

Getting the Very Best Care for Your Diabetes

حصولك على أفضل الرعاية لمرض السكري

Toolkit No. 2

مجموعة المعلومات رقم 2

أم لا. أنت تتناول دواءك وتسجل بنفسك نسبة الغلوكوز (السكر) في الدم. يساعد فريق رعايتك الصحية بإعطائك المعلومات، وأن يعلمك عن مرض السكري، وفحص A-1-C، ضغط دمك، الكولسترول، وقياسات أخرى.

What should happen during visits to my health care provider?

ماذا يجب أن يحصل أثناء الزيارات لمركز رعايتي الصحية؟

The Standards of Care describe what should happen at your health care provider visits throughout the year. You can use the following sections to make sure your health care team is up-to-date on what you need for good diabetes care.

يصف معيار الرعاية ماذا يجب أن يحصل أثناء زيارتك لمركز رعايتك الصحية طوال العام. يمكنك استخدام الأقسام التالية للتأكد من أن فريق رعايتك الصحية مطلع على آخر ما توصل إليه العلم بالنسبة لإحتياجاتك في الرعاية الجيدة لمرض السكري.

Check at Every Office Visit

Blood Pressure

Your blood pressure numbers tell you the force of blood flow inside your vessels. When your blood pressure is high, your heart has to work harder. If your blood pressure is not on target, meal planning, physical activity, and medications can help. Work with your health care team to plan your strategy.

Following guidelines from the American Diabetes Association (ADA) can help people with diabetes live longer, healthier lives. Called the Standards of Care, these guidelines describe basic care for people with diabetes. Getting up-to-date care for diabetes can help you prevent long-term problems such as heart disease, stroke, and eye, foot, or kidney problems.

Most of the day-to-day care of diabetes is up to you. You can make choices that will have a positive effect on your diabetes. You choose what, when, and how much to eat. You decide whether to be physically active. You take your medications and keep track of your blood glucose (sugar) levels on your own. Your health care team helps by providing information, teaching you about diabetes care, and checking on your A-1-C, blood pressure, cholesterol, and other measures.

يمكن أن يساعد إتباع التعليمات الرئيسية الصادرة عن منظمة مرض السكري الأمريكية American Diabetes Association الناس المصابين بمرض السكري على العيش لمدة أطول ولتكون صحتهم في حياتهم أفضل. إنها ما تسمى هذه التعليمات معيار الرعاية the Standards of Care، وتصف الرعاية الأساسية للأشخاص المصابين بمرض السكري. يمكن أن يساعد الحصول على آخر ما توصل إليه العلم من الرعاية في مجال السكري على منع المشاكل البعيدة المدى مثل مرض القلب، السكتة الدماغية، ومشاكل العين، القدم أو الكلية. يقع عائق معظم الرعاية اليومية بمرض السكري عليك. يمكنك أن تتبع خيارات التي سيكون لها أثر إيجابي على مرضك السكري. إنك تختار ماذا، متى، وكم تأكل. أنت تقرر ما إذا كنت ستقوم بنشاط رياضي

التدخين

إذا كنت تدخن، إسأل طبيبك عن الخطة التي تساعدك على التوقف عن التدخين.

Check at Least Every 3–6 Months A-1-C

The A-1-C is the blood glucose check “with a memory.” It tells you your average blood glucose for the past 2 to 3 months. If your A-1-C is not on target, meal planning, physical activity, and medications can help. Work with your health care team to plan your strategy.

إفحص كل 3-6 شهور على الأقل الـ A-1-C
إن الـ A-1-C هو فحص نسبة الغلوكوز في الدم "مع ذاكرة." فإنه يخبرك عن متوسط نسبة الغلوكوز في دمك خلال الـ 2 إلى 3 أشهر الماضية. إذا كان الـ A-1-C مختلف عن المستوى المطلوب، يمكن لتخطيط الوجبات، النشاط الرياضي والأدوية أن تساعد. إعمل مع فريق رعايتك الصحية لتخطيط إستراتيجيتك.

Check at Least Once a Year

Cholesterol

Your cholesterol numbers tell you the amount of fat in your blood. Some kinds, like HDL cholesterol, help protect your heart. Others, like LDL cholesterol, can clog your blood vessels and lead to heart disease. Triglycerides are another kind of blood fat that raises your risk for a heart attack or a stroke. If your cholesterol levels are not on target, meal planning, physical activity, and medications can help. Work with your health care team to plan your strategy.

