

لقد أثبتت الدراسات المختلفة أن ضبط نسبة السكر (الجلوكوز) في الدم إلى المستوى الطبيعي أو قريباً من المستوى الطبيعي هي من أهم الخطوات لسلامة مريض السكري والتقليل من احتمالية الإصابة بالمضاعفات المزمنة، كاعتلال الشبكية والأعصاب وأمراض القلب و غيرها.

### ما هي الطرق المتبعة لمراقبة ضبط مستوى السكر في الدم؟

**1- فحص ومراقبة السكر اليومي في البيت** عدة مرات في اليوم وفي أوقات مختلفة بواسطة أجهزة فحص السكر لمعرفة مدى توافق كمية ونوعية العلاج مع الوجبات الغذائية والتمارين الرياضية وروتين الحياة اليومية الذي بدوره يساعد المريض على اتخاذ القرار المناسب بمساعدة الطبيب والفريق الطبي بتعديل الجرعات العلاجية، وجميع الأمور الحياتية اليومية وهي الوسيلة الأنجع في جعل معدل السكر التراكمي الخضاب السكري أقرب إلى الحد المطلوب.

### **2 - قياس الخضاب السكري:**

هو ناتج تفاعل بروتين الهيموجلوبين مع الجلوكوز فكلما زادت نسبة الجلوكوز الفائض في الدم إزدادت نسبة هذا

<u>النسبة السكرية %</u>	<u>نسبة السكر ملغ\100مل</u>	<u>الخضاب</u>
50	4	
80	5	
115	6	
150	7	
180	8	
215	9	
250	10	
280	11	
315	12	
350	13	
380	14	

كما أن هنالك ترابطاً واضحاً بين نسبة الخضاب السكري والمضاعفات المزمنة فكلما زادت نسبة الخضاب السكري زادت احتمالية الإصابة بالمضاعفات المزمنة.

### **كيف يتم مراقبة مستوى السكر في الدم وما هي نسبة السكر المطلوبة لمريض السكري؟**

مراقبة نسبة السكر في الدم تتم عن طريق وضع نقطة من الدم يمكن الحصول عليها بوحز طرف الإصبع ووضعها على شريط خاص بالجهاز الخاص بفحص السكر ويقوم الجهاز بقراءتها.

نسبة السكر في الدم لأغلبية المرضى يجب ان تكون بين 80-120 ملغم/ديسليتر قبل الوجبات و أن لا تتجاوز 180ملغم/ديسليتر بعد الوجبات إلا إذا إقتضت الخطة العلاجية غير هذه القيمة.

**مراقبة نسبة السكر في الدم**  
1- تعلم على كيفية قياس نسبة السكر باستخدام الأجهزة


الأنسولين (قبل الفطور، قبل الغذاء، قبل العشاء، وعند النوم) ومرة أو مرتين يومياً، للمرضى الذين يتناولون الحبوب الخافضة للسكر أو إذا إقتضت الحاجة غير ذلك حسب الخطة العلاجية.

### **ما هو الأستينون في البول، و متى يفحص؟**

هو عبارة عن ناتج إستعمال الجسم مصادر أخرى للطاقة غير السكر لعدم قدرة الجسم على حرق السكر بسبب قلة الأنسولين. وهذا في الغالب ناتج إستعمال الدهون لذلك يجب على مريض السكري فحص البول لمعرفة الأستينون في البول إذا كان مستوى السكر في الدم أكثر من 250 ملغم/ديسليتر في مرتين متتاليتين. يفضل عادة الفحص عن نسبة الأستينون في البول في حالة إصابة المريض بالالتهابات المختلفة لأنها ترفع نسبة السكر في الدم.

### **ماذا عليك أن تفعل في حالة وجود أستينون في البول؟**

- 1- مراجعة الطبيب أو الممرضة المختصة، لوصف كمية إضافية من الأنسولين.
- 2- شرب الكثير من الماء والسوائل الخالية من السعرات الحرارية لتنظيف الجسم من هذه المادة الضارة.
- 3- الإستمرار في قياس مستوى السكر في الدم كل 3-4 ساعات على الأقل لحين

<p>إستقرار الحالة. -4 عدم القيام بالتمارين الرياضية إذا كانت نسبة السكر في الدم أعلى من 250 ملغم/ديسيلتر، ووجود كمية من الأسيتون. -5 قد يعني وجود الأسيتون في البول حالة من الحمض الكيتوني التي تتطلب علاجاً طارئاً ودخول المستشفى.</p>	<p>المختلفة بمساعدة الممرضة المسؤولة. 2- تسجيل النتائج لعدة أيام ومناقشتها مع الطبيب أو الممرضة المسؤولة لمعرفة سبب (الإنخفاض أو الإرتفاع) بحيث يقوم المريض بفهم هذه النتائج والإستفادة منها في السيطرة على مستوى السكر في الدم في المرات القادمة ومع تكرار هذه العملية يصبح لدى المريض الخبرة والقدرة على التنسيق وإيجاد التوازن بين كمية العلاج والغذاء والأمور الحياتية الأخرى. <b>كم مرة يجب على مريض السكري قياس نسبة السكر في الدم؟</b> يُفضل أن يقوم مريض السكري بقياس نسبة السكر في الدم على الأقل 4 مرات يومياً للمرضى الذين يأخذون</p>	<p>الجزء المسمى بالهيموجلوبين المتعسلن أو ما يسمى بالخصاب السكري. وهو يدلنا على معدل السكر في الدم في 2-3 شهور السابقة ونسبته الطبيعية يُفضل أن تكون أقل من 6% وأن لا تتجاوز 7% بالنسبة لمريض السكري. وقد أثبتت الدراسات بأن هناك ترابطاً واضحاً بين نسبة الخصاب السكري في الدم وقراءات السكري اليومية والجدول التالي يبين علاقة تقريبية بين معدل نسبة السكري في الدم في القياسات وقيمة الخصاب السكري:</p>
<p> المركز الوطني للسكري والغدد الصم والوراثة National Center for Diabetes, Endocrinology and Genetics</p> <p><b><u>مراقبة مستوى السكر (الجلوكوز) في الدم لمريض السكري</u></b></p>		<p><b>كيف تقوم بعملية فحص الكيتون (الأسيتون في البول)</b> هنالك شرائح مختصة في الصيدليات تعطى من غير وصفة طبية، نتيجة الفحص تكون إما سلبية أو وجود كمية قليلة، متوسطة، أو عالية من الكيتون. - يوضع الشريط في كمية من البول - تحدد مدة وضع الشريط في البول حسب الإرشادات المكتوبة على العلبة - سيتغير لون الشريط حسب</p>

كمية الأستون الموجودة في البول

- طابق بين اللون الذي ظهر على الشريط واللون الموجود على علبة الفحص

