

كن سيد الموقف!

مع

سجل صحة داء السكري



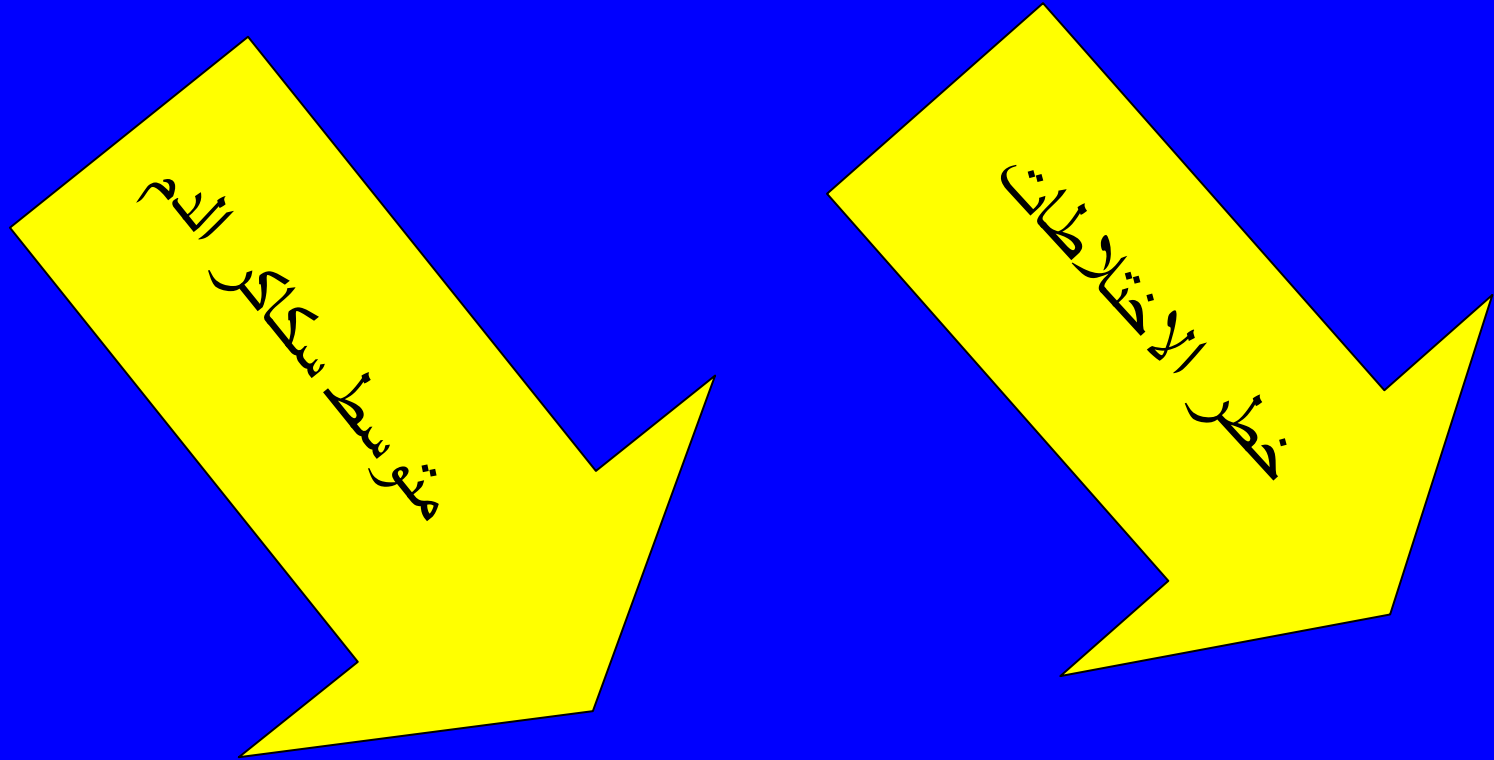
# تأثير داء السكري

- حوالي مليوني (2 مليون) شخص في ولاية كاليفورنيا
  - كل الأعمار
  - ذكور وإناث
  - كل العروق والأصول البشرية
- زيادة الخطر: فقدان البصر، فشل الكلى، سكتة، أمراض القلب، بتر الأطراف.
- كلفة مرتفعة

# يمكن الإقلال من الاختلاطات

- زيارات عناية صحية منتظمة
- العناية الشخصية الفعالة

# العلاقة بين التحكم بسكر الدم وبين الاختلالات



” كل شيء يساعد ولو كان قليلاً “

## سجل صحة داء السكري

- استناداً إلى ” الإرشادات الرئيسة للعناية بداء السكري “
- مطورة من قبل:
  - ائتلاف دار السكري في كاليفورنيا
  - برنامج التحكم بداء السكري في كاليفورنيا
  - رابطة داء السكري الأمريكية
  - مؤسسة داء السكري الشبابي العالمية

كن سيد الموقف!