إفحص الكوليسترول مرة في العام على الأقل
تدلك أرقام الكوليسترول عن كمية الدهون في دمك. بعض الأنواع مثل كوليسترول هـ.د.ل. HDL يساعد على حماية قلبك. الدهون الأخرى مثل كوليسترول ل.د.ل. LDL يمكن أن يسد أو عيتك الدموية ويؤدي إلى مرض القلب. إن الترايغليسرايدس هي مادة أخرى دهنية في الدم تزيد من مخاطر النوبة القلبية أو السكتة الدماغية. إذا لم يكن معدل الكوليسترول ضمن المستوى المطلوب، يمكن لتخطيط الوجبات، النشاط

إفحص في كل زيارة للعيادة ضغط الدم

تخبرك أرقام ضغط الدم عن قوة الدم الذي يجري في عروقك. عندما يكون ضغط دمك مرتفع، يجب على قلبك أن يعمل بجهد أكبر. إذا لم يكن ضغط دمك في المجال المطلوب، يمكن أن يساعدك التخطيط في الوجبات، النشاط الرياضي والأدوية. تعاون مع فريق رعايتك الصحية لتخطيط إستراتيجيتك.

Weight

Preventing weight gain or losing weight may be part of your diabetes care plan. If you need to lose weight, a 10- to 15-pound loss can help you reach your blood pressure, blood glucose, and cholesterol goals. Work with your health care team to plan your strategy.

الوزن

يمكن أن يكون منع زيادة الوزن أو خسارة الوزن جزءاً من خطة رعاية مرض السكري لديك. إذا أردت تنزيل الوزن، فيمكن تنزيل 10 إلى 15 باوند أن يساعدك على الوصول إلى ضغط الدم، غلوكوز الدم، والكوليسترول الذي تسعى إليه. تعاون مع فريق رعايتك الصحية لتخطيط إستراتيجيتك.



Your health care team can teach you about diabetes care.

يمكن لفريق رعايتك الصحية أن يعلمك عن رعاية مرض السكري.

Smoking

If you smoke, ask your health care provider about a plan to help you quit.

Flu Shot and Pneumonia Vaccine

Every year, ask for a flu shot to keep from getting sick. You should get the pneumonia vaccine at least once. When you turn 65, you should get another pneumonia vaccine, unless you have had one within the past 5 years.

حقنة الأنفلونزا وتلقيح التهاب الرئة

إطلب كل عام الحصول على حقنة الإنفلونزا لحمايتك من المرض. ويجب عليك الحصول على تلقيح التهاب الرئة مرة واحدة على الأقل. عندما تبلغ 65 من العمر عليك أن تحصل على تلقيح آخر لإلتهاب الرئة، ما لم تكن قد حصلت على واحد خلال الخمسة سنوات السابقة.

Diabetes Education and Nutrition Counseling

If you need a change in your diabetes management plan, your health care provider should refer you for diabetes education and nutrition counseling.

التعلم عن مرض السكري والإستشارة الغذائية

إذا أردت التغيير في خطة تعاملك مع مرض السكري، يجب أن يحولك طبيبك العام حتى تتعلم عن مرض السكري والإستشارة الغذائية.

How can I take charge of my diabetes care?

Review the following list and place a check mark next to the things you'd like to talk about with your health care team. Take this list with you to your next checkup.

كيف أتولى مسؤولية رعاية مرضي السكري؟
راجع القائمة التالية وضع إشارة على الأشياء التي ترغب بالحديث عنها مع فريق رعايتك الطبية. خذ هذه القائمة معك إلى فحصك الطبي القادم.

الرياضي والأدوية أن تساعد. إعمل مع فريق رعايتك الصحية لتخطيط إستراتيجيتك.

Microalbumin

The microalbumin test is a check for small amounts of protein in the urine. The results will tell you how well your kidneys function.

مايكروألبومين Microalbumin

يجري فحص المايكروألبومين للكشف عن كمية صغيرة من البروتينات في البول. تخبرك النتيجة عن مدى جودة عمل الكليتين.

Foot Exam

Your health care provider can check your feet for signs of nerve damage or other problems. Foot problems can be avoided if detected and treated early. One of the most important foot tests is to see whether you can feel the vibration of a tuning fork or the light touch of a thin wire called a monofilament.

