

دورة الرعاية السنوية لمرض السكري الخاصة بك

إنّ دورة الرعاية السنوية تشمل الفحوصات الصحية التالية على مدى 12 شهراً:

HbA1c

إنّ HbA1c هو فحص دم يبيّن متوسط مستوى الجلوكوز في دمك خلال الأسابيع 12-10 الماضية. حاول أن يُجرى فحص الـ HbA1c على الأقل كل 6-12 شهراً. إنّ قراءة 53mmol/mol (7%) أو أقل هي هدف جيد. تحدث إلى طبيبك أو مرشد مرض السكري بخصوص الهدف المناسب لك.

ضغط الدم

حاول أن يتم فحص ضغط دمك بواسطة طبيبك أو الممرضة الممارسة في كل زيارة أو كل ستة أشهر. فإن الهدف العام للذين يتعايشون مع مرض السكري هو قراءة 130/80-140/90 أو أقل. فإذا كنت مشخص بمرض القلب أو الكلى، فسوف يتحدث طبيبك إليك بخصوص الهدف الذي يستوفي احتياجاتك. إن الحفاظ على ضغط دمك ضمن الهدف سيقلل من خطر حدوث السكتة الدماغية والقلب والكلى وأمراض العيون وتلف الأعصاب.

فحص القدم

يمكن لطبيبك، أو مرشد مرض السكري، أو الممرضة الممارسة أو أخصائي القدم أن يفحصوا قدميك. فإذا لم يكن هناك أي مشاكل في القدمين حاول أن تطلب فحصهما كل 12 شهراً. وإذا كنت تشعر بمشاكل في قدميك اطلب أن يتم فحصهما كل 3-6 أشهر.

إنّ دورة الرعاية السنوية لمرض السكري هي قائمة مراجعة إدارة مرض السكري الخاص بك. إن إجراء الفحوصات الصحية يمكن أن يساعدك على البقاء بصحة جيدة مع مرض السكري ويقلل من خطر حدوث مضاعفات. تعاون مع طبيبك العام (GP) لتكملة هذه الفحوصات.

ستساعدك دورة الرعاية السنوية على اكتشاف أي أمور مقلقة صحياً في وقت مبكر. إن الفحوصات المنتظمة يمكن أن تقلل من خطر المضاعفات على جسمك، بما في ذلك كليتيك وعينيّك وقدميك وأعصابك وقلبك.



الدهون في الدم (الكولسترول وثلاثي الغليسريد)

ستقلل مستويات الكولسترول الصحية وثلاثي الغليسريد الصحي من خطر حدوث مضاعفات مرتبطة بمرض السكري.

سيقوم الطبيب بفحص الدهون في الدم. كدليل، فليكن هدفك أن يكون:

« الكولسترول الإجمالي أقل من 4mmol/L

« الكولسترول LDL (السيئ) أقل من 2mmol/L

« الكولسترول HDL (الجيد) 1mmol/L أو أعلى

« ثلاثي الغليسريد أقل من 2mmol/L.

الوزن، الخصر ومؤشر كتلة الجسم

إذا كان وزنك غير صحي، فإن فقدان قدر ضئيل من الوزن (5-10%) سيساعد في تقليل ضغط دمك ومستويات الجلوكوز والكولسترول في دمك.

يُخبرك مؤشر كتلة الجسم (BMI، Body Mass Index) إذا كنت ذات وزن صحي. إن الـ BMI بين 18.5 و 24.9 هو ضمن نطاق الوزن الصحي.

إنّ قياس خصرك هو أيضاً مؤشر مهم للمخاطر على صحتك. قياس الخصر الموصى به هو أقل من 94cm للرجال وأقل من 80cm للنساء.

هذه الأهداف مخصصة للأشخاص من خلفيات أوروبية. يمكن استخدام نطاقات مستهدفة مختلفة إذا كنت من خلفيات آسيوية أو من جزر المحيط الهادئ. تحدث إلى طبيبك أو أخصائي صحة مرض السكري عما هو مناسب لك بخصوص الـ BMI المستهدف.