مع

سجل صحة داء السكري

DHR

DHR

# أهم الأسباب لاستخدام

- توجيه الإدارة الذاتية.
- التعرف على حاجات العناية الصحية الضرورية.
- تشجيع التواصل بين المريض وفريق العناية الصحية.
- توفير سجل للعناية.
- توجيه قرارات العناية الصحية المستقبلية.

DHR

## كيف تستخدم

- أحضر إلى كل زيارة عناية صحية.
- حدد أهدافاً.
- أجر تعديلاً مستمراً.
- ناقش النتائج والأمور المتعلقة.
- راجع بنفسك بين زيارات العناية الصحية.



## السجل الصحي لمرض السكري

للعناية بمرض السكري ناقش هذه الخطوط الإرشادية الأساسية مع طبيبك و استعمل هذه البطاقة لتسجيل نتائج الفحوصات. اطيوبها لتدخل في محفظتك

### اعتن بعلاج نفسك من مرض السكري

				التاريخ :	راجع سجلات سكر الدم ( عند كل زيارة ) المرضى ( محل وجبات الطعام):
				التاريخ :	ضغظ الدم ( عند كل زيارة ) المرضى:
				نتيجة :	
				التاريخ :	الوزن ( عند كل زيارة ) المرضى:
				نتيجة :	
				التاريخ :	فحص القدمين ( عند كل زيارة )
				التاريخ :	فحص A1C محصن الدم لقياس معدل سكر الدم خلال الشهور الثلاثة السابقة (كل 3 شهور) المرضى:
				نتيجة :	
				التاريخ :	فحص Microalbuminuria فحص البول في الكليتين ( كل سنة ) المرضى:
				نتيجة :	
				التاريخ :	فحص توسيع حذقة العين ( عند كل زيارة )
				التاريخ :	اختبار أسنان ( كل 6 أشهر )
<b>فحوص دم بقياس " الدهون "</b> <b>الهامة بالنسبة لمرض القلب</b>					
				التاريخ :	الكوليسترول ( كل سنة ) المرضى:
				نتيجة :	
				التاريخ :	التريتيسيريدي ( كل سنة ) المرضى:
				نتيجة :	
				التاريخ :	فحص HDL / LDL ( كل سنة ) المرضى:
				نتيجة :	
				التاريخ :	حقتات الألفونزا ( كل سنة )
					لقاح ضد مرض الانتهاب الرئوي (مرة واحدة على الأكثر / يلزم استشارة الطبيب)
					فحوصات أخرى

### ناقش ما ينطبق من المسائل التالية بانتظام مع طبيبك

#### لتحسين مهاراتك في التحكم في مرض السكري :

- جلسات استشارية للتخلص من التدخين
- انخفاض نسبة السكر في الدم
- الأدوية
- ارتفاع نسبة السكر في الدم
- العلاج الغذائي
- قواعد الأجازات المرضية
- النشاط الجسماني
- المسائل النفسية
- التحكم في الوزن
- جلسات استشارية لما قبل الحمل
- التحكم في الحمل
- المضاعفات المرضية
- العلاج بالأسبرين
- الكشف على الأسنان . مرتان في العام

إذا كنت من المدخنين و ترغب في الإقلاع عن التدخين، اتصل بخط مساعدة المدخن بكاليفورنيا  
1-800-662-8887

ملحوظة: قد تتطلب حالتك إجراء فحوصات أخرى غير واردة في السجل

## ماذا سجل سكر الدم

- لماذا
- أساس لتعديل العلاج
- ضروري للانقاص من الاختلالات قصيرة وطويلة الأمد.

متى كل يوم على الأقل بشكل يلائم أهداف العلاج.



ضغط الدم

ماذا

الإقلال من مخاطر

لماذا

- أمراض القلب
- أمراض الكلى
- أمراض العيون
- السكتة

متى

كل زيارة عناية صحية



ماذا

الوزن

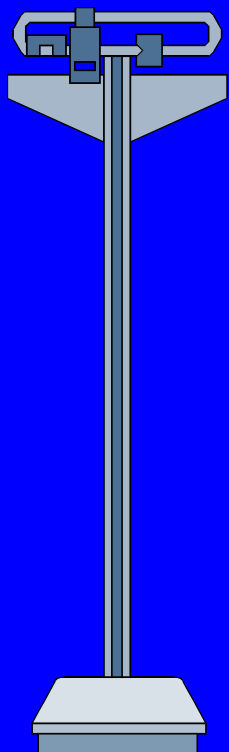
لماذا

تساهم زيادة الوزن في:

- قدرة سيئة للتحكم بمستوى سكر الدم
- ارتفاع ضغط الدم
- أمراض القلب

متى

عند كل زيارة عناية صحية





فحص القدم

ماذا

تقليل خطر البتر

لمماذا

اخضع الجوارب والحذاء في كل زيارة

متى

انظر إلى قدميك كل يوم

هيموغلوبين آي وان سي (HbA1c)

