

السكري والمراقبة الذاتية



- **الفحص الذاتي لمستوى سكر الدم.**
 1. هي وسيلة فعالة لمتابعة مستوى السكر في الدم من أجل ضبط مستوى السكر و منع حدوث المضاعفات الحادة و المزمنة.
- **أهمية الفحص المستمر لمستوى السكر في الدم.**
 1. المحافظة على مستوى السكر في الدم بالشكل الطبيعي.
 2. تجنب حدوث هبوط أو ارتفاع في مستوى سكر الدم.
 3. إعطاء صورة واضحة عن مستوى السكر للطبيب من أجل تلقي العلاج المناسب.
 4. معرفة تأثير الرياضة و الطعام على مستوى سكر الدم.
 5. معرفة تأثير الطعام الصحي و غير الصحي على مستوى سكر الدم.
- **أوقات فحص مستوى سكر الدم.**
 1. صياح ٨ ساعات وقيل تناول الوجبة الرئيسية
 2. بعد ساعتين من تناول الوجبة الرئيسية.
 3. قبل النوم
 4. قبل ممارسة أي نشاط رياضي
- **المعدلات الطبيعية لمستوى السكر في الدم.**

يختلف مستوى السكر المثالي من شخص لآخر حسب الفئة العمرية و فترة المرض و وجود أمراض أخرى.

 - * قبل تناول الوجبة : ٨٠-١٣٠ ملغم /دلترا.
 - * ساعتين بعد تناول الوجبة: أقل من ١٨٠ ملغم/دلترا.