فحص القدم

يمكن لطبيبك أن يفحص أقدامك بحثاً عن مؤشرات أضرار في الأعصاب أو أي مشاكل أخرى. يمكن تجنب مشاكل القدم إذا تم إكتشافها ومعالجتها مبكراً. إن أحد أهم فحوصات القدم هو لمعرفة ما إذا كنت تشعر بإهتزازات شوكة رنانة أو اللمس الخفيف لشريط يدعى مونوفيلامنت.

Eye Exam

Your health care provider can refer you to an eye doctor to check the blood vessels in your eyes for early warning signs of damage. The eye doctor must put drops in your eyes that dilate your pupils in order to do a thorough exam. Treatment can help slow eye disease if it's found early.

فحص العين

يمكن لطبيبك أن يحولك إلى طبيب عيون لفحص الأوعية الدموية في عينيك بحثاً عن مؤشرات مبكرة عن الضرر. يجب على طبيب العيون أن يضع قطرات في عينيك توسع البؤبؤ لكي يقوم بفحص شامل. يمكن للعلاج أن يساعد على تبطئة مرض العيون إذا إكتشف مبكراً.

- ما هو أفضل هدف لقراءات A-1-C، ضغط الدم، والكوليسترول؟
- ماذا يمكن أن يساعدني على تحقيق هدفي بال: A-1-C؟
- متى موعد فحصي للـ A-1-C القادم؟
- ماذا يمكن أن يساعدني على تحقيق هدفي بضغط الدم؟
- ماذا يمكن أن يساعدني على تحقيق هدفي بالكوليسترول؟
- كيف أستطيع تعلم المزيد عن عنايتي شخصياً بمرضي السكري؟

- What are the best targets for my A-1-C, blood pressure, and cholesterol?
- What can help me reach my A-1-C target?
- When is my next A-1-C check?
- What can help me reach my blood pressure target?
- What can help me reach my cholesterol targets?
- How can I learn more about taking care of my diabetes?

Tracking Your Targets

The ADA suggests these targets for most people with diabetes. You may have different targets. You can record your targets and your results in the spaces provided here.

What to Do	ADA Targets	My Targets	My Results	
			Date	Date
At Every Office Visit				
Review blood glucose numbers				
Before meals	90–130 mg/dl			
2 hours after the start of a meal	Below 180 mg/dl			
Check blood pressure	Below 130/80 mmHg			
Review meal plan				
Review activity level				
Check weight				
Discuss questions or concerns				
At Least Every 3–6 Months				
A-1-C	Below 7%			
At Least Once a Year				
Physical exam				
Cholesterol				
LDL cholesterol	Below 100 mg/dl			
HDL cholesterol	Above 40 mg/dl (for men)			
	Above 50 mg/dl (for women)			
Triglycerides	Below 150 mg/dl			
Dilated eye exam				
Microalbumin	Below 30 µg/mg creatinine			
Flu shot				
Once				
Pneumonia vaccine				

متابعة أهدافك				
تقترح منظمة مرض السكري الأمريكية الأهداف التالية لمعظم المصابين بمرض السكري. يمكن أن تكون أهدافك مختلفة. يمكنك أن تسجل أهدافك ونتائجك في الفراغات المذكورة هنا.				
نتائج		أهدافي	أهداف منظمة مرض السكري	ماذا تفعل
التاريخ	التاريخ			
				في كل زيارة للعيادة
				تراجع أرقام جلوكوز الدم
			130-90 م.غ./د.ل.	قبل الوجبات
			أقل من 180 م.غ./د.ل.	ساعتين بعد بدء الوجبة
			أقل من 80/130 م.غ./د.ل.	إفحص ضغط الدم
				راجع خطة الوجبة
				راجع مستوى النشاط
				فحص الوزن
				ناقش أسنثتك أو مشاغلك
				على الأقل كل 3-6 أشهر
			أقل من 7%	A-1-C
				على الأقل مرة في السنة
				فحص طبي
				كوليسترول
			أقل من 100 م.غ./د.ل.	كوليسترول ل.د.ل. LDL
			أكثر من 40 م.غ./د.ل. (للرجال) أكثر من 50 م.غ./د.ل. (للنساء)	كوليسترول ه.د.ل. HDL
			أقل من 150 م.غ./د.ل.	ترايغليسرايدس
				فحص العين الموسعة
			أقل من 30 µg/mg كرياتينين	مايكروألبومين
				حقنة الإنفلونزا
				مرة
				تلقيح التهاب الرئة