الأكل الصحي

ستساعدك اتباع خطة الأكل الصحي على إدارة وزنك والحفاظ على مستويات الجلوكوز والكولسترول في دمك ضمن النطاق المستهدف. يمكنك أيضاً أن تسأل طبيبك إذا كنت مؤهلاً لخطة إدارة لرؤية أخصائي تغذية بموجب الميديكير.

إنّ العناية اليومية بالقدم هي مهمة للغاية. تعرّف على قدميك وتحقق منهما كل يوم. إذا لم تتمكن من الوصول إلى قدميك، يمكنك استخدام مرآة أو اطلب من أحد ما إلقاء نظرة عليهما من أجلك.

تحدث إلى طبيبك أو أخصائي القدم أو أخصائي صحة مرض السكري عن كيفية الاعتناء بقدميك. يمكنك أن تسأل طبيبك إذا كنت مؤهلاً لخطة إدارة لرؤية أخصائي القدم بموجب Medicare.

فحص العينين

قد تتعرض عينك للضرر من دون علمك. اطلب أن يتم فحص عينك كل عامين بواسطة أخصائي قياس النظر أو أخصائي العيون (طبيب العيون) بحثاً عن الأضرار المرتبطة بمرض السكري.

تحدث إلى طبيبك أو أخصائي العيون إذا لاحظت أي تغييرات في نظرك، فقد تحتاج أن يتم فحص عينك بشكل متكرر أكثر.

صحة الكلى

إذا ظل ضغط دمك مرتفعاً وأيضاً مستويات السكر في الدم مرتفعة فمع مرور الوقت، قد يؤدي ذلك إلى زيادة خطر تلف الكليتين. سوف يرتب طبيبك أو أخصائي الغدد الصماء كل 12 شهراً فحصاً للبول ليتحقق من وجود بروتين في البول (البول الزلالي).

يُنصح أيضاً بإجراء فحص دم لتقييم وظائف الكلى.



إدارة مرض السكري

سينظر طبيبك و أخصائيو صحة مرض السكري في كيفية إدارتك لمرض السكري ويساعدونك في إبقاء مرض السكري ضمن المسار الصحيح.

الصحة العاطفية

نُصحتك العاطفية هي مهمة جداً. إذا كان مرض السكري يجعلك تشعر بالقلق أو الانزعاج أو الحزن، تحدث إلى أخصائي صحة مرض السكري حول ما تشعر به. يمكنهم مساعدتك في الحصول على الدعم الذي تحتاجه.

خطة إدارة الطبيب العام



من خلال توفير نهج منظم ومكتوب لرعايتك، يمكن أن تساعدك خطة إدارة الطبيب العام على إدارة مرض السكري لديك بشكل جيد. تسمح لك هذه الخطط بالحصول على خصم من الميديكير عند زيارة أخصائي الصحة، مثل مرشد مرض السكري المعتمد وأخصائي التغذية والأقدام وأخصائي فسيولوجي للتمارين. لمزيد من المعلومات حول خطط إدارة الطبيب العام، تحدث إلى طبيبك، أو مرشد مرض السكري المعتمد أو ممرضة ممارسة.

النشاط البدني

إنَّ النشاط البدني هو جيد لصحتك. حاول أن تمارس 30 دقيقة على الأقل من النشاط البدني المعتدل (مثل المشي السريع أو السباحة أو ركوب الدراجات) في معظم أيام الأسبوع. أفضل نشاط هو النشاط الذي تستمتع به ويجعلك تتحرك. تحرك بأكثر قدر ممكن وامضي وقتاً أقل في الجلوس.

يمكن لأخصائي فسيولوجي للتمرين تطوير برنامج مناسب لك. أسأل طبيبك إذا كنت مؤهلاً للحصول على خطة إدارة لرؤية أخصائي فسيولوجي للتمرين بموجب الميديكير.

