفة المزيد حول CGM وكيف تحصل على شرائح فحص جلوكوز الدم المدعومة، CGM ومنتجات Flash GM، تفضل بزيارة ndss.com.au أو اتصل بخط مساعدة الـ NDSS على **1800 637 700**

إتسجيل مع الـ NDSS هو مجاني ومفتوح للجميع في أستراليا لمن لديه بطاقة الميديكير، وتم تشخيصه مُرضَ السكري.

الأهداف

سيوصي أخصائي صحة مرض السكري الخاص بك بنطاق جلوكوز في الدم مناسب لك. سوف يأخذون بالاعتبار عمرك، ومنذ متى وانت تعيش مع مرض السكرى، ودواء السكرى الذى تتناوله وأي حالات صحية أخرى ذات صلة قد تكون لدىك.

إنّ النطاقات التالية لنسب الجلوكوز المستهدفة في الدم هي دليل فقط. تحدث إلى أخصائيي صحة مرض السكري الخاص بك حول أهدافك الفردية.

	النسبة المستهدفة للجلوكوز في الدم	
بعد ساعتين من بدء الوجبات	الصوم / قبل الوجبات	
5–10mmol/L	4–7mmol/L	مرض السكري من النوع 1
5–10mmol/L	4–7mmol/L	مرض السكري من النوع 2

متى يجب إجراء الفحص

سيساعدك طبيبك أو أخصائي صحة مرض السكري الخاص بك في اتخاذ القرار متى وعدد المرات التي يجب عليك فيها فحص مستويات الجلوكوز في دمك وأيضاً النطاق المستهدف المرجو. اطلب المساعدة لتطوير روتين للمراقبة يناسب نمط حياتك. الأوقات الشائعة للناس ليتحققوا من مستويات الجلوكوز في الدم تشمل:

- » قبل الإفطار (صيام)
- » قبل الغداء أو العشاء
- » بعد ساعتين من وجبة الطعام
 - » قبل النوم
 - » قبل القيادة أو التمرين.

قد يتم نصحك بفحص مستويات الجلوكوز في دمك لعدد مرات أكثر إذا كُنت:

- » تشعر بالمرض أو الإجهاد
- أكثر (أو أقل) نشاطًا بدنيًا
- تتعرض لهبوط في الجلوكوز أكثر من المعتاد
- تواجه تغييرات في روتينك، كالسفر أو بدء وظيفة جدىدة
 - » تبدل أو تعدل دواءك الخاص مرض السكري أو الإنسولين
 - » تبدل غط أكلك
 - تعانى من تعرق ليلى أو صداع صباحي
- تلاحظ الحالات المتكررة لارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم فوق النطاق المستهدف
 - » حامل
 - » تتحضر لعملية جراحية أو تتعافى منها
 - » تبدأ أدوية جديدة، على سبيل المثال الستيرويدات.





هل ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم خطير؟

- في بعض الأحيان، قد تكون مستويات الجلوكوز في الدم مرتفعة وقد لا تفهم السبب.
- إذا كنت تتعايش مع مرض السكري من النوع 1 ومستويات الجلوكوز في دمك مرتفعة، أو إذا كنت مريضًا، فمن المهم التحقق من وجود الكيتونات في دمك أو بولك. فإذا كان لديك كيتونات أو لم تكن على ما يرام، من المهم طلب العناية الطبية.
- يمكن أن تحدث مضاعفات مرتبطة بمرض السكري على المدى الطويل إذا كانت مستويات الجلوكوز في الدم أعلى من المستوى المستهدف على مدار فترة زمنية طويلة. فإذا كانت مستويات الجلوكوز في دمك مرتفعة بشكل منتظم، فاطلب المشورة من طبيبك أو أخصائيي صحة مرض السكري.

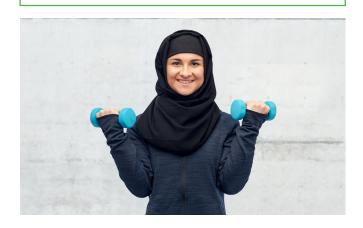
ما الذي يجعل مستويات الجلوكوز في الدم ترتفع أو تنخفض؟

هناك العديد من الأسباب التي قد تجعل مستويات الجلوكوز في دمك ترتفع أو تنخفض خلال اليوم. الأسباب الأكثر شيوعًا تشمل:

- » الطعام (الوقت، ونوع وكمية الكربوهيدرات التي يتم تناولها)
 - » مقدار التمرين أو النشاط البدني
 - » دواء مرض السكري
 - » الإجهاد العاطفي / الإثارة
 - » التغيرات الهرمونية
 - » تقنيات مراقبة الجلوكوز في الدم
 - » المرض والألم
 - » الكحول
 - » الأدوية، كالسترويدات.

