



تولّي مسؤولية
مرض السكري لديك.



بإمكانك تولي مسؤولية مرض السكري لديك.

لعلك ترغب في طرح أسئلة إذا كنت مصاباً بالسكري.
ما هو مرض السكري؟ ما طريقة علاجه؟ هل سيكون
عليّ تناول الدواء دائماً؟

اقرأ هذا الكتيب وتعرّف على مرض السكري. فكلّما زادت
معرفتك، أصبح التعامل مع مرض السكري أسهل.



4 خطوات بسيطة لمساعدتك في تولي المسؤولية:



الخطوة الرابعة

احصل على الرعاية
الروتينية.



الخطوة الثالثة

تعامل مع مرض
السكري لديك.



الخطوة الثانية

اعرف أساسيات مرض
السكري لديك.



الخطوة الأولى

تعرف على
مرض السكري.

سجل الصحة: اطلع على سجل الصحة بالصفحة 13 من هذا الكتيب. استخدمه لتعقب معلوماتك الصحية. احرص على حمله معك عند زيارتك التالية للطبيب.





1

تعرف على مرض السكري.

يحدث مرض السكري عندما يرتفع مستوى الجلوكوز في الدم ارتفاعاً شديداً. الجلوكوز في الدم هو نفسه السكر في الدم. يحتاج الجميع إلى بعض الجلوكوز أو السكر. فهو يمنح الجسد الطاقة لمواصلة الحركة. لكن الإكثار منه مضر بالصحة. وقد يشكل ذلك مشكلة صحية خطيرة.

يأتي الجلوكوز من الأطعمة التي تأكلها. كما يُفرزه كلُّ من كبدك وعضلاتك. الأنسولين مادة كيميائية يُفرزها الجسد. ويتعلق الأنسولين بخلايا جسدك لامتصاص الجلوكوز من مجرى الدم. عندها، تحوّل الخلايا الجلوكوز إلى طاقة.

بدون كمية الأنسولين المناسبة، لا يمكن للجلوكوز الوصول إلى الخلايا. بل يبقى في الدم ويرتفع مستوى السكر في الدم ارتفاعاً شديداً. وهذا يؤدي إلى مرض السكري.

النوعان الأكثر شيوعاً من مرض السكري هما:

لا يُفرز البنكرياس أيّ أنسولين أو كمية قليلة جداً منه.
النوع الأول هو ما نجده غالباً لدى صغار السن.

النوع الأول.

لا توجد كمية كافية من الأنسولين. أو أن الجسد لا يقدر على استخدام الأنسولين كما يجب.

النوع الثاني.



الأدوية.

إذا كنت مصاباً بمرض السكري، فقد يصف لك طبيبك دواءً واحداً أو أكثر. يساعد بعض الأدوية على التحكم في مستوى السكر في الدم. ويساعد بعضها الآخر على تجنب مخاطر صحية أخرى. تحدّث إلى طبيبك عن الأدوية المناسبة لك.

تعالج أدوية السكري مرض السكري. فهي تساعد على التحكم في مستوى السكر في الدم. يُؤخذ بعضها في شكل حبوب. بينما يُؤخذ بعضها الآخر، مثل الأنسولين، في شكل حقن.

يخفّض كلٌّ من مثبّط الإنزيم المحوّل للأنجيوتنسين

(Angiotensin-Converting Enzyme, ACE) أو أدوية حاصر مستقبل الأنجيوتنسين (Angiotensin Receptor Blocker, ARB) ضغط الدم ويحدّ من إجهاد القلب. كما إنها قد تحدّ من خطر الإصابة بنوبة قلبية أو الموت بسبب مرض القلب.

تخفّض مُركّبات الستاتين الكولسترول، الذي يُعرّف باسم البروتين الشحمي منخفض الكثافة (Low Density Lipoprotein, LDL). تعمل مُركّبات الستاتين على إبقاء الشرايين خالية ومفتوحة.

يجب علي جميع مرضى النوعين الأول والثاني من مرضى السكري تناول الأطعمة الصحية، والحفاظ على وزن صحي، والبقاء نشيطين كل يوم.



مقدم الرعاية الأولية المتابع لك.



