ACCU-CHEK®

Roche

# ما هي المراقبة الذاتية لنسبة السكر في الدم؟

ولماذا قياس نسبة السكر في الدم أمر مهم.

نصيحة أساسية الأشخاص المصابين بالسكري من روش دياBيتيس كير

# ما هي المراقبة الذاتية لنسبة السكر في الدم؟

إذا كنت شخص مصاب بالسكري، فإن اختبار مستوى الغلوكوز في الدم (يُسمى أيضًا سكر الدم) سيكون فرصة لك للتحكم في صحتك فهو يعد أحد أفضل الطرق لمعرفة مدى نجاح خطة علاج السكري الخاص بك.

# ما أهمية المراقبة الذاتية لنسبة السكر في الدم؟

يساعد في الضبط الدقيق لمستويات السكر في الدم من خلال تعديل العلاج

يتيح التحكم بنسب السكر في الدم بشكل أفضل، مما يقلل من مخاطر مضاعفات السكري على المدى الطويل

يتيح لك أن تكون متحكماً بالسكري من خلال معرفة مستوى السكر في الدم في أي وقت

يساعدك على معرفة كيف يغير الطعام ومستويات النشاط والإجهاد والأدوية والإنسولين في مستويات الغلوكوز في الدم

يساعدك على تحديد كل من ارتفاع ونقص السكر

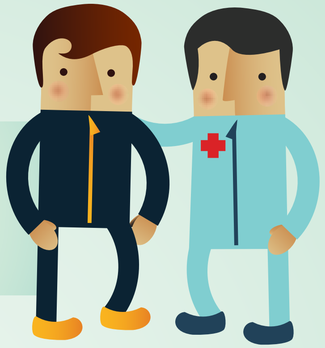
يساعدك على البقاء بصحة جيدة

# متى يجب أن أقوم بالاختبار وكم مرة؟

الأشخاص المصابون بداء السكري من النوع الأول والثاني والذين يحافظون على مستويات طبيعية أو شبه طبيعية من الغلوكوز في الدم لديهم مخاطر أقل للإصابة بالمضاعفات المرتبطة بداء السكري من أولئك الذين لديهم مستويات عالية من الغلوكوز في الدم.

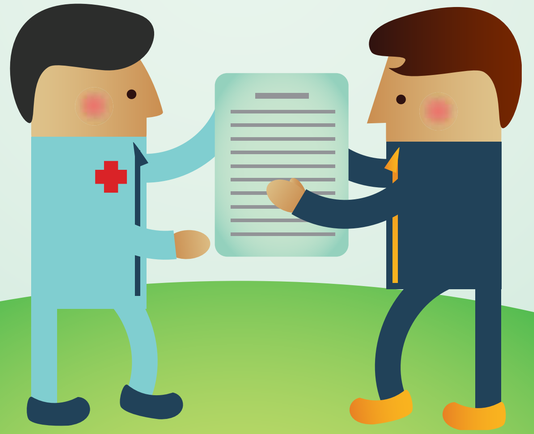
**إذا كنت شخص مصاب بالسكري من النوع الأول،** فإن المراقبة المتكررة هي الطريقة الوحيدة لضبط مستويات السكر في الدم بشكل آمن وفعال. و قد تحتاج إلى الفحص أربع مرات على الأقل يومياً وذلك استناداً على عدد حقن الإنسولين التي تأخدها، أما إذا كنت تستخدم مضخة الإنسولين، وتأخذ ثلاث حقن أو أكثر يومياً، أو في حال كنت امرأة حامل، فالحاجة إلى الاختبار ستكون سبع مرات يومياً أو أكثر.

**إذا كنت شخص مصاب بالسكري من النوع الثاني،** فمن المهم مراقبة نسبة الغلوكوز في الدم، حيث تستند التوصيات الخاصة بعدد المرات التي يجب أن تختبر فيها على العوامل الفردية مثل نوع العلاج (النظام الغذائي مقابل الأدوية الفموية مقابل الإنسولين) ومستوى معدل الهيموجلوبين السكري (السكر التراكمي) وأهداف العلاج.



**يمكن أن يساعدك طبيبك في تحديد عدد مرات فحص مستوى غلوكوز الدم.**

أظهرت البيانات أن الاختبار المنظم المكون من ٧ نقاط لمدة ٣ أيام فعّال للغاية لتحسين نسبة السكر في الدم وخفض نسبة الهيموجلوبين السكري (السكر التراكمي) وبالتالي الحد من المضاعفات قصيرة وطويلة الأمد. لذا عليك أن تسأل طبيبك عن خطة منظمة لمراقبة الغلوكوز.



## تذكر دائماً:

- تعد المراقبة الذاتية لنسبة الغلوكوز في الدم جزءاً مهماً وفعالاً للسيطرة على داء السكري ولها فوائد عديدة.
- تذكر أن قيمة واحدة لغلوكوز الدم من الفحص لا تخبرك القصة كاملة. ولكن التحقق باستمرار في الوقت المناسب وبطريقة منظمة سيظهر أنماط غلوكوز الدم، مما سيمنحك فهماً أفضل لتقلبات غلوكوز الدم لديك، والتي ترتبط بعاداتك اليومية.
- يستفيد الأشخاص المصابين بالسكري من النوعين الأول والثاني من المراقبة الذاتية.
- من المهم استخدام مقياس غلوكوز الدم الذي يتفق مع معايير الدقة الدولية.
- يمكن أن يساعدك استخدام طريقة منظمة لفحص نسبة الغلوكوز في الدم (على سبيل المثال ، قبل وبعد كل وجبة وفي وقت النوم لمدة ثلاثة أيام متتالية) على تقليل نسبة الهيموجلوبين السكري (السكر التراكمي) وإجراء محادثات أكثر فائدة مع طبيبك عند كل زيارة طبية له، كما وسيساعد تحقيق هدف الهيموجلوبين السكري (السكر التراكمي) الخاص بك، تقليل خطر حدوث المضاعفات القصيرة والطويلة الأمد المرتبطة بداء السكري.
- تتوفر طرق جديدة لتحليل النتائج تعتمد على استخدام مذكرات الكترونية.

