

داء السكري...

مراقبة منتظمة

لصحة جيدة



الفهرس

- 5.....الأهداف الخاصة بمستوى السكر في الدم؟
- 6.....لماذا أراقب بانتظام مستوى السكر في الدم؟
- 6.....لماذا أراقب خضاب الدم السكري (الهيموجلوبين)؟
- 7.....جدول التعليم العلاجي
- 10.....جدول المراقبة الذاتية لمستوى السكر في الدم
- 34.....كيف تقيس مستوى السكر في الشعيرات الدموية؟
- 35.....طرق حقن الأنسولين
- 37.....كيف تجيد حقن الأنسولين؟
- 39.....حفظ الأنسولين
- 40.....أعراض انخفاض مستوى السكر في الدم
- 41.....علاج انخفاض مستوى السكر في الدم
- 43.....نمط عيش صحي

المعلومات

الإسم العائلي:

الإسم الشخصي:

تاريخ الإزدياد:

العنوان:

الهاتف:

الطبيب المعالج:

المستشفى و المصلحة:

الأشخاص الذين يجب إخبارهم في حالة طارئة (رقم الهاتف):



الأهداف الخاصة بمستوى السكر في الدم* :

و غ/ل

بين غ/ل

نسبة السكر في الدم
قبل الإفطار
أو قبل وجبة الطعام

و غ/ل

بين غ/ل

نسبة السكر في الدم
ساعتين تقريبا
بعد وجبة الطعام

و غ/ل

بين غ/ل

نسبة السكر في الدم
عند النوم

* تحدد من طرف الطبيب

لماذا أراقب بانتظام مستوى السكر في الدم؟

مستوى السكر في الدم هي قياس نسبة السكر في الدم و هي تتغير على مدار اليوم حسب الوجبات و مرور المدة الزمنية

المراقبة المستمرة ضرورية لأنها تخبرك عن وضعية مستوى السكر في الدم و تساهم بقدر كبير في توعيتك بحالتك الصحية. إنها تمكن أيضا من:

- التحقق من تأثير الأكل و التغذية على مستوى السكر في الدم
- مراقبة تأثير الأنشطة الرياضية على مستوى السكر في الدم
- تجنب ظهور انخفاض مستوى السكر في الدم أو الحمض الكيتوني
- في حالة أي اضطراب ينصح باللجوء إلى الطبيب المعالج

لماذا يجب أن أراقب الهيموجلوبين السكري (HbA_{1C})؟

يعتبر الهيموجلوبين (HbA_{1C}) قيمة بيولوجية تمكن من تحديد تركيز السكر في الدم لمدة 3 أشهر

القياس المنتظم يعكس التوازن المتوسط لسكر الدم خلال 3 أشهر إن المراقبة الجيدة لسكر الدم تمكن من تخفيض (LHbA_{1C}) ، و تحد من خطر المضاعفات المرتبطة بمرض السكري (بصرية، كلوية وعائية و عصبية،...)

جدول التعليم العلاجي

زيارة ثانية بعد (3 أشهر) التاريخ:/...../.....		زيارة أولى التاريخ:/...../.....		
الطبيب		الطبيب		
أنجز بتاريخ:/...../..... نتيجة:		أنجز بتاريخ:/...../..... نتيجة:		حصيلة HbA1c
حصص منجزة	حصص إجبارية	حصص منجزة	حصص تعويض	حصص تعليمية
...../...../.....	<input type="checkbox"/>/...../.....	<input type="checkbox"/>	داء السكري و مضاعفاته
...../...../.....	<input type="checkbox"/>/...../.....	<input type="checkbox"/>	انخفاض و ارتفاع مستوى سكر الدم
...../...../.....	<input type="checkbox"/>/...../.....	<input type="checkbox"/>	مراقبة ذاتية لمستوى السكر في الدم
...../...../.....	<input type="checkbox"/>/...../.....	<input type="checkbox"/>	تغذية
...../...../.....	<input type="checkbox"/>/...../.....	<input type="checkbox"/>	قدم مريض بداء السكري
...../...../.....	<input type="checkbox"/>/...../.....	<input type="checkbox"/>	داء السكري و السفر
...../...../.....	<input type="checkbox"/>/...../.....	<input type="checkbox"/>	نشاط بدني
...../...../.....	<input type="checkbox"/>/...../.....	<input type="checkbox"/>	داء السكري كل يوم