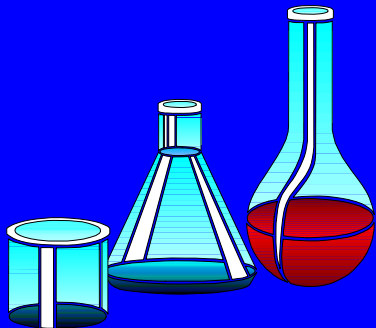
ماذا

يقيس متوسط سكر الدم على مدى الشهرين  
أو الثلاثة السابقة

لماذا

كل ثلاثة أشهر أو حين الحاجة لتحقيق  
أهداف المعالجة

متى



مايكروألبومين

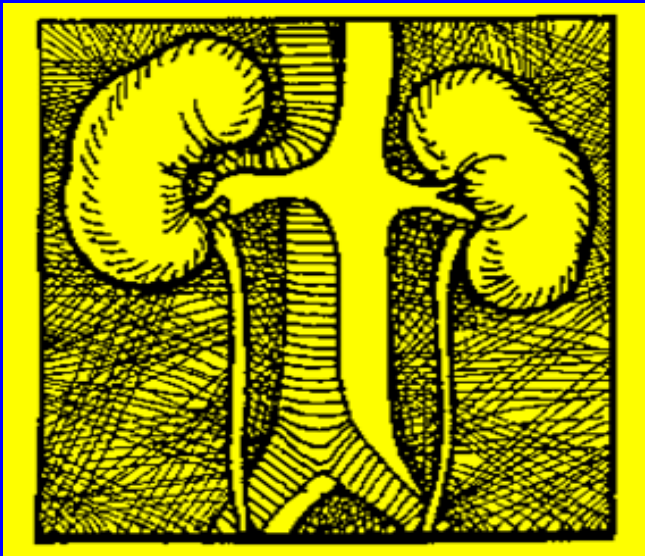
ماذا

التعرف المبكر على أمراض الكلى

لماذا

كل سنة

متى

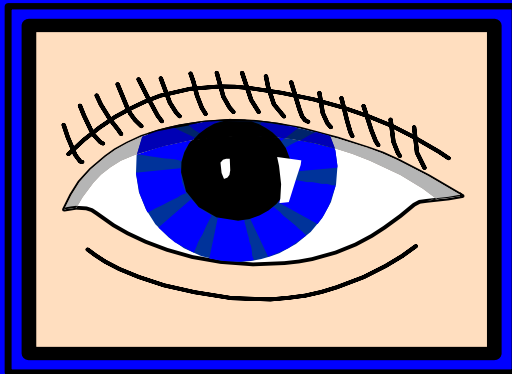


اختبار العين الموسعة

ماذا

منع فقدان البصر و العمى

لمماذا



كل سنة

متى



الكوليسترول ، ثلاثي الغليسريد،  
إتش دي إل، إل دي إل

ماذا

إنقاص خطر أمراض القلب والسكتة

لمماذا



كل سنة

متى

ماذا

التمنيع

- طعم الانفلونزا
- لقاح ضد ذات الرئة

لماذا

الموت نتيجة الانفلونزا أو ذات الرئة  
أعلى مع داء السكري.

الإقلال من حدة الانفلونزا و ذات الرئة

متى

الانفلونزا - كل سنة

ذات الرئة - مرة على الأقل



DHR

فحوص الأسنان

ماذا

تكون مشاكل الأسنان واللثة أكثر مع داء  
السكري

لمماذا



مرتين في السنة

متى

## مواضيع إدارة ذاتية أخرى

- الاستشارة بقصد وقف التدخين
- الأدوية والعلاجات
- المعالجة التغذوية
- النشاط الفيزيائي
- إدارة الوزن
- التعقيدات
- المعالجة بالأسبيرين

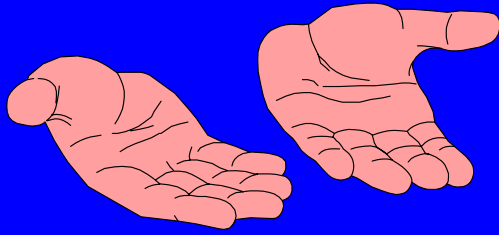
## مواضيع إدارة ذاتية أخرى (تتمة)

- انخفاض مستوى سكر الدم
- ارتفاع مستوى سكر الدم
- قواعد أيام المرض
- مواضيع نفسية
- استشارات ما قبل الحمل
- إدارة الحمل

## اللغات المتوفرة

الانكليزية	الفارسية
الاسبانية	الهمونغ
العربية	اللاووسية
الأرمنية	الروسية
الكمبودية	الصومالية
الصينية	الفيتنامية

للحصول على نسخ من سجل صحة داء السكري اتصل  
برنامج التحكم بداء السكري [www.caldiabetes.org](http://www.caldiabetes.org)



## والآن ما العمل؟

- شارك وابق مشاركاً في أمور عنايتك الصحية
- كن فاعلاً في الحصول على ما تريد
- لا تيأس
- كن سيد الموقف - إنها صحتك أنت