من هو المعرض لخطر انخفاض الجلوكوز في الدم؟

- الإنسولين وبعض أدوية مرض السكري تزيد من خطر هبوط السكر (هايبو).
- يحدث هبوط السكر (هايبو) عندما يكون مستوى الجلوكوز في الدم انخفض كثيراً، أقل من 4mmol/L.
- يمكن أن تحدث أعراض هبوط السكر (هايبو) في بعض الأحيان مع مستويات أعلى من الجلوكوز في الدم، وخاصة عند الأطفال والمتقدمين في السن وأولئك الذين كانت لديهم مستويات الجلوكوز في الدم أعلى من المستوى المستهدف لفترة طويلة.



إذا كانت قراءتك لا تبدو صحيحة

في بعض الأحيان، قد تُفاجأ بالقراءة عند فحص نسبة الجلوكوز في دمك. إذا لم يبدو الأمر صحيحاً لك، فهناك عدة أمور مكنك التحقّق منها.

- » هل غسلت يديْك وجففتهما جيدًا قبل إجراء الفحص؟
 - » هل انتهت صلاحية الشرائط؟
 - » هل الشريط هو مناسب للعدّاد؟
- › هل كان هناك ما يكفي من الدم على الشريط؟
- » هل وضعت الشريط في العدّاد بشكل صحيح؟
- » هل تأثرت الشرائط بالمناخ أو الحرارة أو الضوء؟
 - هل العدّاد نظيف؟
 - » هل العدّاد كثيرالسخونة أو البرودة؟
 - » هل البطارية ضعيفة؟

ما هو فحص HbA1c؟

إنّ المختصر 'HbA1c' يعني الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي. فهو فحص دم يعكس متوسط مستوى الجلوكوز في دمك خلال الأسابيع 12-10 الماضية.

يوصى بأن تجري هذا الفحص كل 12 شهرًا على الأقل، رغم أنه قد يتم نصحك أن تفعل ذلك بشكل متكرر أكثر (كل ثلاثة إلى ستة أشهر). يمكن أن تساعد نتائج HbA1c في إعطاء صورة شاملة عن إدارة نسبة الجلوكوز في دمك.

هدف HbA1c المرجو بالنسبة لمعظم الناس هو (%7) 53mmol/mol أو أقل. سينصحك طبيبك عن نسبة HbA1c الأفضل لك.



تذكّر: تساعدك مراقبة مستويات الجلوكوز في الدم على إدارة مرض السكر عندك.

في بعض الأحيان، قد لا تكون القراءات كما تتوقعها، ولكن من المهم أن تتذكر أن هذه القراءات ليست اختبارًا لمدى إدارتك لمرض السكرى.

إن معرفة - وفهم - مستويات الجلوكوز في دمك يمكن أن يساعدك أنت والأخصائيين الصحيين على إدارة مرض السكرى.

سيوصي طبيبك أو أخصائي صحة مرض السكري الخاص بك بنطاق مستهدف لنسبة الجلوكوز في دمك تكون مناسبة لك.

أهم النصائح

- اتبع خطة غذائية صحية ومارس نشاطاً بدنياً منتظماً وافحص مستويات الجلوكوز في الدم وتناول الأدوية (إذا لزم الأمر) للسيطرة على مرض السكرى.
 - راجع طبيبك بانتظام للسيطرة على مرض السكري.
- 'حجم واحد' لا يناسب الجميع. يمكن لمرشد السكري أن يساعدك على التعايش مع مرض السكري في حياتك.
- ادخل إلى -in-your-language القراءة أو تنزيل الموارد المترجمة، أو اتصل بخط المساعدة (Helpline) على الرقم التابع للـ NDSS على الرقم 1800 637 700 واطلب إرسال نسخة لك. هل تحتاج إلى مترجم شفهي؟ اتصل بخدمة الترجمة الكتابية والشفهية(Interpreting Service-TIS) على الرقم واطلب الرقم 1800 637 700 واطلب الرقم 1800 637 700

الـ NDSS وأنت

توفر الـ NDSS مجموعة من خدمات الدعم والمعلومات والمنتجات المدعومة لمساعدتك في السيطرة على مرض السكري والبقاء والعيش بصحة جيدة.