جدول التعليم العلاجي

زيارة ثانية بعد (3 أشهر) التاريخ:/...../.....		زيارة أولى التاريخ:/...../.....	
الطبيب		الطبيب	
أُنجز بتاريخ:/...../.....		أُنجز بتاريخ:/...../.....	
نتيجة:		نتيجة:	
حصص منجزة	حصص إجبارية	حصص منجزة	حصص تعويض
...../...../.....	<input type="checkbox"/>/...../.....	<input type="checkbox"/>
...../...../.....	<input type="checkbox"/>/...../.....	<input type="checkbox"/>
...../...../.....	<input type="checkbox"/>/...../.....	<input type="checkbox"/>
...../...../.....	<input type="checkbox"/>/...../.....	<input type="checkbox"/>
...../...../.....	<input type="checkbox"/>/...../.....	<input type="checkbox"/>
...../...../.....	<input type="checkbox"/>/...../.....	<input type="checkbox"/>
...../...../.....	<input type="checkbox"/>/...../.....	<input type="checkbox"/>
...../...../.....	<input type="checkbox"/>/...../.....	<input type="checkbox"/>
...../...../.....	<input type="checkbox"/>/...../.....	<input type="checkbox"/>

حصيلة HbA1c

حصص تعليمية

داء السكري و مضاعفاته

انخفاض و ارتفاع مستوى
سكر الدم

مراقبة ذاتية لمستوى
السكر في الدم

تغذية

قدم مريض بداء السكري

داء السكري و السفر

نشاط بدني

داء السكري كل يوم

جدول التعليم العلاجي

زيارة ثانية بعد (3 أشهر) التاريخ:/...../.....		زيارة أولى التاريخ:/...../.....	
الطبيب		الطبيب	
أُنجز بتاريخ:/...../.....		أُنجز بتاريخ:/...../.....	
نتيجة:		نتيجة:	
حصص منجزة	حصص إجبارية	حصص منجزة	حصص تعويض
...../...../.....	<input type="checkbox"/>/...../.....	<input type="checkbox"/>
...../...../.....	<input type="checkbox"/>/...../.....	<input type="checkbox"/>
...../...../.....	<input type="checkbox"/>/...../.....	<input type="checkbox"/>
...../...../.....	<input type="checkbox"/>/...../.....	<input type="checkbox"/>
...../...../.....	<input type="checkbox"/>/...../.....	<input type="checkbox"/>
...../...../.....	<input type="checkbox"/>/...../.....	<input type="checkbox"/>
...../...../.....	<input type="checkbox"/>/...../.....	<input type="checkbox"/>
...../...../.....	<input type="checkbox"/>/...../.....	<input type="checkbox"/>
...../...../.....	<input type="checkbox"/>/...../.....	<input type="checkbox"/>

حصيلة HbA1c

حصص تعليمية

داء السكري و مضاعفاته

انخفاض و ارتفاع مستوى
سكر الدم

مراقبة ذاتية لمستوى
السكر في الدم

تغذية

قدم مريض بداء السكري

داء السكري و السفر

نشاط بدني

داء السكري كل يوم

جدول المراقبة الذاتية لمستوى السكر في الدم

التاريخ :

الأسبوع 1

الصباح

نسبة السكر في الدم قبل وجبة الغذاء	نسبة السكر في الدم في الصباح	جرعة الصباح*	نسبة السكر في الدم عند الإستيقاظ

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأحد

ملاحظة: دُونَ أي حدث غير مألوف وساعة حدوثه

المساء والليل

نسبة السكر في الدم عند الليل	جرعة عند النوم	نسبة السكر في الدم عند المساء	جرعة المساء*

الظهيرة

نسبة السكر في الدم قبل وجبة العشاء	نسبة السكر في الدم عند الظهيرة	جرعة عند وجبة الغداء*

(تعفن، تغذية، أحاسيس، رياضة...)

