

All About Blood Glucose for People with Type 2 Diabetes

جميع المعلومات عن الغلوكوز في الدم للأشخاص المصابين بمرض السكري من الزمرة 2

Toolkit No. 4

مجموعة المعلومات رقم 4

your target range, the more you'll lower your risk of blindness or diabetic eye disease, kidney disease, foot problems, nerve damage, tooth and gum disease, and skin problems. You may also lower your risk for heart attack or stroke.

لماذا يجب علي أن أحاول المحافظة على الغلوكوز في دمي ضمن الهدف المطلوب؟

كلما كان الغلوكوز في دمك قريباً من الهدف المطلوب، كلما إنخفضت احتمالات مخاطر العمى من السكري أو أمراض العين السكرية، أمراض الكلى، تضرر الأعصاب، أمراض الأسنان واللثة ومشاكل الجلد. ربما يمكنك أيضاً تخفيض خطر إصابتك بالنوبة القلبية أو السكتة الدماغية.

What makes my blood glucose levels rise or fall?

Blood glucose levels rise and fall throughout the day. One key to taking care of your diabetes is understanding why they rise or fall. If you know the reasons, you can take steps to help keep your blood glucose on target.

ماذا يجعل الغلوكوز في دمي يرتفع أو ينخفض؟

يرتفع معدل الغلوكوز وينخفض باستمرار طيلة اليوم. إن أحد العوامل الرئيسية في عنايتك لمرضك السكري هو فهم سبب الإرتفاع أو الإنخفاض. فإذا عرفت الأسباب، يمكنك أن تتخذ الخطوات التي تساعد على بقاء الغلوكوز في دمك في إطار الهدف المطلوب.

Keeping your blood glucose (sugar) in the recommended target range can prevent or delay the long-term health problems caused by diabetes. Most of the steps needed to take care of diabetes are things you do yourself:

- using a meal plan
- being physically active
- taking medications
- trying to reach your blood glucose targets most of the time
- keeping track of your blood glucose numbers using a blood glucose meter and the results of your A-1-C checks

إن المحافظة على الغلوكوز (السكر) في دمك ضمن الهدف المطلوب يمكن أن يمنع أو يؤخر المشاكل الصحية البعيدة المدى التي يسببها مرض السكري. إن معظم الخطوات اللازمة للعناية بمرض السكري هي أشياء تقوم بها بنفسك:

- إستعمال خطة لوجبات الطعام
- النشاط الرياضي
- تناول الأدوية
- محاولة الوصول إلى الهدف المطلوب للغلوكوز في دمك في معظم الأوقات
- متابعة أرقام نسبة الغلوكوز في دمك بإستعمال مقياس للغلوكوز في الدم وتسجيل النتائج مع فحوصاتك الـ: A-1-C

Why should I try to keep my blood glucose on target?

The closer your blood glucose stays to

especially on an empty stomach

- missing a meal or snack
- extra activity
- too much diabetes medication
- side effects of other medications

ماذا يمكن أن يجعل الغلوكوز في الدم ينخفض؟

- كانت وجبة الطعام الرئيسية أو الخفيفة أقل من المعتاد بالكمية أو بعدد السعرات الحرارية
- شرب المشروبات الكحولية، خاصة على معدة خاوية
- نقص وجبة رئيسية أو خفيفة
- زيادة النشاط
- زيادة دواء على كمية كافية لعلاج السكري
- أعراض جانبية ناتجة عن إستعمال أدوية أخرى

What are the blood glucose targets for people with diabetes?

The targets recommended by the American Diabetes Association (ADA) are listed below. Talk with your health care team about your personal targets.

ماهي كمية الغلوكوز في الدم التي يهدف مرضى السكري إلى تحقيقها؟

إن الأهداف الموضوعية من قبل منظمة مرض السكري الأمريكية American Diabetes Association مذكورة أدناه. تحدث مع فريق رعايتك الصحية عن أفضل الأهداف الشخصية لك.

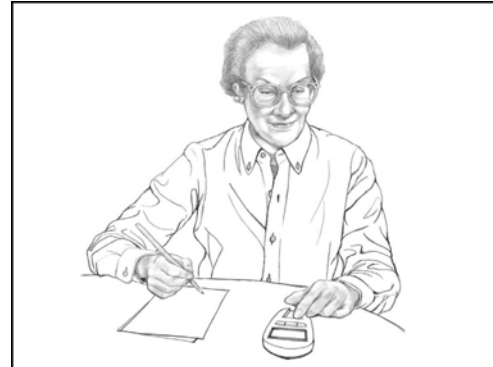
ADA Targets for Blood Glucose	My Usual Results	My Targets
Before meals: 90 to 130 mg/dl	___ to ___	___ to ___
2 hours after the start of a meal: less than 180 mg/dl	less than ___	less than ___

What can make blood glucose rise?