مُقدِّم الرعاية الأولية (PCP) قد يكون الطبيب الذي تزوره لجميع المخاوف المرتبطة بصحتك. إذا لم يكن لديك مقدم رعاية أولية، فاتصل بالرقم الوارد على ظهر بطاقة عضوية خطتك الصحية. وسيساعدك فريقنا في العثور على مقدم رعاية أولية.

في بعض الحالات، قد تتم إحالتك إلى اختصاصي يُدعى اختصاصي الغدد الصماء.

يؤدي مُقدِّم الرعاية الأولية (PCP) أو الاختصاصي دوراً حيوياً في التعامل مع مرض السكري لديك. من مهامهما:

- تحديد هدف لمستويات السكر في دمك. تختلف هذه الأرقام بحسب العمر وغيره من العوامل؛ لذا فإنه من الضروري أن تتعاون مع أحد الأطباء.
- وصف الأدوية، والمساعدة في وضع نظام غذائي يومي، وتقديم اقتراحات تتعلق بالتمارين الرياضية. وهي أمور ستساعد في التحكم في مستويات السكر في دمك.
- تعليمك طريقة اختبار مستوى السكر في دمك ومراقبته.
- وضع خطط عمل للأوقات التي يرتفع فيها مستوى السكر في الدم كثيراً أو ينخفض كثيراً.
- إعلامك بزيارات الطبيب أو الاختبارات التي تحتاج إليها، بما في ذلك اختبارات الغلوبولين الغليكوزيلات (A1C) الذي يبيِّن مدى التحكم في مرض السكري لديك.



التعاون جيداً مع طبيبك.

فكّر في هذه النصائح للاستفادة إلى أقصى حدّ من زيارتك إلى الطبيب. فذلك يساعدك أنت والطبيب في الحصول على المعلومات المطلوبة للتعامل مع مرض السكري لديك.

1

احمل قائمة بكل ما تتناوله. فقد يؤثر ذلك في خطة علاجك.

- الأدوية التي حصلت عليها بوصفة طبية.
- الأدوية التي حصلت عليها بدون وصفة طبية.
- المكملات أو الأعشاب.
- الفيتامينات.

2

احمل سجّلات مستوى السكر في دمك، وكذلك سجّل صحتك الخاص بمرض السكري.

تحدّث عن أيّ تغييرات قد يكون من الضروري إدخالها على خطة علاجك.

3

احمل قائمة بجميع أسئلتك لطرحها على الطبيب.

احمل قلماً وورقة لكتابة الأمور المهمة التي يقولها لك الطبيب.

4

احرص على كون طبيبك:

- يشرح لك الخطوات الواجب عليك اتّخاذها للحفاظ على صحتك.
- يضع خطة لعلاج مرض السكري لديك.
- يجيب عن أسئلتك.
- يستمع إلى مخاوفك.

2



اعرف أساسيات مرض السكري لديك.

تحكّم في مستوى الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي (اختبار السكر في الدم)، وضغط الدم، والكولسترول لديك. قد يساعد ذلك على الحدّ من فرص تعرّضك لنوبة قلبية أو سكتة دماغية أو غيرها من مشكلات مرض السكري.

حقّق أهدافك الأساسية.

- تحدّث إلى طبيبك عن أهدافك الأساسية.
- واصل تعقّب أهدافك الأساسية ونتائجك.
- احضر إلى زيارات طبيبك.
- استلم نتائج اختباراتك المخبرية عندما تلزم.

أولاً، اختبار الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي.

هذا اختبار دم يُطالعك على مستوى السكر في دمك خلال فترة من شهرين إلى ثلاثة أشهر. يختلف هذا الاختبار عن اختبار السكر في دمك في المنزل بواسطة مقياس. سوف تخضع لاختبار الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي إما في عيادة طبيبك أو في المختبر.

- يكون الهدف بالنسبة إلى معظم الأشخاص أقل من 7%.
- يجب عليك الخضوع لاختبار الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي على الأقل مرتين في السنة.





ثانياً، ضغط الدم.

