



سجل المتابعة الخاص بي

متاح أيضاً للتنزيل على
www.OneTouchMEA.com



٩ ان تاتش
كل لمسة خطوة للأمام

اتخذ التدبير اللازم قبل أن تخرج نتائجك عن النطاق المستهدف

يساعدك جهاز القياس **OneTouch Verio Reflect™** المزود بمؤشر **ColourSure™ Dynamic Range Indicator**، على معرفة متى تكون نتائج قياس سكر الدم قريبة من المستويات المرتفعة أو المنخفضة، وبذلك يمكنك اتخاذ التدبير اللازم بكل ثقة قبل أن تخرج نتائجك عن النطاق المستهدف.*

ColourSure®
PLUS



لا تتخذ قرارات علاجية فورية استناداً إلى خاصية مؤشر النطاق، فالقرارات العلاجية ينبغي أن تستند إلى النتائج الرقمية وتوصيات اختصاصيي الرعاية الصحية وليس فقط على موضع نتائجك بالنسبة لحدود النطاق المستهدف.

* تنطبق حدود النطاق المنخفضة والمرتفعة المبسوطة في جهاز القياس OneTouch Verio Reflect® على جميع نتائج اختبار نسبة السكر. يشمل هذا الاختبارات التي تتم قبل أو بعد أوقات الوجبات والأدوية وخلال أي أنشطة بدنية أخرى قد تؤثر على مستوى السكر في الدم، وينصح المرضى بالتحدث إلى اختصاصيي الرعاية الصحية لمعرفة الحدود المرتفعة والمنخفضة المناسبة لهم.

OneTouch Verio Reflect™ تجاوز النطاق المحدود للأرقام واحصل على التوجيهات والمعلومات والتشجيع الذي تحتاجه

توجيهات

تساعدك على إدارة أو تجنب
ارتفاع أو انخفاض مستويات
السكر.*



معلومات

تطلعك على أرقام السكر
في دمك بما يساعدك على
اتخاذ التدبير اللازم لتحسين
نتائجك.**



تشجيع

يحفّزك على البقاء على
المسار السليم حتى تحقق
أهداف إدارة مرضك
بالسكري.**



* استشر اختصاصي الرعاية الصحية المتابع لحالتك قبل إجراء تغييرات جوهرية على برنامجك لعلاج السكري.
** تشير رسائل مراقبة السكر في الدم إلى رسائل الأنماط أو نصائح المراقبة أو رسائل المكافآت التي قد تظهر مع نتيجتك.

إذا وجدت هذا السجل، فيُرجى إعادته إلى:

الاسم _____
العنوان _____
الهاتف _____

أنا مريض بالسكري. في حالات الطوارئ، يُرجى الاتصال بالرقم التالي:

الاسم _____
الصلة _____
العنوان _____
الهاتف _____

فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتي:

الطبيب _____ ممرض السكري _____
الهاتف _____ الهاتف _____
اختصاصي التغذية _____ الصيدلي _____
الهاتف _____ الهاتف _____
المستشفى _____
الهاتف _____

العلاج

أنسولين البيلة _____
جرعة الأنسولين التصحيحية _____
الأنسولين القاعدي _____
الأنسولين المختلط _____

الوحدات في الوجبات

صباحاً _____ مساءً _____
بعد الظهر _____
وجبة خفيفة _____

أدوية أخرى

الوقت	الدواء	الجرعة
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

ما هي معدلاتتي المستهدفة لقياس السكر في الدم؟

الوقت	نطاقي المستهدف
قبل الوجبات 🍽️	
بعد بداية تناول الوجبة بساعتين 🕒	
قبل النوم 🌙	
آخر	

لماذا ينبغي عليك قياس نسبة السكر في الدم؟

قد يساعدك هذا أنت وطبيبك على تعديل برنامجك العلاجي للسكري عند الحاجة وإدارة السكري بشكل أفضل.

ويعتمد معدل تكرار المراقبة الذاتية للسكر في الدم على نوع السكري وشكل العلاج والظروف الشخصية. استشر طبيبك لتعرف جدول مراقبة السكر في الدم المناسب لك.