جدول المراقبة الذاتية لمستوى السكر في الدم

التاريخ:

الأسبوع 2

الصباح

نسبة السكر في الدم قبل وجبة الغذاء	نسبة السكر في الدم في الصباح	جرعة الصباح*	نسبة السكر في الدم عند الإستيقاظ

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأحد

ملاحظة: دُونَ أي حدث غير مألوف وساعة حدوثه

المساء والليل

نسبة السكر في الدم عند الليل	جرعة عند النوم	نسبة السكر في الدم عند المساء	جرعة المساء*

الظهيرة

نسبة السكر في الدم قبل وجبة العشاء	نسبة السكر في الدم عند الظهيرة	جرعة عند وجبة الغداء*

(تعفن، تغذية، أحاسيس، رياضة...)

.....

.....

.....

جدول المراقبة الذاتية لمستوى السكر في الدم

التاريخ:

الأسبوع 3

الصباح

نسبة السكر في الدم قبل وجبة الغذاء	نسبة السكر في الدم في الصباح	جرعة الصباح*	نسبة السكر في الدم عند الإستيقاظ

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأحد

ملاحظة: دُونَ أي حدث غير مألوف وساعة حدوثه

المساء والليل

نسبة السكر في الدم عند الليل	جرعة عند النوم	نسبة السكر في الدم عند المساء	جرعة المساء*

الظهيرة

نسبة السكر في الدم قبل وجبة العشاء	نسبة السكر في الدم عند الظهيرة	جرعة عند وجبة الغداء*

(تعفن، تغذية، أحاسيس، رياضة...)

جدول المراقبة الذاتية لمستوى السكر في الدم

التاريخ:
الأُسبوع 4

الصباح

نسبة السكر في الدم قبل وجبة الغذاء	نسبة السكر في الدم في الصباح	جرعة الصباح*	نسبة السكر في الدم عند الإستيقاظ

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأحد

ملاحظة: دَوِّن أي حدث غير مألوف وساعة حدوثه

المساء والليل

نسبة السكر في الدم عند الليل	جرعة عند النوم	نسبة السكر في الدم عند المساء	جرعة المساء*

الظهيرة

نسبة السكر في الدم قبل وجبة العشاء	نسبة السكر في الدم عند الظهيرة	جرعة عند وجبة الغداء*

(تعفن، تغذية، أحاسيس، رياضة...)

جدول المراقبة الذاتية لمستوى السكر في الدم

التاريخ:
الأسبوع 5

الصباح

نسبة السكر في الدم قبل وجبة الغذاء	نسبة السكر في الدم في الصباح	جرعة الصباح*	نسبة السكر في الدم عند الإستيقاظ

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأحد

ملاحظة: دُونَ أي حدث غير مألوف وساعة حدوثه

المساء والليل

نسبة السكر في الدم عند الليل	جرعة عند النوم	نسبة السكر في الدم عند المساء	جرعة المساء*

الظهيرة

نسبة السكر في الدم قبل وجبة العشاء	نسبة السكر في الدم عند الظهيرة	جرعة عند وجبة الغداء*

(تعفن، تغذية، أحاسيس، رياضة...)

جدول المراقبة الذاتية لمستوى السكر في الدم

التاريخ:

الأسبوع 6

الصباح

نسبة السكر في الدم قبل وجبة الغذاء	نسبة السكر في الدم في الصباح	جرعة الصباح*	نسبة السكر في الدم عند الإستيقاظ

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأحد

ملاحظة: دُونَ أي حدث غير مألوف وساعة حدوثه

المساء والليل

نسبة السكر في الدم عند الليل	جرعة عند النوم	نسبة السكر في الدم عند المساء	جرعة المساء*

الظهيرة

نسبة السكر في الدم قبل وجبة العشاء	نسبة السكر في الدم عند الظهيرة	جرعة عند وجبة الغداء*

(تعفن، تغذية، أحاسيس، رياضة...)

جدول المراقبة الذاتية لمستوى السكر في الدم

التاريخ:

الأسبوع 7

الصباح

نسبة السكر في الدم قبل وجبة الغذاء	نسبة السكر في الدم في الصباح	جرعة الصباح*	نسبة السكر في الدم عند الإستيقاظ

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأحد

ملاحظة: دُونَ أي حدث غير مألوف وساعة حدوثه

المساء والليل

نسبة السكر في الدم عند الليل	جرعة عند النوم	نسبة السكر في الدم عند المساء	جرعة المساء*

الظهيرة

نسبة السكر في الدم قبل وجبة العشاء	نسبة السكر في الدم عند الظهيرة	جرعة عند وجبة الغداء*

(تعفن، تغذية، أحاسيس، رياضة...)