## نصائح لتسهيل وخز الأصابع باستخدام قلم الوخز

- تأكد من **نظافة اليدين وجفافهما**.
- قم **بوخز طرف الإصبع** بدلاً من السطح.
- **حافظ على الجلد مشدوداً** عن طريق الضغط على قلم الوخز بقوة على الجلد.
- **حدد عمق الاختراق** بحيث يكون سطحياً قدر الإمكان ولكنه لا يزال ينتج الدم.
- قم بتبديل الأصابع **يومياً** واتخذ الخطوات اللازمة لضمان **الدورة الدموية الجيدة.**
- استخدم إبرة **وخز جديدة** في كل مرة.

## مواصفات عليك الانتباه إليها عند شراء جهاز قياس السكر؟

- أن تكون النتائج التي يظهرها دقيقة معتمدة على المعايير الدولية
- أن يكون جهاز وخز الإصبع أقل إيلاماً
- أن يحتوي على أفضل المميزات والتكنولوجيا المتقدمة بما في ذلك التنبيهات وتسجيل البيانات واتصال البلوتوث

**تذكر النصائح التالية لضمان حصولك على نتائج أكثر دقة لقياس نسبة السكر في الدم:**

- اغسل يديك دائماً وجففهما جيداً قبل فحص مستوى الغلوكوز في الدم، حيث يمكن أن يؤثر أي تلوث للجلد سواءً بالأوساخ أو السوائل (بما في ذلك الماء) أو بالطعام على قراءات الغلوكوز.
- إذا كنت تستخدم مناديل مطهرة أو كحولية، اترك بشرتك لتجف تماماً أو امسح الرطوبة وجففها جيداً.
- قم بتخزين الجهاز وشرائط الاختبار وجميع مكونات النظام الأخرى كما هو محدد في الدليل أو الملحق الخاص بنظام جهاز قياس نسبة السكر في الدم.
- تحقق من شرائط الاختبار للتأكد من أنها ليست منتهية الصلاحية أو تالفة.

## افهم نتائج سكر الدم لديك

### كيف تفسر نتائج غلوكوز الدم؟

يعد تحليل الأنماط طريقة لتحديد الاختلافات في نسبة السكر في الدم باستخدام بيانات الغلوكوز ثم اتخاذ الإجراءات المناسبة بناءً على تلك النتائج.

### من خلال تحليل الأنماط ، يمكن لطبيبك:

- تحديد نسب السكر في الدم المستهدفة قبل وبعد وجبة الطعام
- الحصول على بيانات عن مستويات الغلوكوز وكميات الكربوهيدرات وإدارة الدواء (النوع والجرعة والتوقيت) ومستويات النشاط الجسدي / العاطفي
- تحليل البيانات لتحديد العوامل التي تؤثر على مستويات الغلوكوز مثل الإجهاد والتمارين الرياضية
- اتخاذ وتنفيذ الإجراءات المناسبة

يمكن إجراء تحليل الأنماط عبر مذكرات ورقية أو تسجيلات الكترونية يتم تحميلها على هاتفك الذكي أو على جهاز الكمبيوتر المحمول، وتذكر بأن عليك مشاركة هذه البيانات مع طبيبك الذي بدوره سيقيم مدى نجاح الخطة العلاجية المتبعة.

**References:**


1. International Diabetes Federation (IDF). Global guideline on self-monitoring of blood glucose in non-insulin-treated type 2 diabetes. 2009. Available from: http://www.idf.org/webdata/docs/SMBG_EN2.pdf.
2. Diabetes Technology: Standards of Medical Care in Diabetes-2021 American Diabetes Association. Diabetes Care. 2021; 44(Suppl 1):S85-S99.
3. Diabetes Control and Complications Trial (DCCT) Research Group. The effect of intensive treatment of diabetes on the development and progression of longterm complications of insulin-dependent diabetes mellitus. N Engl J Med. 1993;329:978–986.
4. U.K. Prospective Diabetes Study Group (UKPDS). Intensive blood-glucose control with sulphonylureas or insulin compared with conventional treatment and risk of complications in patients with type 2 diabetes. Lancet. 1998;352:837–853.
5. Polonsky WH, Fisher L, Schikman CH, Hinnen DA, Parkin CG, Jelsovsky Z, et al. Structured Self-Monitoring of Blood Glucose Significantly Reduces A1C Levels in Poorly Controlled, Noninsulin-Treated Type 2 Diabetes: Results from the Structured Testing Program study. Diabetes Care. 2011;34(2):262 -7.
6. Parkin CG, Davidson JA. Value of Self-Monitoring Blood Glucose Pattern Analysis in Improving Diabetes Outcomes. J Diabetes Sci Technol. 2009;3(3):500–8.
7. Knapp S, Manroa P, Doshi K. Self-monitoring of blood glucose: advice for providers and patients. Cleveland Clinic Journal of Medicine. 2016; 83(5).


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


© 2021 روش ديابيتيس كير ميدل إيست ش م ح
جميع الحقوق محفوظة



روش ديابيتيس كير ميدل ايست ش م ح
ص. ب. 263990 - المنطقة الحرة جبل علي
دبي – الإمارات العربية المتحدة
www.rochediabetescareme.com



ACCU-CHEK هي علامة تجارية لشركة روش



14.MCMEA.EducationalBrochures.0421.EXP.April2023.