



قيم سكر الدم
والفحص



Lilly | DIABETES

www.lilly-pharma.de | التمتع بالحياة بصورة طبيعية قدر الإمكان
www.lilly-diabetes.de



قيم سكر الدم الموصى بها

وفقًا لتوصيات جمعية السكري الألمانية فيتعين أن تصل قيم سكر الدم لدى مرضى السكر إلى القيم التالية (القيمة المستهدفة لكل حالة يمكن أن تحيد عن تلك الموضحة بتأثير بعض العوامل، مثل السن وفترة الإصابة بالسكري):

السكري من النوع الأول:

✓ أهداف علاجية بحسب كل حالة

السكري من النوع الثاني:

✓ وأنت صائمة:

✓ 100-125 مجم/ديسيلتر (5.6-6.9 مليمول/لتر)

✓ ساعة إلى ساعتين بعد أي وجبة:

✓ 140-199 مجم/ديسيلتر (7.8-11.0 مليمول/لتر)



قيم سكر الدم والفحص

عند الإصابة بمرض السكري يزيد محتوى السكر (محتوى الجلوكوز) في الدم ليزيد عن الحد الطبيعي. يهدف أي برنامج لعلاج السكري إلى تقريب معدل سكر الدم بقدر الإمكان من نطاق الأيض الصحي والإبقاء عليه في هذا النطاق. إذا ما استمر مستوى سكر الدم المفرط دون علاج، فيمكن مع مرور الوقت أن يتسبب في إلحاق أضرار بالأوعية الدموية والأعصاب والأجهزة الهامة. يساعدك الفحص الذاتي المنتظم الذي يتم من خلال عمليات قياس سكر الدم على متابعة معدل سكر الدم وبالتالي تجنب الإصابة بأمراض لاحقة.

ما نطاق القيم الذي يتعين أن يكون معدل سكر الدم به؟

هذا المعدل الطبيعي وتجنب حالات نقص سكر الدم وتكون قيم عالية بشكل ملحوظ (فرط ارتفاع سكر الدم) بعد الوجبات. قيم سكر الدم العالية مسؤولة أيضًا عن الأضرار التي تصيب الأوعية الدموية.

مع الأصحاء يتأرجح معدل سكر الدم بنسبة قليلة فقط. قبل أي وجبة يتراوح في المعتاد ما بين 70 و 110 مجم/ديسيلتر (3.9 و 6.1 مليمول/لتر). بعد الوجبة يمكن أن يرتفع ليصل إلى قيمة 140 مجم/ديسيلتر (7.8 مليمول/لتر). من الهام بالنسبة لمرضى السكري أن يعملوا على ضبط معدل سكر الدم لديهم ليقترّب من

يتم ذكر محتوى السكر في الدم بوحدات قياس مختلفة. بينما في غرب ألمانيا يتم في المعتاد قياس سكر الدم بوحدة مللي جرام لكل ديسيلتر (مجم/ديسيلتر) فيتم في شرق ألمانيا وفي كثير من المستشفيات على مستوى ألمانيا استخدام وحدة القياس العالمية ملليمول لكل لتر (مليمول/لتر). يمكن تحويل مدلول الوحدات على النحو التالي:

• مجم/ديسيلتر $\times 0.0555 =$ مليمول/لتر

• مليمول/لتر $\times 18.02 =$ مجم/ديسيلتر





HbA_{1c} - قيمة سكر الدم على المدى الطويل

قيمة سكر الدم تعرض دائماً صورة لحظية لحالة الجسم فقط. ولذلك فيقوم الطبيب على فترات منتظمة بقياس قيمة سكر الدم على المدى الطويل، ما يعرف باسم قيمة HbA_{1c}. تمثل قيمة HbA_{1c} معياراً لتحديد نسبة تركيز السكر في الدم في آخر شهرين إلى ثلاثة أشهر. تتجمع جزيئات السكر في الدم على خضاب الدم (الهيموجلوبين) في كريات الدم الحمراء. بزيادة عدد جزيئات السكر في الدم تزداد نسبة الهيموجلوبين المرتبط بالسكر والذي يتم التعبير عنه في صورة قيمة HbA_{1c}.



سوف يحدد لك فريق عمل العيادة القيم المستهدفة بالتعاون معك. احرص على تدوين القيم المستهدفة الخاصة بحالتك في دفتر تسجيل السكري اليومي الخاص بك.