جدول المراقبة الذاتية لمستوى السكر في الدم

التاريخ:

الأسبوع 8

الصباح

نسبة السكر في الدم قبل وجبة الغذاء	نسبة السكر في الدم في الصباح	جرعة الصباح*	نسبة السكر في الدم عند الإستيقاظ

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأحد

ملاحظة: دَوِّنْ أي حدث غير مألوف وساعة حدوثه

المساء والليل

نسبة السكر في الدم عند الليل	جرعة عند النوم	نسبة السكر في الدم عند المساء	جرعة المساء*

الظهيرة

نسبة السكر في الدم قبل وجبة العشاء	نسبة السكر في الدم عند الظهيرة	جرعة عند وجبة الغداء*

(تعفن، تغذية، أحاسيس، رياضة...)

جدول المراقبة الذاتية لمستوى السكر في الدم

التاريخ:

الأسبوع 9

الصباح

نسبة السكر في الدم قبل وجبة الغذاء	نسبة السكر في الدم في الصباح	جرعة الصباح*	نسبة السكر في الدم عند الإستيقاظ

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأحد

ملاحظة: دُونَ أي حدث غير مألوف وساعة حدوثه

المساء والليل

نسبة السكر في الدم عند الليل	جرعة عند النوم	نسبة السكر في الدم عند المساء	جرعة المساء*

الظهيرة

نسبة السكر في الدم قبل وجبة العشاء	نسبة السكر في الدم عند الظهيرة	جرعة عند وجبة الغداء*

(تعفن، تغذية، أحاسيس، رياضة...)

جدول المراقبة الذاتية لمستوى السكر في الدم

التاريخ:

الأسبوع 10

الصباح

نسبة السكر في الدم قبل وجبة الغذاء	نسبة السكر في الدم في الصباح	جرعة الصباح*	نسبة السكر في الدم عند الإستيقاظ

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأحد

ملاحظة: دُونَ أي حدث غير مألوف وساعة حدوثه

المساء والليل

نسبة السكر في الدم عند الليل	جرعة عند النوم	نسبة السكر في الدم عند المساء	جرعة المساء*

الظهيرة

نسبة السكر في الدم قبل وجبة العشاء	نسبة السكر في الدم عند الظهيرة	جرعة عند وجبة الغداء*

(تعفن، تغذية، أحاسيس، رياضة...)

جدول المراقبة الذاتية لمستوى السكر في الدم

التاريخ:

الأسبوع 11

الصباح

نسبة السكر في الدم قبل وجبة الغذاء	نسبة السكر في الدم في الصباح	جرعة الصباح*	نسبة السكر في الدم عند الإستيقاظ

الاثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأحد

ملاحظة: دُونَ أي حدث غير مألوف وساعة حدوثه

المساء والليل

نسبة السكر في الدم عند الليل	جرعة عند النوم	نسبة السكر في الدم عند المساء	جرعة المساء*

الظهيرة

نسبة السكر في الدم قبل وجبة العشاء	نسبة السكر في الدم عند الظهيرة	جرعة عند وجبة الغداء*

(تعفن، تغذية، أحاسيس، رياضة...)

جدول المراقبة الذاتية لمستوى السكر في الدم

التاريخ:

الأسبوع 12

الصباح

نسبة السكر في الدم قبل وجبة الغذاء	نسبة السكر في الدم في الصباح	جرعة الصباح*	نسبة السكر في الدم عند الإستيقاظ

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأحد

ملاحظة: دَوِّن أي حدث غير مألوف وساعة حدوثه

المساء والليل

نسبة السكر في الدم عند الليل	جرعة عند النوم	نسبة السكر في الدم عند المساء	جرعة المساء*

الظهيرة

نسبة السكر في الدم قبل وجبة العشاء	نسبة السكر في الدم عند الظهيرة	جرعة عند وجبة الغداء*

(تعفن، تغذية، أحاسيس، رياضة...)