معدل تكرار اختبارات الدم

قبل الإفطار _____

مرات يومياً/أسبوعياً

بعد الإفطار _____

مرات يومياً/أسبوعياً

الغداء _____

مرات يومياً/أسبوعياً

وجبة المساء _____

مرات يومياً/أسبوعياً

قبل النوم _____

مرات يومياً/أسبوعياً

وفي المواقع التالية _____

إليك كيفية القيام بذلك

i

1. قيم سكر الدم

أدخل قيم سكر الدم في العمود المناسب

2. وحدة الخبز / وحدة الكربوهيدرات (و.خ / و.ك)

أدخل وحدة الخبز أو وحدة الكربوهيدرات لوجبتك. يمكنك إدخال وحدة الخبز أو وحدة الكربوهيدرات لوجبتك الخفيفة على النحو التالي:
 $4 = 2 + 2$ و.خ/و.ك لوجبتك الأساسية + 2 و.خ/و.ك لوجبتك الخفيفة.

3. الأدوية

اكتب وحدات الأنسولين و/أو أدوية الفم التي أخذتها عن طريق الفم أو الحقن. وفي حالة العلاج المكثف بالأنسولين، يمكنك إدخال وحدات أنسولين البلعة أو جرعات الأنسولين التصحيحية فوق السطر.
 يمكنك إدخال جرعات الأنسولين التصحيحية على النحو التالي:
 $6 = 2 + 2 + 2$ جرعة عادية + 2 جرعة تصحيحية.
 ويمكن إدخال وحدات الأنسولين القاعدي طويل المفعو لأسفل السطر.

4. الملاحظات

يمكنك تدوين أي معلومات أو تغييرات مهمة على برنامجك العلاجي هنا:
 نقص سكر الدم أو فرط سكر الدم، مرض، عطلة، رياضة وتمارين، وجبات، مناسبات خاصة، إلخ.

سكر الدم							اليوم/الشهر
الليل	المساء		بعد الظهر		الصباح		
							
99	110	101	198	118	120	116	Mo. 3.12.

الدواء				و.خ/و.ك			ضغط الدم
الليل	المساء	بعد الظهر	الصباح	المساء	بعد الظهر	الصباح	
138	6	2+6	8	4	6	4	75
10			10				
		جرعة الأنسولين التصحيحية		أنسولين البلعة			
		الأنسولين القاعدي					

الملاحظات: عامل و.خ / و.ك: الصباح — بعد الظهر — المساء —

اللاتنين ٣ ديسمبر: أكلت أيضاً آيس كريم في الغداء

هرم الأطعمة الصحية والأنشطة البدنية

كيف يمكن قراءة هرم النظام الغذائي؟

يعرض الهرم سلسلة من التوصيات بكمية الأطعمة من مجموعة غذائية معينة التي يجب أن تتناولها بشكل يومي، وهو يُستخدم ليُسهل عليك وضع برنامج تغذية صحي ومتنوع. تُقسّم الأطعمة إلى مجموعات عديدة وتُصنّف وفقاً للاستهلاك اليومي الذي يُنصح به، وكلما كان الطعام في أعلى الهرم، كلما كان عليك أن تتناول كميات أقل منه ومن الأطعمة الموجودة في هذه المجموعة. ويعد هذا الهرم بمثابة دليل توجيهي لمساعدة الأشخاص الأصحاء على الحفاظ على صحتهم.

وبالنسبة للأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة أو داء السكري أو الداء القلبي الإقفاري أو ارتفاع ضغط الدم أو هشاشة العظام، فعليهم استشارة طبيب واختصاصي تغذية للحصول على نصائح التغذية.



نصائح التغذية



- تناول وجبات منتظمة (كل 3 إلى 4 ساعات) بكميات قليلة، فهذا يمنع تقلب نسبة سكر الدم بشكل أكثر من اللازم على مدار اليوم.
- أفضل طريقة لمعرفة تأثير الوجبات الفردية على نسبة السكر في الدم هو اختبار السكر في الدم باستخدام جهاز القياس قبل الوجبة وبعد تناولها بساعتين.
- تؤدي إضافة كمية كبيرة من الدهون والمكسرات وتناول الأطعمة الغنية بالدهون إلى ما يُعرف باسم فرط سكر الدم المتأخر، أي أن مستوى سكر الدم قد يزداد بعد تناول الوجبة بساعات عديدة.
- يعمل تناول الخضروات النيئة مع الوجبات على إبطاء سرعة تفريغ المعدة، ومن ثم إبطاء الامتصاص المفاجئ للكربوهيدرات في المقابل، مما يمنع الارتفاع السريع في سكر الدم.
- كلما كان طعامك بسيطاً وطبيعياً أكثر، قل احتواء نظامك الغذائي على مواد مضافة قد يكون لها تأثير غير متوقع على سكر الدم بعد تناول الوجبة.
- تعمل الأنشطة البدنية على زيادة حساسية الجسم للأنسولين وبالتالي لتأثير الأنسولين أيضاً، مما يعني تحسين قدرة الجسم على موازنة مستويات السكر في الدم.