فحص سكر الدم في البيت

فحص سكر الدم الجيد يعني أيضاً تجنب قيم سكر الدم بالغة الارتفاع أو الانخفاض والبقاء في النطاق المستهدف الخاص بحالتك. على مدار اليوم يمكن أن تتأرجح وتتفاوت قيم سكر الدم المقاسة. ويرجع ذلك إلى تأثير معدل سكر الدم سلباً أو إيجاباً بطريقة تغذيتك، ولا سيما جراء تناول أغذية غنية بالسكر، أو الحركة وممارسة الرياضة أو التوتر أو المرض. ويؤدي ذلك في بعض الأحيان إلى ارتفاع أو انخفاض قيم سكر الدم بشكل فائق.

من خلال قياس سكر الدم الذي تقومين به بنفسك يمكنك المساهمة في استقرار مسار تطور سكر الدم من خلال كونك تتعلمين كيفية الاستجابة المثلى للقيم العالية أو المنخفضة. من خلال التدريب المماثل على تطبيق هذه الكيفية وبعض الخبرة سيصبح بالإمكان التعرف المبكر على القيم غير الطبيعية، سواء العالية أو المنخفضة، وتجنبها في كثير من الأحيان. في بعض أشكال علاج السكري يكون من المفيد إجراء الفحص الذاتي باستمرار، وفي حالات أخرى يجب، فقط عند بداية برنامج علاج جديد، مواصلة القياس لبعض الوقت إلى أن يستقر معدل أيض سكر الدم.

العامل الحاسم هنا هو توثيقك الواعي لنتائج قياسك الذاتي، مثلاً في دفتر تسجيل سكر الدم اليومي، ومناقشة الطبيب أو مستشارة السكري بانتظام بشأن مردود هذه النتائج. قيم القياس الخاصة بك تستخدم في تقييم معدل نجاح علاج السكري المصابة به، ومواءمته إذا لزم الأمر. وسوف تتعلمين بنفسك السبل التي يمكنك عن طريقها التأثير بشكل مناسب على معدل سكر دمك.

السكري من النوع الأول:

T1

مع المرضى المصابين بالسكري من النوع الأول فيكون الهدف العلاجي متمثلاً في الوصول إلى تحقيق قيمة HbA_{1c} > 7.5% (58 مليمول/لتر)، طالما أنه لم تظهر أي حالات نقص سكر دم تمثل مشكلة.

السكري من النوع الثاني:

T2

ووفقاً لمواصفة الرعاية الوطنية فإن الهدف العلاجي مع المرضى المصابين بالسكري من النوع الثاني يتمثل في الوصول إلى تحقيق قيمة HbA_{1c} تتراوح بين 6.5 - 7.5% (48 - 49 مليمول/لتر).

قيم مستهدفة بحسب كل حالة

القيم المستهدفة المذكورة لضبط سكر الدم ما هي إلا قيم دلالية توجيهية. الأمر لا يتعلق بقيم HbA_{1c} صارمة يتعين الوصول إليها بأي طريقة.

أي علاج شديد الصرامة يهدف لخفض سكر الدم لا يمكن تنفيذه بنفس الشكل الجيد مع كل مريض وفي الغالب يكون منطويًا على خطر نقص معدل سكر الدم. لذلك فيكون هناك مثلاً مع المرضى متعددي الموربيدات أو العجزة أو في حال طول فترة الإصابة بالسكري مع وجود أمراض تابعة، نسبة سماح في فحص معدل أيض السكر. وهكذا فإن القيم المستهدفة يتعين دائماً تعيينها مع المريضة لكل حالة على حدة وبما يتناسب مع الظروف الحياتية الشخصية لكل مريضة مع مراعاة الأمراض المصاحبة وسن المريضة.



كم مرة يجب علي القياس؟

يرتبط المعدل الضروري لتكرار اختبارات سكر الدم بشكل العلاج الذي ستخضعين له لعلاج السكري. تحدثي إلى طبيبك أو مستشارتك لمعرفة عدد مرات قياس سكر الدم.

جمعية مهن تدريب واستشارة السكري في ألمانيا (VDBD) توصي بأن تقومي في مرحلة إعداد وموامة أي برنامج علاجي للسكري بقياس سكر الدم عدة مرات يوميًا في وقت تناول الوجبات وإذا لزم الأمر قبل الذهاب للنوم. إن كانت قراءة قيم سكر الدم مستقرة فيمكنك تقليل عدد مرات القياس.