كيف تقيس مستوى السكر في الشعيرات الدموية

1 اغسل يديك بماء دافئ مع الصابون، ثم جففهما تماما.

لا تستعمل الكحول

2 أعد المستلزمات

3 أدخل مبضع (لانسييت) جديدة في أداة الوخز و اسحب برميل

التعبئة إلى الخلف

4 تأكد من تاريخ انتهاء الصلاحية على حاوية الشرائط

5 أخرج شريط الفحص التفاعلي

6 أدخل شريط الفحص داخل منفذ الشريط

7 ضع بحزم رأس الواخز مقابل جانب طرف الأصبع ثم اضغط على

زر الإندلاع (يوصى بتبديل مواقع الوخز عند كل عملية)

8 قم بالتدليك بنعومة، ابتداء من قاعدة الأصبع إلى طرفه للحصول

على كمية الدم المطلوبة

9 اترك عينة الدم تلامس العينة الموجودة على طرف شريط الفحص

حتى تتمكن من امتصاصها بواسطة الجزء التفاعلي للشريط

10 اضغط على مكان الحقن بواسطة قطن

11 انتضر صدور النتيجة ثم دونها في مذكرة المراقبة الذاتية



تقنية إعداد و حقن الأنسولين بواسطة القلم الحاقن

1 تحضير المستلزمات

- 1 اغسل يديك بالماء والصابون . اشطف وجفف جيدا
- 2 تحضير المستلزمات: قلم حاقن ، ابرة ، سدادة قطنية ، قطن طبي ، أو كمادات جافة
- 3 تحقق من نوع و مظهر الأنسولين و من المقدار المتبقي في الخرطوشة
- 4 ينبغي استعمال الأنسولين حسب درجة حرارة الغرفة
- 5 تحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية المبين على الملصق من طرف الشركة المصنعة و كذلك حسب تاريخ أول استعمال

2) تحضير و اختيار جرعة الأنسولين

- يجب أن تخلط الأنسولين بقلب القلم الحاقن صعودا و هبوطا عشر مرات
تجنب تحريك القلم بقوة لأن ذلك من شأنه أن يفسد الأنسولين
- تأكد من تدفق الأنسولين عن طريق تحويل محدد الجرعات الى درجة 1 أو 2
تم اضغط على زر الحقن و الإبرة مصوبة إلى أعلى حتى تظهر بعض قطرات
الأنسولين على رأس الإبرة إذا لم يكن كذلك، يجب إعادة تكرير هذه الخطوة
- حدد جرعة الأنسولين عن طريق تحويل الزر إلى عدد وحدات الأنسولين
المقررة
- عندما تتجاوز الجرعة 50 وحدة، فمن المستحسن تقسيمها إلى جرعتين

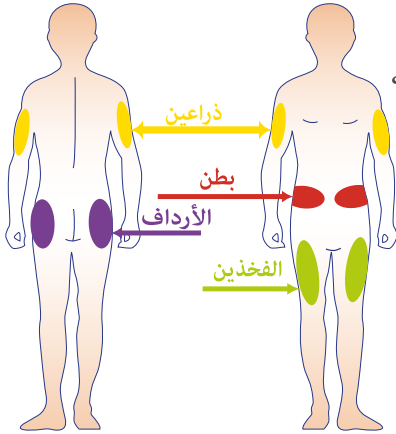
كيف تجديد حقن الأنسولين؟

1) مكان الحقن؟



اغسل يديك بماء دافئ مع الصابون، قم بتشطيفها
و تجفيفها جيدا

ظَهِّر مكان الحقن



في البطن أو على الفخذين (مع ثني الجلد)،
في الأرداف (دون ثني الجلد) في الذراعين

تتبع برنامج الحقن الدورية، بالتناوب
لتجنب الحقن في نفس المكان

إذا كنت تأخذ أكثر من حقنة في اليوم،
ينصح الحفاظ على منطقة الحقن نفسه

(الذراعين ، الأرداف...) في نفس الوقت في كل مرة مع الإبتعاد بإثنين
من الأصابع عن المكان عند كل حقنة جديدة. إن هذه العملية تقلل خطر
ظهور الحثل الشحمي

كيف تجيد حقن الأنسولين؟

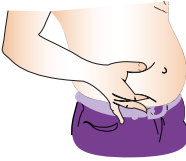
هام:

