

# اختبار سكر الدم ... لماذا، ومتى، وكيف؟



**ANUH**  
مستشفى النجاح الوطني الجامعي  
An - Najah National University Hospital



# اختبار سكر الدم

ان إجراء اختبار السكر في الدم جزء ضروري من نظام العناية بمرضى السكري. اعرف متى عليك إجراء فحص مستوى السكر في الدم والمزيد عن هذا الفحص.

إذا كنت تعاني من السكري، قد يكون الاختبار الذاتي للسكر في الدم (الجلوكوز في الدم) وسيلة ضرورية في خطة العلاج وطرق الوقاية من مضاعفات السكري طويلة الأمد. يمكنك عمل اختبار سكر الدم في المنزل باستخدام جهاز إلكتروني محمول (مقياس الجلوكوز)، والذي يقيس مستوى السكر عبر قطرة صغيرة من الدم.

## أهمية قياس سكر الدم

يوفر اختبار سكر الدم - أو المراقبة الذاتية لمستوى الجلوكوز في الدم - معلومات مفيدة للتحكم في حالة داء السكري، ومن فوائده أنه يساعدك على:

- تقييم مدى تحقيق الأهداف العامة للعلاج.
- التعرف على كيفية تأثير النظام الغذائي والتمارين الرياضية على مستويات السكر في الدم.
- التعرف على كيفية تأثير العوامل الأخرى، مثل المرض أو الضغط النفسي، على مستويات السكر في الدم.
- تتبّع تأثير أدوية داء السكري على مستويات السكر في الدم.
- تحديد مستويات السكر في الدم سواء كانت مرتفعة أو منخفضة.

## أوقات إجراء الاختبار

سينصحك الطبيب بشأن عدد المرات التي ينبغي فيها فحص مستوى السكر في الدم. وبصفة عامة، يتحدد معدل تكرار الاختبار حسب نوع السكري الذي تعاني منه وخطة العلاج.

- **السكري من النمط الأول**، قد يوصي الطبيب بإجراء اختبار سكر الدم من 4 - 8 مرات في اليوم إذا كنت مصاباً بالسكري من النمط الأول، وقد تحتاج إلى الاختبار قبل الوجبات والأكلات الخفيفة وقبل التمارين الرياضية وبعدها وقبل النوم وأحياناً أثناء الليل، وقد تحتاج كذلك إلى مزيد من التحقق من مستوى السكر في الدم إذا كنت مريضاً أو تغير روتينك اليومي أو إذا بدأت بتناول دواء جديد.
- **السكري من النمط الثاني**، إذا كنت تتناول الأنسولين لضبط حالة السكري من النمط الثاني، فقد يوصي الطبيب بإجراء اختبار سكر الدم مرتين أو أكثر في اليوم، ويتحدد ذلك حسب نوع الأنسولين الذي تحتاج إليه وكميته، وعادة ما يوصى بالاختبار قبل الوجبات وأحياناً قبل النوم، وإذا كنت تحاول ضبط السكري من النمط الثاني باستخدام أدوية لا تحتوي على الأنسولين أو اتباع النظام الغذائي والتمارين الرياضية فقط، فقد لا تحتاج إلى إجراء اختبار سكر الدم يومياً.

## فئات المصابين ونتائج الاختبار

سيحدد الطبيب النتائج المستهدفة من اختبار السكر في الدم استناداً إلى العديد من العوامل، ومنها:



- نوع السكري وحدته.
- العمر.
- مدة إصابتك بالسكري.
- حالة الحمل.
- وجود مضاعفات بسبب السكري.
- الصحة العامة ووجود حالات مرضية أخرى.
- أن يتراوح المستوى بين 80 - 120 ميلليجرام لكل ديسيلتر (ملجم/دل) لمن يبلغون ٥٩ عاماً أو أقل ممن لا يشكون من حالات مرضية أخرى.
- أن يتراوح المستوى بين 100 - 140 ميلليجرام لكل ديسيلتر (ملجم/دل) لمن يبلغون 60 عاماً أو أكبر، أو من يعانون من حالات مرضية أخرى مثل أمراض القلب أو الرئة أو الكلى.

## طريقة إجراء الاختبار

يتطلب اختبار السكر في الدم استخدام جهاز إلكتروني صغير يسمى **مقياس الجلوكوز**، يقرأ المقياس كمية السكر في عينة صغيرة من الدم، وعادة ما تكون من الأنملة، وتوضع قطرة الدم على شريط الاختبار المخصص للاستخدام لمرة واحدة، ويمكن أن يوصي الطبيب أو اختصاصي التوعية بالسكري بجهاز مناسب لك. كذلك، يمكن للطبيب أو الممرض أن يعلمك كيفية استخدام المقياس.

**اتبع التعليمات التي تتوفر مع مقياس الجلوكوز الخاص بك، وفيما يلي توضيح لكيفية إجراء اختبار السكر في الدم بوجه عام:**

- اغسل يديك وجففهما جيداً.
- أدخل شريط الاختبار في المقياس.
- قم بوض جانب الأنملة بالإبرة (المشروط) الموجودة مع أداة الاختبار.
- اعصر إصبعك أو دلكه برفق إلى أن تتكون قطرة دم.
- ضع طرف شريط الاختبار وثبته على قطرة الدم.
- سيظهر المقياس مستوى الجلوكوز في الدم على الشاشة بعد عدة ثوانٍ.



من الممكن أن يتم إجراء الاختبار على الدم المأخوذ من مكان آخر مثل الساعد أو راحة اليد، ولكن يجب فهم أن تلك القراءات قد لا تكون بالدقة ذاتها المأخوذة من عينة الأنملة، خاصة بعد تناول وجبة أو أثناء التمارين الرياضية عندما تتغير مستويات الجلوكوز بمعدل أكبر.

## تسجيل النتائج

سجل النتائج في كل مرة تجري فيها اختبار مستوى السكر في الدم، وسجل معلومات التاريخ والوقت ونتائج الاختبار والدواء والجرعة والنظام الغذائي والتمارين الرياضية، وأحضر سجل النتائج معك في كل الزيارات إلى الطبيب، وتحدث مع الطبيب عما ينبغي فعله ومتى عليك أن تتصل به بعدما تحصل على النتائج التي لا تندرج ضمن المدى الطبيعي للأهداف المرجوة.

## تجنب المشاكل أثناء الاختبار

يجب استخدام مقياس السكر في الدم والعناية به بالطريقة الملائمة، اتبع هذه النصائح للتأكد من الاستخدام الملائم:

- اتبع دليل المستخدم الخاص بجهازك، فالإجراءات قد تختلف من جهاز إلى آخر.
- استخدم مقدار عينة الدم وفقاً لما هو موضح في الدليل.
- لا تستخدم سوى شرائط الاختبار المخصصة لمقياسك.
- خزن شرائط الاختبار وفقاً للتوجيهات.
- لا تستخدم شرائط الاختبار منتهية الصلاحية.
- نظف الجهاز ونفذ فحوصات ضمان الجودة وفقاً للتوجيهات.
- أحضر المقياس إلى الطبيب في الزيارات للإجابة على أي أسئلة ولتوضيح كيفية استخدامه.



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**