- إذا كان ضغط دمك مرتفعاً، فمعنى ذلك أن قلبك يعمل بجهد أكبر. يعرّضك ذلك لخطر الإصابة بمشكلات مرتبطة بمرض السكري مثل مشكلات في الكليتين والعينين.
- يتمثل الهدف بالنسبة إلى معظم مرضى السكري في الحفاظ على ضغط الدم بمعدّل **80/130 أو أقل**.
 - يجب عليك أن تفحص ضغط الدم لديك كلما زرت الطبيب.



ثالثاً، الكولسترول.

- كولسترول البروتين الشحمي **منخفض الكثافة** هو الكولسترول السيء الذي يتراكم في أوعيتك الدموية. وهو يسبب تضيق الأوعية الدموية وتصلبها. قد يزيد هذا الأمر من خطر تعرّضك لنوبة قلبية. يجرى اختبار الكولسترول من خلال اختبار الدم. ويُجرى الاختبار إما في عيادة طبيبك أو في المختبر.
- يتمثل هدف كولسترول البروتين الشحمي منخفض الكثافة لمرضى السكري في الحفاظ على معدّله **أقل من 100**.
 - يجب عليك طلب الكشف على معدّل كولسترول البروتين الشحمي منخفض الكثافة لديك مرة واحدة على الأقل في السنة.



3



تعالمل مع مرض السكرى لءىك.

ىجوز التعامل مع مرض السكرى من خلال الجمع ما بين الأدوية، والتخطيط لوجبات الطعام، والتمارين الرياضية. قد يساعء التعامل الجىء معه على منع حدوث الحالات الطارئة مثل الإغماء أو النوبات. كما إن بإمكان ذلك أن يمنع وقوع مشكلات صحية خطرة فى المستقبل.

راقب السكر فى الدم.

قد يلزمك الكشف على مستوى السكر فى دمك. يعتمد ذلك غالباً على نوع مرض السكرى والأدوية المستخدمة للتعامل معه. فاتبع دائماً تعليمات الطبيب.

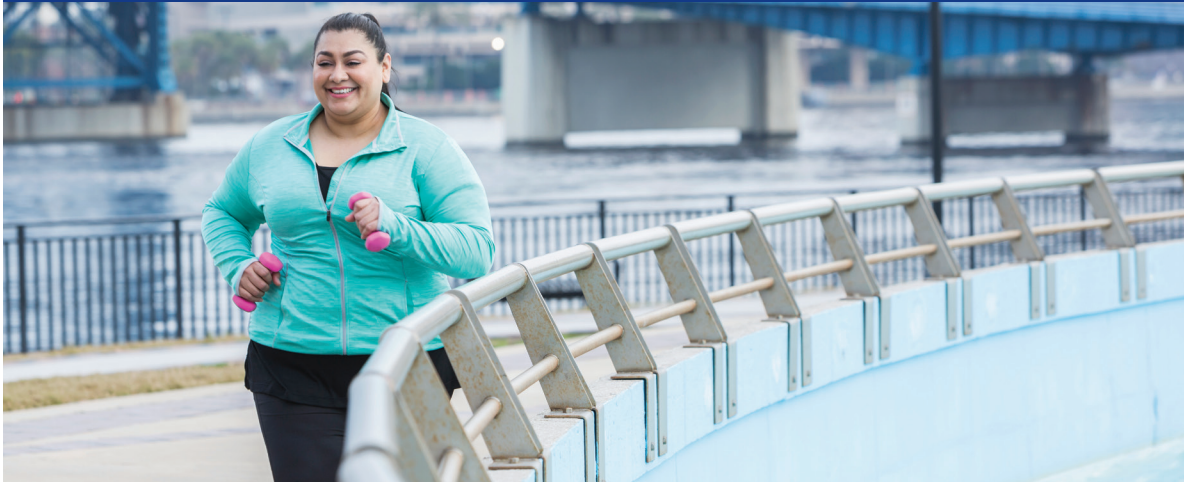
استخدم الأدوية الموصوفة بحسب الإرشادات.

اتبع تعليمات الطبيب حول أوقات تناولها والكمية التى يجب تناولها.

خطط لوجبات الطعام والوجبات الخفيفة.