ثني الجلد بطريقة سلمية: ارفع الجلد بلطف دون شد العضلات



2) كيف تحقن؟

بشكل عمودي في رأس ثنية الجلد مقروص بين الإبهام و السبابة

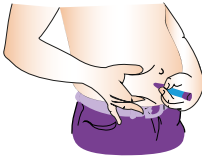


أو بشكل مائل في قاعدة طية الجلد



حافظ على الطية خلال الحقن

اضغط برفق على زر القلم الحاقن (حتى الصفرة) لحقن جرعة كاملة



عند نهاية الحقن قم بالعد إلى 10 قبل إزالة الإبرة

3) بعد الحقن

أزل الإبرة

يمكن الإحتفاظ بالأنسولين المستعملة في درجة حرارة الغرفة لمدة أقساها 4 أسابيع، بعيدا عن الحرارة و أشعة الشمس المباشرة

لا يجب تركها خلف نافذة، فوق مائدة في الحديقة، قرب مدفئة...
يمكن الإحتفاظ بمستلزمات حقن (قلم، كبسولة...) الأنسولين في حقيبة أو درج بعيدا عن مصادر الحرارة المباشرة

يحتفظ بالأنسولين غير المستعمل في الثلاجة (مثلا في درج الخضر)
لا يجب تجميدها

أعراض انخفاض مستوى السكر في الدم



تغيير المزاج السريع



إختلال في الرؤية
(رؤيا مضبية أو مزدوجة)



العرق



آلام في الرأس



دوخة



عياء، ضعف



اضطرابات



احساس بجوع مفاجئ

علاج انخفاض مستوى السكر في الدم

ماذا تفعل إذا ظهرت لديك أعراض انخفاض مستوى السكر في الدم

علاج انخفاض مستوى السكر في الدم
(شخص واعي)

توقف عن كل نشاط

قِس بسرعة إذا أمكن نسبة السكر في الدم

تناول كميات السكر حسب نسبة السكر المتواجدة في الدم (إبدأ أوّلاً بتناول سكريات سريعة) مثال: من 3 إلى 4 قطع من السكر مذاب في الماء من 3 إلى 4 معالق صغيرة من العسل أو المربى

بعد مرور 15 دقيقة من تناول السكريات راقب من جديد نسبة السكر في الدم

إذا كانت نسبة السكر في الدم تفوق 0,7 غ/لتر

● تناول وجبة خفيفة أو وجبتك الأساسية

● إذا كان ميعاد إحداهما متوقع بعد أكثر من ساعة يجب تناول وجبة صغيرة مثال: قطعة من الخبز بالزبدة أو الجبن، بسكويت مع الحليب

إذا كانت نسبة السكر في الدم أقل من 0,7 غ/لتر

● تناول من جديد 15 غ من السكريات مثال: 1/2 كوب من الصودا أو عصير فواكه

علاج انخفاض مستوى السكر في الدم

كيف تتعامل مع المصاب بداء السكري فقد الوعي

علاج انخفاض مستوى السكر في الدم
(شخص فاقد الوعي)



أدر المريض على الجانب



إذا كان ممكناً، قس نسبة السكر في الدم بأقصى سرعة ممكنة



تزويده بالسكر عن طريق الفم إذا أمكن
تجنب إعطائه الأكل أو الشرب إذا إستمرت حالة فقدان الوعي



أنقله فوراً إلى قسم المستعجلات أو إلى طبيبه المعالج

من الضروري استشارة طبيبك



النشاط البدني مارس بانتظام قليلا من الرياضة



ممارسة النشاط البدني بانتظام، و تكييفها لحالة المريض السريرية، على الأقل 30 دقيقة، و حوالي 3 مرات في الأسبوع

الأكل الصحي



اتباع نظام غذائي غني بالخضروات والفاكهة ومنخفض في الدهون المشبعة (الدهون الحيوانية)

sanofi

Sanofi-Aventis Maroc Route de Rabat R.P 1, Ain Sebaa, 20250 Casablanca Maroc
Tél : 00 212 522 66 90 00 www.sanofi.ma
Information Médicale : infomed.MCO@sanofi.com
Pharmacovigilance : pharmacovigilance.maroc@sanofi.com