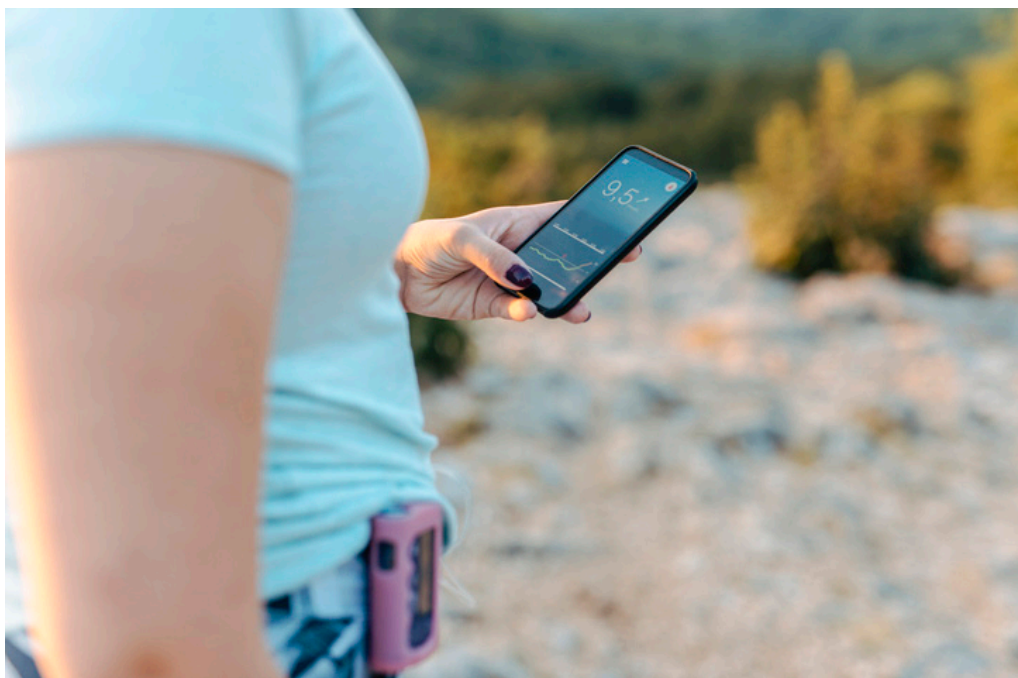
وبالإضافة إلى ذلك فيتعين في المواقف الخاصة التالية قياس سكر الدم:

- ✓ قبل الإقدام على بذل مجهود بدني كبير نسبيًا وأحيانًا بعد ذلك
- ✓ قبل قيادة السيارة وأثناء فترة السفر الطويلة نسبيًا
- ✓ قبل الذهاب للنوم وعند الميل إلى انخفاض معدل سكر الدم أثناء الليل
- ✓ في المواقف غير الواضحة، مثلًا عند الشعور بنقص السكر أو عدم الشعور بالارتياح عند ممارسة الرياضة
- ✓ في حالات العدوى المصحوبة بحمى وأمراض الإسهال والغثيان
- ✓ في العطلات بمعدل أكثر من الحياة اليومية
- ✓ الرحلات العابرة للقارات

القياس المستمر لسكر الدم

إلى جانب القياس الكلاسيكي لسكر الدم الذي يتم إجراؤه بمعدل يتفاوت من حالة إلى أخرى، ويصل إلى عدة مرات يوميًا، فهناك أيضًا النظم الرامية إلى المراقبة المستمرة لمسار تطور سكر الدم (القياس المستمر للجلوكوز [CGM]). وتحقيقًا لذلك فيتم تركيب مستشعر يكون موجودًا باستمرار على الجسم، مهمته القياس المستمر لقيمة سكر الدم من خلال حساس خاص به. وبعد ذلك يتم رصد وتحليل البيانات المجمعة إلكترونيًا.

تحدثي مع فريق السكر الخاص بك لمعرفة جدوى مثل هذا الجهاز في حالتك وما إذا كان التأمين الصحي الإلزامي سيتكفل بالمصاريف في حالتك.





