

# تعرف على أرقام مستوياتك

يمكن أن تساعدك خطة رعاية لمرض السكري مخصصة لك في الوصول إلى النطاق المستهدف لك والحفاظ عليه.

## نطاقاتك المستهدفة هي مخصصة لك فقط

مثل خطتك لرعاية مرض السكري، فإن نطاقاتك المستهدفة مخصصة لك فقط. الأهداف الموضحة هنا موصى بها من قبل جمعية السكري الأمريكية للعديد من البالغات غير الحوامل المصابات بمرض السكري. تحدثي إلى فريق رعاية السكري المتابع لك حول نطاقاتك المستهدفة.

## كيف ترتبط مستويات A1C بمتوسط مستوى جلوكوز الدم التقديري

مستويات A1C	متوسط جلوكوز الدم
12%	298 ملجم/ديسيلتر
11%	269 ملجم/ديسيلتر
10%	240 ملجم/ديسيلتر
9%	212 ملجم/ديسيلتر
8%	183 ملجم/ديسيلتر
7%	154 ملجم/ديسيلتر
6%	126 ملجم/ديسيلتر
5%	97 ملجم/ديسيلتر

توصي جمعية السكري الأمريكية بأن يكون مستوى A1C أقل من 7% للعديد من البالغات غير الحوامل اللاتي لا يعانين من نقص سكر دم (انخفاض مستوى سكر الدم) شديد.

## شارك بفعالية في رعاية مرض السكري

أنت أهم عضو في فريق رعاية مرض السكري. قم بدور نشط في فريقك حتى يمكنك التأكد من أن خطتك تناسبك.

## المستويات اليومية للهيموجلوبين السكري (A1C) والسكر في الدم

- يوضح اختبار A1C مستويات جلوكوز الدم لديك على مدار 3 أشهر تقريباً. افحص مستويات A1C لديك مرتين إلى أربع مرات على الأقل في السنة.
- سيحدد فريق رعاية السكري المتابع لك نطاقاً مستهدفاً مخصصاً لك فقط. ستقرران معاً عدد المرات التي يجب عليك فيها فحص جلوكوز الدم لديك كل يوم.
- نطاقات جلوكوز الدم المستهدفة للعديد من البالغات غير الحوامل المصابات بمرض السكري هي كما يلي:

النطاقات المستهدفة للعديد من البالغات غير الحوامل المصابات بمرض السكري

جلوكوز الدم قبل تناول الوجبات 80-130 ملجم/ديسيلتر

جلوكوز الدم بعد ساعة إلى ساعتين من بدء تناول وجبة أقل من 180 ملجم/ديسيلتر

A1C أقل من 7%



# تعرف على أرقام مستوياتك

## قائمة التحقق من رعاية مرض السكري

لا يوجد علاج شافٍ لمرض السكري حتى الآن. لكن يمكن السيطرة عليه. يعتمد جزء واحد من السيطرة على مرض السكري لديك على معرفة أرقام مستوياتك. املاً أرقام المستويات في قائمة التحقق هذه.

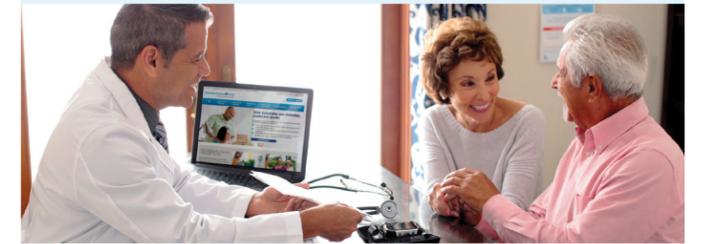
## الأهداف اليومية للهيموجلوبين السكري (A1C) وجلوكوز الدم



جلوكوز الدم قبل الأكل: \_\_\_\_\_

جلوكوز الدم بعد ساعة إلى ساعتين من الأكل: \_\_\_\_\_

A1C: \_\_\_\_\_



## ضغط الدم

كل زيارة إلى الطبيب

• افحص ضغط دمك في كل مرة تزور فيها الطبيب

• الهدف هو أقل من 130/80 ملم زئبقي للعديد من السيدات غير الحوامل المصابات بمرض السكري الذين يتم علاجهم من ارتفاع ضغط الدم، إذا كان من الممكن الوصول إليه بأمان

• تحدث مع فريق رعاية السكري المتابع لك حول أرقام مستويات ضغط الدم لديك ولتحديد نطاقاتك المستهدفة

النطاق المستهدف لضغط دمك: \_\_\_\_\_



## الكوليسترول

على الأقل

مرة كل سنة

• يُفحص كوليسترول الدم مرة واحدة على الأقل في السنة، أو حسب توجيهات الطبيب

• تحدث مع فريق رعاية السكري المتابع لك حول أرقام مستويات الكوليسترول لديك ولتحديد نطاقاتك المستهدفة

نطاقات الكوليسترول المستهدفة لك

الكوليسترول الجيد (HDL): \_\_\_\_\_

الدهون الثلاثية: \_\_\_\_\_

الكوليسترول الضار (LDL): \_\_\_\_\_



## فحص العينين

مرة كل سنة

• احرص على الخضوع لفحص عين شامل وفحص عين موسعة من قبل اختصاصي عيون مرة في السنة أو حسب توجيهات طبيبك

• تأكد من إرسال نتائج اختبارك إلى فريق رعاية السكري المتابع لك. فهي يجب أن تكون جزءاً من سجلك الطبي

• اتصل باختصاصي العيون أو فريق رعاية السكري المتابع لك فوراً إذا لاحظت أي تغيير في الرؤية لديك

تاريخ فحص عينيك التالي: \_\_\_\_\_

## القدمان



حسبما

يوصي فريقك

في الإمكان

• احرص على الخضوع لفحص كامل للقدمين من قبل طبيبك مرة واحدة على الأقل سنوياً. احرص على الخضوع لفحص كامل أثناء كل زيارة إذا كنت تعاني من مشكلات في قدميك، مثل فقدان الإحساس، أو تغيرات في شكل قدميك، أو تقرحات بالقدم.