- تعرّف على الأطعمة الجيدة لك وتلك المضرة بك. تعاون مع الطبيب لوضع خطة وجبات طعام.
- اسأل الطبيب إذا كان يجب عليك حساب كمية الكربوهيدرات (النشويات) التى تتناولها. فالنشويات تزيد من مستوى السكر فى الدم. وهى تتواجد فى أطعمة مثل المعكرونة، والخبز، والحبوب.





احرص على البقاء نشيطاً.

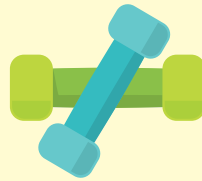
- تحدّث إلى الطبيب عن ممارسة التمارين الرياضية والأنشطة.
- اسأله إذا كان يجب فحص مستوى السكر في الدم في أوقات ممارسة الأنشطة.

احتفظ بسجّلات كاملة.



i

إذا لم يكن لديك خطة لياقة بدنية، فتحدّث إلى طبيبك قبل أن تبدأ. وسيكون بإمكانكما وضع خطة آمنة معاً.



4



الحصول على الرعاية.

استشر طبيبك لتلقي الرعاية الروتينية لمرض السكري لديك، وتحدّث إليه إذا كنت تشعر أن مرض السكري يمنعك من الاعتناء بنفسك.

يجب عليك الخضوع لما يلي عند كل زيارة:

- كشف على ضغط الدم.
- كشف على الوزن.
- كشف على القدمين.

وسيكون عليك الخضوع لما يلي مرتين في السنة:

- اختبار الدم لقياس الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي (قد يُخضعك الطبيب للاختبار بوتيرة أعلى).
- فحص أسنان لمنع مشكلات الأسنان واللثة.

يجب عليك الخضوع لما يلي مرة واحدة في السنة:

- كشف على معدّل الكوليسترول.
- فحص عينيّن (للشبيكية) لكشف أيّ مشكلات في العينين والمساعدة على منع حدوث العمى.
- اختبار بول لكشف مشكلات الكليتين.
- تناول لقاح الأنفلونزا.



i

عندما تكون عرضة للخطر، اتصل بالطبيب إذا زادت أرقام نتائج السكر في دمك أو نقصت عن حدّها وفقاً للتوجيهات. فقد يكون عليه تعديل جرعات الدواء.



تولّي مسؤولية مرض السكري لديك.



احم عينيك وقدميك.

قد يسبب مرض السكري مشكلات خطيرة في القدمين أو العينين. قد تؤدي القروح أو الجروح على القدمين إلى حالات عدوى سيئة. كما يسبب ارتفاع السكر في الدم مع مرور الوقت ضعف أو عية العين الدموية أو حتى تفجرها. قد يؤدي ذلك إلى اعتلال الشبكية، وهو مرض قد يسبب العمى.

هناك أيضاً مشكلات أخرى مرتبطة بمرض السكري، مثل تلف الأعصاب، ومشكلات الكلى، وأمراض القلب، والسكتة الدماغية. سيخبرك طبيبك بالفحوص أو الاختبارات التي تحتاج إليها.

قد تكون الفحوص المعتادة وأوقاتها كما يلي:

- ضغط الدم. يجب قياسه عند كل زيارة لطبيب عادية.
- فحص الشحوم. يجب إجراؤه عند بلوغ الطفل العاشرة من العمر أو أكثر، أو مباشرةً بعد التشخيص. كرر الفحص كل خمس سنوات إذا كانت نتيجته طبيعية، وبحسب توصيات طبيبك.
- فحص الصحة النفسية. يشمل كشافاً للتكيف، والقلق الشديد، والضيق الناتج عن السكري، ويبدأ عادةً في السابعة أو الثامنة من العمر.
- خلل وظيفة الغدة الدرقية أو فحوص الداء البطني. قد يوصى بهما للنوع الأول من مرض السكري؛ مباشرةً بعد التشخيص، وبانتظام بعد ذلك.





ساعد على حماية قدميك.

- احرص على كون الطبيب يُجري فحص قدمين كامل على الأقل مرة واحدة في السنة.
- عالج الجروح على الفور. اغسلها بالماء والصابون. وغطّ حتى أصغر الجروح بضمادات.
- لا تمشِ حافي القدمين. وحرص على كون مقاس أحذيتك مناسباً.
- اغسل قدميك كل يوم.
- احرص على مراقبة ظهور أيّ قروح أو أظافر تنمو في اللحم أو مسامير اللحم. فهي قد تؤدي إلى عدوى وتحوّل إلى جروح يتعدّر شفاؤها.