- a meal or snack with more food or more carbohydrates (carbs) than usual
- inactivity
- not enough diabetes medication
- side effects of other medications
- infection or other illness
- changes in hormone levels, such as during menstrual periods
- stress

ماذا يمكن أن يجعل الغلوكوز يرتفع؟

- وجبة الطعام الرئيسية أو الخفيفة فيها زيادة أكثر من المعتاد بكمية الطعام أو بعدد السعرات الحرارية
- عدم القيام بنشاط
- عدم الحصول على كمية كافية من أدوية السكري
- أعراض جانبية ناتجة عن إستعمال أدوية أخرى
- إلتهابات أو أمراض أخرى
- تغييرات في معدلات الهرمونات، مثل أثناء الدورات الحيضية
- الضغط النفسي



Many people use a meter to check their blood glucose several times a day.

يستعمل الكثيرون من الناس مقياساً لفحص الغلوكوز في دمهم عدة مرات في اليوم .

What can make blood glucose fall?

- a meal or snack with less food or fewer carbs than usual
- drinking alcoholic beverages,

إستعمال مقياس الغلوكوز في الدم
يستعمل الكثيرون من الناس مقياساً لفحص الغلوكوز في دمهم عدة مرات في اليوم . تحدث إلى فريق رعايتك الصحية عن متى وكم عدد المرات اللازمة لقياس الغلوكوز في دمك . يمكن أن يعطيك الفريق سجلاً لتكتب به أرقام الغلوكوز عند فحص دمك . يمكنك أن تتعلم كيفية إستخدام هذه المعلومات لتتخذ قرارك بالنسبة للطعام، النشاط الرياضي، والأدوية.

أهدافي	نتائج العادية	أهداف المنظمة لغلوكوز الدم
___ إلى ___	___ إلى ___	قبل الوجبات: 90 إلى 130 م.غ./د.ل.
___ من ___	أقل من ___	ساعتين بعد بدء الوجبة: أقل من 180 م.غ./د.ل.

Your results tell you how well your diabetes care plan is working. You'll be able to look at your record book and see patterns—similar results over and over. Looking at these patterns can help you and your health care team fine-tune your diabetes care plan in order to reach your targets.

ستخبرك نتائجك عن مدى جودة عمل خطتك لرعاية مرض السكري. سيكون بإستطاعتك أن تنظر في دفتر التسجيل لترى أنماط تغيير الأرقام – والنتائج المتشابهة المتكررة مرات عديدة. يمكن أن تساعدك مشاهدة تلك الأنماط مع فريق رعايتك لزيادة التركيز في خطتك لرعاية مرضك السكري لكي تستطيع من تحقيق أهدافك.

Getting an A-1-C blood glucose check

The A-1-C check is the blood glucose check “with a memory.” It tells you what your average blood glucose level has been for the past 2 to 3 months. If your number is 7% or higher, you may need a change in your diabetes care plan.

إجراء فحص A-1-C الغلوكوز في الدم
إن فحص الـ A-1-C هو فحص لغلوكوز الدم "مع ذاكرة". إنه يخبرك كم كان متوسط مستوى غلوكوز دمك خلال فترة 2 إلى 3 أشهر الماضية. إذا كان رقمك 7% أو أعلى، ربما تحتاج إلى تغيير في خطتك التي تتبعها لرعاية مرضك السكري.

Translate your A-1-C

Find your A-1-C number on the left. Then, check the chart to learn your average blood glucose for the past 2 to 3 months.

What's the best way to keep track of my blood glucose levels?

Checking your blood glucose will tell you whether you're reaching your blood glucose targets. There are two ways to do it:

- **using a blood glucose meter** to learn what your blood glucose is at a particular moment
- **getting a blood glucose check called an A-1-C** at least twice a year

ماهي أفضل الطرق لمتابعة معدلات الغلوكوز في دمي؟

إن فحص الغلوكوز في دمك يخبرك ما إذا كنت ستحقق أهداف معدلات الغلوكوز في دمك. هنالك طريقتين للقيام بذلك:

- **إستعمال مقياس الغلوكوز في الدم** لمعرفة مقدار الغلوكوز في دمك في وقت معين
- **الحصول على فحص للغلوكوز في الدم يدعى A-1-C** مرتين في السنة على الأقل.

Both ways can be useful to you.

يمكن أن تكون الطريقتان مفيدان لك.

Using a blood glucose meter

Many people use their meter to check their blood glucose several times a day. Talk with your health care team about when and how often to check your blood glucose. They can give you a record book where you can write down your blood glucose numbers. You can learn how to use this information to make decisions about food, physical activity, and medications.

