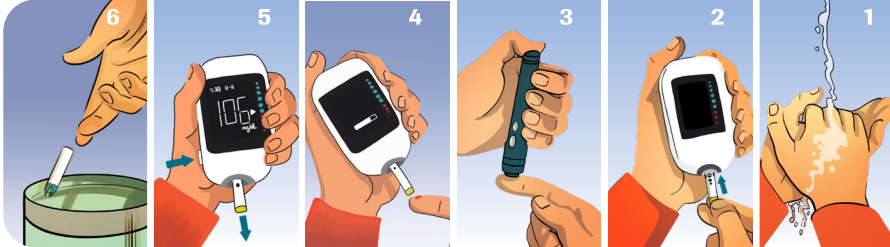


7 - المراقبة المنزلية سكر الدم

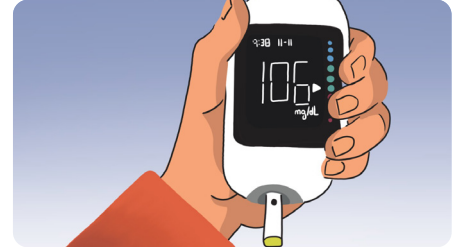
تعتبر المراقبة الذاتية المنزلية لسكر الدم أداة علاجية، ولهذا السبب تبرز ضرورة متابعة مسار تعليمي يعلم كيفية تفسير قراءات سكر الدم لغرض تعديل العلاج و/أو نمط الحياة بموجبه.

6 خطوات لمعرفة "ما هو وضع مرض السكري" عن طريق جهاز قياس نسبة الجلوكوز في الدم



لتنفيذ المراقبة الذاتية تتطلب الأدوات التالية: جهاز قياس نسبة الجلوكوز في الدم، الشرائط والواحدة.

1. الخطوة الأولى هي غسل اليدين وتجفيفهما جيداً
2. إدخال الشريط في جهاز قياس نسبة الجلوكوز في الدم واتباع التعليمات الموجودة على الشاشة.
3. تجهيز الواحدة ووخز جانب الإصبع.
4. يتم وضع الشريط بشكل عمودي على قطرة الدم.
5. انتظار النتيجة وتسجيلها على دفتر المذكرات.
6. التخلص من الشريط المستخدم بوضعه في حاويات النفايات المناسبة (إذا لزم الأمر).



باستطاعة المصابين بمرض السكري مراقبة تقلبات مستويات سكر الدم بسهولة.

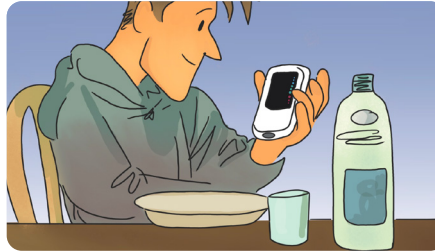
يتمثل الهدف فيما يلي:

على الريق: من	إلى	ملغم/ديسيلتر
بعد ساعتين من تناول الوجبات:		
من	إلى	ملغم/ديسيلتر

تكرارية المراقبة الذاتية لنسبة سكر الدم



حتى عند الأشخاص الذين لا يتناولون الأنسولين، تبرز أهمية إجراء الفحص بشكل دوري من نسبة الجلوكوز في الدم على الريق وقبل وبعد الوجبات، للتحقق من المحافظة على الأهداف المتفق عليها مع الطبيب فيما يتعلق بنسب سكر الدم.



ينبغي على مستخدمي الأنسولين مراقبة نسبة سكر الدم، في الصباح، وذلك على الريق وقبل كل وجبة، لغاية ضبط جرعة الأنسولين بناءً على نسبة سكر الدم وينبغي مراقبتها أيضاً بعد الوجبات للتحقق من أن جرعات الأنسولين التي تم تناولها كافية، بناءً على تعليمات الطبيب.



حتى عند الأشخاص الذين لا يتناولون الأنسولين، تبرز أهمية إجراء الفحص بشكل دوري من نسبة الجلوكوز في الدم على الريق وقبل وبعد الوجبات، للتحقق من المحافظة على الأهداف المتفق عليها مع الطبيب فيما يتعلق بنسب سكر الدم.