

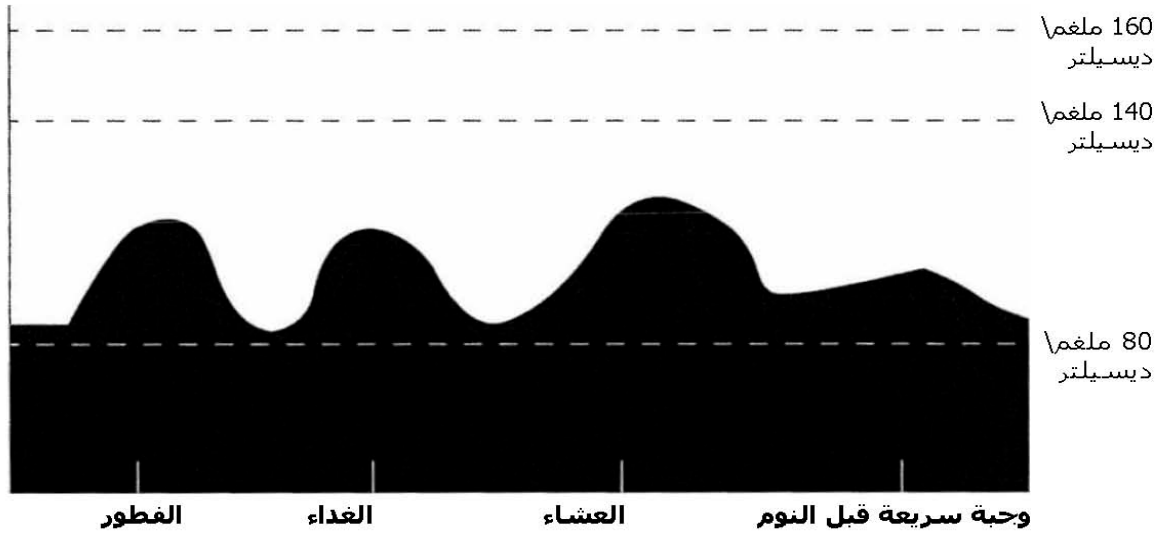
ما الذي تعنيه هذه الأرقام؟



نسبة السكر في الدم (الغلوكوز)

تتباين مستويات سكر الغلوكوز في الدم في الحالة الطبيعية خلال اليوم الواحد من 70 إلى 140 ملغم/ديسيلتر. يرتفع مستوى الدم من سكر الغلوكوز بعد تناول الوجبات ويعود إلى المستويات الطبيعية بعد حوالي ثلاث ساعات من تناول تلك الوجبات. ولتجنب ارتفاع مستويات سكر الغلوكوز في الدم بعد الوجبات، يتوجب على الأشخاص المصابين بمرض السكري:

- تناول وجبات متوازنة بشكل جيد.
- أخذ الدواء في الأوقات المحددة.
- أداء التمارين الرياضية بصورة منتظمة
- الحفاظ على وزن معتدل



مستويات السكر في الدم

أقل من 70 يعتبر منخفضاً جداً إتصل بطبيبك إذا كان لديك انخفاضين في السكر في اليوم أو ثلاثة في الأسبوع	70-130 يعتبر مناسباً جداً قبل الوجبات أقل من 180 يعتبر مثالياً بعد تناول الوجبات بساعتين	180 - 131 يعتبر مرتفعاً قليلاً قبل الوجبات. 250-181 يعتبر مرتفعاً جداً، إتصل بطبيبك إذا استمرت بهذا المستوى العالي لأكثر من أسبوع	أعلى من 250 يعتبر مرتفع جداً. إتصل بطبيبك إذا استمرت بهذا المستوى لمدة يومين،
--	--	---	---

مستوى الهيموغلوبين A1c (السكر التراكمي)

يشير اختبار مستوى السكر في الدم للهيموغلوبين A1c إلى مدى التحكم بمرض السكري خلال الشهرين أو الثلاثة أشهر الماضية. هذا الاختبار يجري في المختبر مع باقي الفحوص المختبرية.

ماذا تعني هذه الأرقام

12	11	10	9	8	7	6.5	6.4 - 5.7 (ما قبل السكري)	5.6 - 4	A1c (بالنسب المئوية)
298	269	240	212	183	154	140	137 - 117	116 - 68	معدل مستوى السكر في الدم

تنصح الجمعية الأمريكية لمرض السكري (ADA) بمستوى (سكر تراكمي) A1c أقل من 7 في المئة. ويمكن أن يكون لطبيبك هدفاً آخر خاص بك.

الخاص بي A1c _____ في (تاريخ) _____