



# السكر التراكمي ...

ما هو وكيف يمكن فحصه؟



**ANNUH**

مستشفى النجاح الوطني الجامعي

An - Najah National University Hospital



## هل سمعت من قبل بمصطلح السكر التراكمي؟ هل تعرف ما هو تحديداً وما هو المعدل الطبيعي له؟

السكر التراكمي (HbA1c) عبارة عن مصطلح يصف معدل السكر في الدم خلال الشهرين أو الثلاثة الأخيرة الماضية، فماذا يجب أن تعرف حوله؟

إن معرفة معدل السكر التراكمي لديك من شأنه أن يساعدك في خفضه في حال كان مرتفعاً وبالتالي حمايتك من الإصابة بالعديد من المضاعفات المرتبطة به.

## ماذا يعني السكر التراكمي؟

السكر التراكمي يعرف باسم الهيموجلوبين السكري، وهو نتاج التصاق الجلوكوز في الجسم مع كريات الدم الحمراء. جسم الإنسان لا يتمكن من استخدام الجلوكوز بالشكل الفعال والسليم، وهذا ما يدفعه للتصاق بكريات الدم الحمراء من ثم التراكم في الجسم.

عادة ما تكون كريات الدم الحمراء فعالة لفترة تتراوح من شهرين إلى ثلاثة أشهر، ولهذا السبب تحديداً يتم أخذ قراءات السكر التراكمي لنفس هذه الفترة.

جدير بالذكر أن زيادة مستويات السكر في الدم من شأنها أن تسبب تضرر الأوعية الدموية، الأمر الذي ينعكس سلباً على صحة الإنسان وأهمها العينين والقدمين.

## فحص السكر التراكمي

يتم الخضوع لفحص السكر التراكمي بعد طلب من الطبيب، ويكون الفحص منتظماً بين ثلاثة إلى ستة أشهر بناءً على وضعك الصحي.

في حال كنت تخططين للحمل أو تم تغيير العلاج الخاص بك أو تواجهين مشكلة في السيطرة على مستويات الدم، من الممكن أن ينصحك الطبيب بالخضوع لفحص السكر التراكمي بفترات أقرب.

يتم استخدام فحص السكر التراكمي لتشخيص الإصابة بمرض السكري، ومراقبة مستويات السكر لدى أولئك الذين يقعون بفئة الخطر للإصابة بمرض السكري.



## نتائج فحص السكر التراكمي

تكون نتيجة فحص السكر التراكمي سريعة، وهي تعطي مؤشراً للطبيب بضرورة تغيير العلاج الخاص بك من أجل السيطرة بشكل أفضل على مستويات السكر في الدم.

- من الممكن أن تتغير نتيجة فحص السكر التراكمي لعدة أسباب من بينها:
- عدم الشعور بصحة جيدة.
  - تناول بعض أنواع الأدوية.
  - تغيير في نمط الحياة.
  - الإصابة بالتوتر أو الاكتئاب.

## قراءات فحص السكر التراكمي

إليك القراءات المختلفة لفحص السكر التراكمي وتفسيرها:

ماذا تعني؟	معدل السكر في الدم (mg/dl)	نتيجة فحص السكر التراكمي
طبيعي للأشخاص السليمين	68	4
طبيعي للأشخاص السليمين	97	5
فرصة أعلى للإصابة بالسكري	126	6
مصاب بالسكري	أكثر من 126	أكثر من 6.5
مصاب بالسكري	152	7
مصاب بالسكري	183	8
مصاب بالسكري	212	9
مصاب بالسكري مع عدم السيطرة على مستويات السكر	240	10
مصاب بالسكري مع عدم السيطرة على مستويات السكر	269	11
مصاب بالسكري مع عدم السيطرة على مستويات السكر	298	12
مصاب بالسكري مع عدم السيطرة على مستويات السكر	326	13
مصاب بالسكري مع عدم السيطرة على مستويات السكر	355	14

الهدف الأساسي للأشخاص المصابين بالسكري هو الحفاظ على مستوى سكر التراكمي أقل من 0.7% كلما زاد ارتفاع مستوى السكر التراكمي ارتفع خطر الإصابة بمضاعفات مرض السكري.

## طرق خفض مستوى السكر التراكمي

إن كانت نتيجة فحص السكر التراكمي أعلى من المطلوب، من الممكن اتباع الطرق التالية التي من شأنها أن تساعد في خفض مستوياته:

- تغيير الدواء أو زيادة الجرعة بناءً على توصيات الطبيب
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام
- اتباع نظام غذائي صحي
- الإقلاع عن التدخين والابتعاد عن المدخنين.



لمزيد من المتابعة والرعاية الطبية، بإمكانك التوجه إلى أطبائنا الذين سيقومون بتوجيهك نحو الأمان والسلامة

مع تمنياتنا لكم بدوام الصحة والعافية

فلسطين – نابلس – شارع عصيرة  
صندوق البريد: 797  
هاتف: +97092331471  
فاكس: +97092389683  
البريد الإلكتروني: nnuh@najah.edu  
الموقع الإلكتروني: www.nnuh.org



**NajahNNUH**