

التحكم في داء السكري: اعرف أرقام سكر الدم لديك!

للتحكم في داء السكري، يجب أن تعرف أرقام سكر الدم لديك. يجب اختبار سكر الدم لديك لمعرفة ما إذا كان مرتفعاً أو منخفضاً أكثر من اللازم، أو مناسباً.

نوع الاختبارات لقياس سكر الدم

نسبة A1C	وصف
> 5.7%	ضمن النطاق طبيعي
5.7-6.4%	مرحلة ما قبل السكري
< 6.4%	داء السكري
6.5%	زيادة مخاطر المضاعفات
7.0%	
7.5%	
8.0%	
8.5%	
9.0%	
9.5%	
10%	

اختبار A1C – هذا الاختبار يقيس مدى التحكم في متوسط سكر الدم لديك على مدار الشهرين إلى الثلاثة أشهر الماضية. وهو يوضح أنك تتحكم في سكر الدم لديك على مدار فترة زمنية طويلة. سوف يطلب طبيبك اختبار الدم هذا لك. فقد يتم القيام به في عيادة الطبيب أو في المعمل. هذا هو أفضل اختبار لمعرفة سكر الدم لديك على مدار فترة زمنية- وهل كان قريباً من المعدل الطبيعي أو مرتفعاً أكثر من اللازم؟

- سكر الدم المستهدف لمعظم الأشخاص المصابين بداء السكري هو أقل من 7%.
- إذا كان رقم سكر الدم لديك أكثر من 8%، فقد يغير طبيبك الخطة العلاجية لداء السكري لديك.
- كلما ارتفع سكر الدم لديك A1C، يرجح أن تتعرض لمشكلات صحية مرتبطة بداء السكري.

اختبار سحب الدم من الإصبع – يوضح هذا الاختبار سكر الدم لديك وقت اختبارك. يمكنك القيام بهذا الاختبار في المنزل باستخدام مقياس سكر الدم وأشرطة الاختبار. يمثل اختبار سكر الدم في المنزل جزءاً رئيسياً من الرعاية الجيدة لسكر الدم. اطلب من طبيبك أو الصيدلي أو القائم على التعريف بداء السكري أن يوضح لك الطريقة المثلى للاختبار. استفسر من طبيبك بشأن توقيت ووتيرة الاختبار. الأوقات الشائعة لاختبار سكر الدم لديك هي قبل الوجبات ووقت النوم وساعتان بعد تناول الطعام.

نطاقات سكر الدم المستهدفة

النطاقات الموضحة أدناه هي لمعظم الأشخاص المصابين بداء السكري من غير الحوامل.

- قبل الوجبات: 80-130 ملغ/دل

- بعد الوجبات (بعد فترة من ساعة إلى ساعتين): أقل من 180 ملغ/دل

تحدث إلى طبيبك لمعرفة النطاقات المستهدفة لسكر الدم لديك.

يمكن أن يساعد اختبار سكر الدم لديك بشكل متكرر إلى جانب تناول أدوية داء السكري في التأكد من المحافظة على صحتك بقدر الإمكان وأنت مصاب بداء السكري!

للحصول على هذه المعلومات بلغتك المفضلة أو بتنسيقات يسهل استخدامها، يُرجى الاتصال بقسم خدمات الأعضاء. يوجد الرقم على ظهر بطاقة تعريف العضو.