 الأسبوع _____

عند اختبار نسبة السكر في الدم، أمسك جهاز إصبعك. فهناك أعصاب على الجانب قد تجعل

الوخز بإحكام بحيث يكون مُواجهاً لجانب
الوخز أقلّ ألماً من منتصف طرف الإصبع.

[illegible]

[illegible]

الملاحظات: عامل و.خ / و.ك: الصباح ____ بعد الظهر ____ المساء ____

الأسبوع _____

قد يساعد اختيار مشروط وخز بعيار أعلى في تقليل
لأن المشاركين ذات العيار الأعلى تكون لها أطراف أرفع

[illegible]

[illegible]

الملاحظات: عامل و خ / و لك: الصباح — بعد الظهر — المساء —

الأسبوع _____

الأسبوع _____

من الجيد أن تعتمد على اختبار نسبة السكر
طويلة، فربما كان عليك اتخاذ تدبير ما قبل
في دمك قبل قيادة سيارتك، وخاصة لمسافات
الانطلاق بسيارتك.

[illegible]

[illegible]

الملاحظات: عامل و خ / و.ك: الصباح — بعد الظهر — المساء —

الأسبوع _____

وبعده بساعتين على معرفة تأثير هذا الطعام وحجم الوجبة على مستويات السكر المفضلة التي سيتم تضمينها في برنامج التغذية.

قد يساعد اختبار نسبة السكر في الدم قبل تناول الطعام في دمك. وقد يكون هذا مفيداً لك في تحديد الأطعمة

	الدواء				و.خ./وك.		
ضغط الدم	الليل	المساء	بعد الظهر	الصباح	المساء	بعد الظهر	الصباح

[illegible]

الملاحظات: عامل و.خ / و.ك: الصباح — بعد الظهر — المساء —

الأسبوع _____

تعمل اختبارات محلول التحكم على التأكد من أن جهاز القياس وشرائط الاختبار تعمل معاً بشكل سليم.

[illegible]

[illegible]

الملاحظات: عامل و.خ / و.ك: الصباح ____ بعد الظهر ____ المساء ____

الأسبوع _____

بمعرفتك متى تكون نتائج قياس السكر قد يتسنى لك الوصول إلى الأهداف التي

	الدواء				و.خ./وك.		
ضغط الدم	الليل	المساء	بعد الظهر	الصباح	المساء	بعد الظهر	الصباح

[illegible]

الملاحظات: عامل و خ / و.ك: الصباح — بعد الظهر — المساء —



فيه معظم وقتك، مثل مكتبك، على تذكر إجراء اختبارات السكر.

	الدواء				و خ / و ك		
ضغط الدم	الليل	المساء	بعد الظهر	الصباح	المساء	بعد الظهر	الصباح

[illegible]

الملاحظات: عامل و.خ / و.ك: الصباح — بعد الظهر — المساء —

إذا نجحت في إعداد روتين لجدول الاختبار الذي ينصح به فقد يساعدك هذا على تذكر إجراء الاختبار وفق الخطة



الأسبوع

[illegible]

الملاحظات: عامل و.خ / و.ك: الصباح — بعد الظهر — المساء —

الأسبوع _____

سيعمل تدليك إصبعك على زيادة دوران الدم فيه مما يساعدك على الحصول على عينة دم جيدة للاختبار.

[illegible]

[illegible]

الملاحظات: عامل و.خ / و.ك: الصباح ____ بعد الظهر ____ المساء ____

قد يقترح عليك طبيبك إجراء الاختبارات بصورة أكثر تكراراً حيث قد تؤثر هذه التغييرات على مستويات السكر في



الأسبوع

الملاحظات: عامل و.خ / و.ك: الصباح — بعد الظهر — المساء —

هل لديك أي أسئلة؟ تسرنا مساعدتك!

اتصل بخط خدمة عملاء OneTouch®



الإمارات: 800 4530

قطر: +974 440 27400 داخلي: 7580

الكويت: +965 222 76888

البحرين: +973 177 31415

عمان: +968 248 14501

السعودية: 800 244 0266 (الرقم المجاني)

www.OneTouchMEA.com



إناتاش®
كل لمسة خطوة للأمام®

© 2019 LifeScan IP Holdings, LLC LifeScan Europe
GmbH Gubelstrasse 34 6300 Zug CO/VR/0519/0034

MDAD 07200020