ما طريقة القياس الصحيحة؟

توجد أجهزة قياس حديثة لفحص سكر الدم ذاتيًا والتي يمكنك من خلالها إجراء عملية القياس بسلاسة ودون ألم. الجأ إلى طبيبك أو مستشار السكري الخاص بك أو إلى الصيدلاني الذي تتعاملين معه ليوضح لك طريقة القياس الصحيحة. اقرأ دليل استخدام جهاز القياس الخاص بك بعناية. تقدم لك فيما يلي بعض النصائح التي قد تسهل عليك قياس سكر الدم بشكل صحيح:

- ✓ احرصي قدر الإمكان على إجراء الاختبار **ويديك مغسولتان**. دهن الكريم أو آثار السكر، مثلًا نتيجة مسك الفاكهة، يمكن أن تكون نتيجته الحصول على نتائج قياس غير صحيحة.
- ✓ لا يسمح بتخفيف نقطة الدم (مثلًا جراء الأصابع الرطبة أو العرق). **استخدام المطهرات غير ضروري**.
- ✓ **نقطة الدم الأولى** تكون كافية لإجراء قياس **نظيف بنتيجة حاسمة**، إذا كانت يداك نظيفتين. استخدم نقطة الدم الثانية فقط إن لم تتمكني من غسل اليدين قبل القياس.
- ✓ إذا كانت هناك ضرورة لتكويد الجهاز فاحرصي على مراعاة أن يكون كود شريط الاختبار متوافقًا مع ذلك الموجود في بيان الجهاز. **تراجع أيضًا إعدادات وحدة القياس** حجم/ديسيلتر أو ملليمول/لتر.
- ✓ **قبل سحب عينة الدم هزي الذراع واليد قليلاً** أو لكي الإصبع بخفة. الهدف من ذلك زيادة دفق الدم وتيسير خروج نقطة دم كبيرة بالقدر الكافي. بذلك لن تضطري إلى الوخز بعمق. لا تعصري الإصبع، وإلا فسيخف قوام نقطة الدم الخارجة عبر السائل النسيجي وتصبح النتيجة خاطئة.
- ✓ **لسحب عينة الدم المطلوبة قومي بالوخز على جانب طرف الإصبع**. ففي هذا الموضع تكون أطراف الأعصاب أقل ولن تشعري بقوة الوخز. استخدم الإصبع الخنصر أو البنصر أو الوسطى لأنها لا تستخدم كثيرًا في الحياة اليومية.
- ✓ **نظرًا لأن المشروط يتلم في كل مرة استخدام، فيجدر بك استخدام مشروط جديد في كل عملية سحب دم**. المشروط التلم كثير الاستخدام سوف يجرح بشرتك بقوة أكثر ويعرضك لخطر الإصابة بالعدوى.

- ✓ **احفظي أشرطة الاختبار في مكان جاف** (ليس في الحمام!) وفي نطاق درجات الحرارة الصحيح. لا يسمح بأن تكون معرضة لحرارة مفرطة (مثلًا في الصيف في درج القفازات) أو برودة شديدة.
- ✓ **أشرطة الاختبار وأنصال المشروط يمكن التخلص منها بإلقائها في القمامة المنزلية**. يرجى التخلص من المشارط المفردة دائمًا بإلقائها في حاوية النفايات لأنها قد توخر شخصي آخر.



احرصي على توثيق نتائج القياس، مثلًا في دفتر تسجيل سكر الدم اليومي. يمكنك تنزيلها بالمجان من الموقع الإلكتروني www.lilly-diabetes.de. بعض منتجي أجهزة القياس تقدم إمكانية التوثيق الإلكتروني أيضًا مع أجهزتها.

المصادر

Deutsche Diabetes Gesellschaft, S3-Leitlinie Therapie des Typ-1-Diabetes، الطبعة الثانية 2018
 Nationale Versorgungs-Leitlinie Therapie des Typ-2-Diabetes، الصيغة الطويلة، الطبعة الأولى، النسخة الرابعة، أغسطس/أب 2013، معدل أخيرًا في نوفمبر/تشرين الثاني 2014
 Schmeisl, Gerhard-W. Schulungsbuch Diabetes. Elsevier GmbH, ميونيخ، الطبعة الثامنة 2015
 Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe Deutschland, Leitfaden zur Blutzucker-Selbstkontrolle، الطبعة الثانية، يوليو/حزيران 2016
 Leitfaden zur Blutzucker-Selbstkontrolle in Beratung und Therapie، الطبعة الثانية 2015. VDBD.de
 Landgraf R. et al. Therapie des Typ-2-Diabetes. Diabetologie 2018 (Suppl 2): 144-165

Copyright © 2019, Eli Lilly and Company. جميع الحقوق محفوظة.