• في المنزل:

- افحص قدميك كل يوم بحثاً عن الجروح، والبثور، والشقوق، والتورم، وجفاف الجلد

- أخبر طبيبك بأي إصابة لم تلتئم

- ارتد أحذية وجوارب تناسب مقاسك تماماً. لا تمشي حافي القدمين

تاريخ الفحص الكامل التالي لقدمك: \_\_\_\_\_

## الكليتان



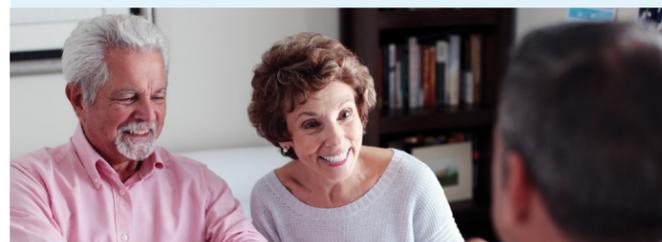
على الأقل

مرة كل سنة

• يتم فحص البول والدم لديك مرة واحدة على الأقل سنوياً

• حافظ على مستويات جلوكوز الدم لديك وضغط دمك بالقرب من نطاقاتك المستهدفة قدر الإمكان

تاريخ فحص كليتك التالي: \_\_\_\_\_



## فحوصات الأسنان



مرتان في السنة

• احرص على زيارة طبيب الأسنان مرتين في السنة لتنظيف أسنانك والتحقق من حالة أسنانك ولثتك

تاريخ فحص أسنانك التالي: \_\_\_\_\_

## التطعيمات



• احصل على لقاح الأنفلونزا مرة في السنة

• اسأل فريق رعاية السكري المتابع لك عما إذا كنت بحاجة إلى حقن للالتهاب الرئوي أو التهاب الكبد "ب"، بالإضافة إلى كوفيد-19 وعن الحقن الروتينية الموصى بها لفنك العمرية

تاريخ تطعيماتك التالية: \_\_\_\_\_

## الإقلاع عن التدخين

• من المهم حقاً التوقف عن التدخين إذا كنت مصاباً بمرض السكري

• في ما يلي بعض الخطوات للمساعدة:

- حدد تاريخاً للإقلاع عن التدخين (اختر وقتاً لا تكون تعاني فيه من الضغوط العصبية)

- كافي نفسك على كل يوم يمر دون أن تدخن فيه

• للحصول على مساعدة مجانية، اتصل على الرقم 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) أو تفضل بزيارة [smokefree.gov](http://smokefree.gov)

تاريخ الإقلاع عن التدخين: \_\_\_\_\_



# تعرف على أرقام مستوياتك

## خطة رعاية مرض السكري

اطرح أي أسئلة لديك حول خطة رعاية مرض السكري، وتأكد من معرفتك بالخطوات التي يتعين عليك اتخاذها. حدد مربعات الاختيار أدناه عندما تكمل كل خطوة من خطتك.

خطة لطريقة ووقت فحص جلوكوز الدم

خطة لمواعيد أخذ أدوية مرض السكري

جدول للفحوص الطبية الصحية المنتظمة

طرق التعامل مع الضغوط العصبية

خطة نشاط بدني

خطة وجبات

خطة لتحقيق أهداف صحية أخرى (مثل السيطرة على ضغط الدم والكوليسترول)

## ملاحظات:



لمزيد من المعلومات حول تتبع مرض السكري وما تعنيه أرقام المستويات، اطلب من فريق رعاية السكري المتابع لك نسخة مجانية من كتيب

### NovoCare®، 'Staying on track'

(البقاء على المسار الصحيح)، أو اتصل على الرقم 1-800-727-6500 من يوم الإثنين إلى الجمعة من الساعة 8:30 صباحاً حتى 6:00 مساءً بتوقيت شرق أمريكا.



امسح الرمز ضوئياً!

تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني [www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com) للحصول على موارد إضافية ومعلومات مفيدة! وجّه كاميرا هاتفك الذكي إلى رمز الاستجابة السريعة للوصول السريع إلى الموقع الإلكتروني على هاتفك.

تمنح شركة Novo Nordisk Inc. الإذن بإعادة إنتاج هذا الجزء للأغراض التعليمية غير الربحية فقط بشرط الحفاظ على الجزء بتنسيقه الأصلي وعرض إشعار حقوق الطبع والنشر. تحتفظ شركة Novo Nordisk Inc. بالحق في إلغاء هذا الإذن في أي وقت.

إن NovoCare® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Novo Nordisk A/S.

إن Novo Nordisk هي علامة تجارية مسجلة لشركة Novo Nordisk A/S.

© حقوق الطبع والنشر لعام 2024 لصالح Novo Nordisk طُبِعَ في أمريكا US24DI00270 أكتوبر 2024

[www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com)