ساعد على حماية عينيك.

- واصل التحكم في مستوى السكر في الدم.
- راقب ضغط الدم. وحرص على بقاءه أقرب ما يكون من الطبيعي.
- زُر طبيب العيون بحسب توصية طبيبك. فقد يكشف فحص العينين عن المشكلات حتى قبل أن تلاحظ وجودها.
- اسأل عن موعد خضوعك لاختبار بتوسيع بؤبؤي العينين.

استشر طبيب العيون على الفور إذا شعرت بأيّ ممّا يلي:

- تشوّش الرؤية أو تغيّرات في الرؤية من يومٍ إلى آخر.
- بقع داكنة أو عائمة.
- ومضات ضوئية.
- أيّ فقدان للرؤية، بما في ذلك البقع الضبابية وغير الصافية.

لدى



E
FP
TOZ



سجلّ صحتك الخاص بمرض السكري.

سيساعدك هذا المخطط البياني على مواصلة تعقّب "أرقام" صحتك. خذ معك عند زيارتك التالية للطبيب.

الفحص	التاريخ/الهدف	التاريخ/النتيجة	التاريخ/النتيجة
ضغط الدم			
كولسترول البروتين الشحمي منخفض الكثافة			
كولسترول البروتين الشحمي مرتفع الكثافة			
إجمالي الكولسترول			
الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي			
بروتين البول			
فحص توسيع العين			
فحص القدمين			

اللقاحات	التاريخ/الملحوظات
المُكَوَّرَات الرئوية (الالتهاب الرئوي) أسأل طبيبك	
الأنفلونزا؛ سنوياً	

توصي Centers for Disease Control and Prevention مرضى السكري بتناول لقاح التهاب الكبد ب (اسأل طبيبك).

الأدوية	الاسم	الجرعة	التوجيهات

-PATIENT

than indicated unless c

nt.....

11:30	12	1:30
2:30	3:30	4:30

i

ضع خطة عمل. سيُخبرك طبيبك بأيّ وتيرة يجب عليك الكشف على مستوى السكر في دمك، وما الذي يجب عليك فعله إذا ظهرت عليك أيّ أعراض، وأيّ خطوات يجب عليك اتّخاذها للمساعدة على منع وقوع المشكلات.





الموارد المفيدة.

لمزيد من المعلومات، تفضّل بزيارة المواقع الإلكترونية التالية:

American Diabetes Association

diabetes.org

National Diabetes Education Program

ndep.nih.gov

Centers for Disease Control and Prevention

cdc.gov/diabetes

UnitedHealthcare Community Plan

myuhc.com/CommunityPlan

UHCCommunityPlan.com/CA



جهات التواصل المهمة:

اسم الطبيب: _____ الهاتف: _____

الصيدلية: _____ الهاتف: _____

الرعاية الطارئة: _____ الهاتف: _____

المستشفى: _____ الهاتف: _____



في حال وقوع طارئ، اتصل بالرقم 911.



UHCCommunityPlan.com/CA

المراجع: American Diabetes Association, diabetes.org

لا تميّز UnitedHealthcare في أنشطتها وبرامجها الصحية على أساس اللون أو الأصل القومي أو الجنس أو العمر أو الإعاقة. نحن نقدم لك خدمات مجانية لمساعدتك على التواصل معنا. مثل توفير الخطابات بلغات أخرى أو حروف كبيرة. أو يمكن لك أن تطلب الاستعانة بمترجم فوري. لطلب المساعدة، يُرجى الاتصال على رقم الهاتف المجاني الخاص بالأعضاء والموجود في بطاقة هوية الأعضاء الخاصة بالخطة الصحية، الهاتف النصي 711، من يوم الإثنين إلى الجمعة من الساعة 7:00 صباحًا إلى 7:00 مساءً.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística.

Llame al 1-866-270-5785, TTY 711.

注意:如果您使用繁體中文,您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-866-270-5785, TTY 711。