إتصل بطبيبك العام للحصول على موعد إذا تكرر ارتفاع أرقام الغلوكوز في دمك عدة مرات أكثر من الأرقام المستهدفة. تحدث إلى فريق رعايتك الصحية حول التوصيات بتغييرات في خطة وجبة طعامك، نشاطك الرياضي، أو أدوية مرض السكري، وذلك عندما يحدث ارتفاع بالغلوكوز في الدم.

What if my blood glucose is too low?

Low blood glucose, also called hypoglycemia, occurs when your blood glucose level drops below 70 mg/dl. Symptoms include hunger, shakiness and nervousness, sweating, light-headedness, sleepiness, confusion, and anxiety.

ماذا يحصل إذا كان غلوكوز الدم عندي منخفض جداً؟

يحدث إنخفاض الغلوكوز في الدم الذي يدعى أيضاً نقص سكر الدم hypoglycemia عندما ينخفض الغلوكوز في الدم عن 70 م.غ./د.ل. تتضمن أعراض الحالة الجوع، الرجة والعصبية، التعرق، خفة الرأس، النعاس، الإرتباك والقلق.

If you think your blood glucose is too low, use your meter to check it. If the result is 70 mg/dl or below, follow these treatment guidelines to bring it back up to a safer range. Have one of the items in this list right away to raise your blood glucose:

- 2 to 5 glucose tablets
- ½ cup (4 ounces) of fruit juice
- ½ cup (4 ounces) of a regular (not diet) soft drink
- 8 ounces of milk
- 5 to 7 pieces of hard candy
- 2 teaspoons of sugar or honey

إذا كنت تعتقد أن الغلوكوز في دمك منخفض جداً، إستعمل مقياسك لتقصه. إذا كانت النتيجة 70 م.غ./د.ل. أو أقل، إتبع تعليمات العلاج التالية لترجعه إلى مجال سليم. تناول أحد الأشياء المذكورة في هذه القائمة فوراً لترفع الغلوكوز في دمك:

ترجم الـ A-1-C الخاص بك

أوجد رقم الـ A-1-C الخاص بك على اليسار. ثم، إفحص الجدول لتعرف متوسط الغلوكوز في دمك خلال فترة 2 إلى 3 أشهر الماضية.

A-1-C	Average blood glucose
6%	135
7%	170
8%	205
9%	240
10%	275
11%	310
12%	345

My A-1-C

My last A-1-C was _____.

My target for my A-1-C is _____.

My next A-1-C check will be _____.
(date)

متوسط الغلوكوز	A-1-C
135	%6
170	%7
205	%8
240	%9
275	%10
310	%11
345	%12

الـ A-1-C الخاص بي

كان آخر A-1-C لي ____.

هدفي لـ A-1-C لي

هو ____.

فحصي القادم للـ A-1-C

سيكون _____
(التاريخ)

What if my blood glucose is frequently too high?

Call your health care provider for an early appointment if your blood glucose numbers are often higher than your targets. Talk with your health care team about recommended changes in your meal plan, your physical activity, or your diabetes medications when high blood glucose occurs.

ماذا يحصل إذا تكرر ارتفاع غلوكوز الدم عندي عدة مرات؟

- 2 إلى 5 حبات الغلوكوز
- 2/1 فنجان (4 أونصات) من عصير الفواكه
- 2/1 فنجان (4 أونصات) من الشراب الغازي العادي غير مسحوب السكر
- 8 أونصات من الحليب
- 5 إلى 7 قطع من السكر القاسي
- 2 ملعقة شاي صغيرة من السكر أو العسل

After 15 minutes, check your blood glucose again. If it's still below 70 mg/dl, have another serving. Repeat these steps until your blood glucose is at least 70 mg/dl.

بعد 15 دقيقة، إحص غلوكوز دمك ثانية. إذا كان مازال أقل من 70 م.غ./د.ل. خذ حصة أخرى. كرر هذه الخطوات إلى أن يرتفع غلوكوز دمك إلى ما لا يقل عن 70 م.غ./د.ل.

What should I do about frequent low blood glucose?

If your blood glucose is often low, you may need a change in your meal plan, physical activity, or diabetes medications. Keep track of low blood glucose episodes in your record book and note possible causes, such as unexpected physical activity. Then talk it over with your health care team.

ماذا يجب علي أن أفعل إذا تكرر إنخفاض الغلوكوز في الدم عدة مرات؟

إذا تكرر عدة مرات إنخفاض غلوكوز دمك، يمكن أنك تحتاج إلى تغيير في خطة وجبة طعامك، نشاطك الرياضي، أو دواء مرض السكري. تابع تسجيل حالات إنخفاض غلوكوز دمك في دفتر تسجيلك وإكتب الأسباب المحتملة، مثل النشاط الرياضي غير المتوقع. بعد ذلك تحدث عن ذلك مع فريق رعايتك الصحية.



American Diabetes Association 1-800-DIABETES
(342-2383) www.diabetes.org

©2004 by the American Diabetes Association, Inc. 03/04