مراجعة الدواء

اطلب أن يتم التحقق من أدوية كل عام. يمكن أن يتأكد طبيبك من أن مركبات الأدوية والجرعات هي آمنة ومناسبة لك

إذا كنت تتناول أكثر من ثلاثة أدوية، قد تكون مؤهلاً لمراجعة الأدوية المنزلية (Home Medication Review) سيراجع الصيدلاني الخاص بك أدوية في منزلك. اطلب من طبيبك مزيد من المعلومات.

التدخين

ذا كنت مدخنًا، حاول أن تقلع عن التدخين. سيساعدك هذا في تقليل خطر تطور المضاعفات ويحسن صحتك. إذا شعرت بأنه من الصعب الإقلاع عن التدخين، فاطلب المساعدة - يمكنك أن تتحدث إلى طبيبك أو اتصل بـ Quitline على الرقم 137 848.



قائمة مراجعة الدورة السنوية لرعايتك

تحقق من	متى	هدف
HbA1c	كل 6-12 شهرًا	53mmol/mol أو أقل (7%)
ضغط الدم	كل ستة أشهر	130/80-140/90 أو أقل
فحص القدمين	أقدام منخفضة المخاطر: كل عام أقدام عالية المخاطر: كل 3-6 أشهر	الحفاظ على صحة القدم
فحص العينين	كل عامين	الحفاظ على صحة العينين
صحة الكلى	كل عام	مستويات الزلال في البول ضمن النطاق المستهدف فحص وظائف الكلى ضمن النطاق المستهدف
الدهون في الدم	كل عام	الكوليسترول الإجمالي أقل من 4mmol/L LDL أقل من 2mmol/L HDL 1mmol/L أو أعلى ثلاثي الغليسريد أقل من 2mmol/L
الوزن	كل ستة أشهر	18.5 - 24.9 مؤشر كتلة الجسم (BMI)
محيط الخصر	كل ستة أشهر	أقل من 94cm (رجال) أقل من 80cm (نساء)
مراجعة الاكل الصحي	كل عام	اتباع خطة الأكل الصحي
مراجعة النشاط البدني	كل عام	على الأقل 30 دقيقة من النشاط البدني المعتدل، أغلب أيام الأسبوع واقضي فترة أقل في الجلوس
مراجعة الدواء	كل عام	استخدم الأدوية بأمان
التدخين	كل عام	ممنوع التدخين
إدارة مرض السكري	كل عام	الحفاظ على الإدارة الذاتية لمرض السكري
الصحة العاطفية	حسب الحاجة	الحفاظ على الصحة العاطفية والرفاهية

ملحوظة: الأهداف المسجلة هي للبالغين الذين يتعايشون مع مرض السكري. تنطبق أهداف مختلفة على الأطفال والمراهقين والمجموعات الثقافية.



أهم النصائح

راجع طبيبك بانتظام للسيطرة على مرض السكري.

'حجم واحد' لا يناسب الجميع. اسأل طبيبك عن الكيفية التي يمكن أن يدعمك بها إحصائيو الصحة الآخرين بما يخص بمرض السكري.

اتصل بخط المساعدة (Helpline) التابع للـ

NDSS على الرقم 1800 637 700 واطلب

التحدث إلى إخصائي صحي حول السيطرة

على مرض السكري. هل تحتاج إلى مترجم

شفهي؟ اتصل بخدمة الترجمة الكتابية

والشفهية (Translating and Interpreting)

(Service-TIS) على الرقم 131 450. اذكر

لغتك. انتظر حتى يتم الاتصال واطلب الرقم

1800 637 700.

ادخل إلى ndss.com.au/information-

[in-your-language](#) لقراءة أو تنزيل

الموارد المترجمة، أو اتصل بخط المساعدة

(Helpline) التابع للـ NDSS على الرقم

1800 637 700 واطلب إرسال نسخة لك.

الـ NDSS وأنت

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