



مذكرة لتدوين
نسبة السكر في الدم



تتبع نسبة السكر في دمك



ما سبب أهميته.

يخبرك مستوى السكر بكميته في دمك في أي لحظة. يمكن أن يساعدك تتبع نسبة السكر في دمك على معرفة كيفية تأثير الطعام والتمارين والأدوية على مرض السكري لديك، وعلى معرفة ما إذا كانت خطة العلاج الخاصة بك فعالة أم لا.

استخدم جهاز المراقبة هذا لتتبع نسبة السكر في دمك وأحضره معك في الموعد التالي. سيقوم طبيبك بإجراء تعديلات على خطة العلاج الخاصة بك، إذا لزم الأمر.

توصيات جمعية السكري الأمريكية (ADA) حول مستويات السكر في الدم لمعظم مرضى* السكري

نسبة السكر في الدم بعد الطعام

(1-2 ساعة بعد بدء الوجبة)



الجلوكوز في البلازما
>180 ملجم/ديسيلتر

سكر الدم الصامي

(عندما تستيقظ)



الجلوكوز في البلازما
80-130 ملجم/ديسيلتر

*معظم البالغين من غير النساء الحوامل

”أحد أهم طرق السيطرة على مرض السكري؟ تتبع

نسبة السكر في دمك.“

Alissa, TeamingUp Coach —

الهدف قبل وجبات الطعام: _____ ملجم/ديسيلتر

الهدف من ساعة إلى ساعتين بعد الوجبات: _____ ملجم/ديسيلتر

وقت النوم

نسبة السُّكر في الدم

الدواء

العشاء

الوجبة
الطعام/
الكربوهيدرات

نسبة السُّكر في الدم

بعد
الطعام

قبل
الطعام

الدواء

جهاز تتبّع نسبة السُّكر في الدم

الأُسبوع من: _____ / _____ / _____ لغاية _____ / _____ / _____

المستويات المستهدفة لنسبة السُّكر في دمّي: _____ ملجم/ديسيلتر حتى _____ ملجم/ديسيلتر

الغداء				الفطور				
الدواء	نسبة السُّكر في الدم	الوجبة		سُكر الدم الصامي	الدواء	نسبة السُّكر في الدم	الوجبة	
	قبل الطعام	بعد الطعام	الكربوهيدرات			بعد الطعام	الطعام/الكربوهيدرات	
								الإثنين النشاط:
								الثلاثاء النشاط:
								الأربعاء النشاط:
								الخميس النشاط:
								الجمعة النشاط:
								السبت النشاط:
								الأحد النشاط:

الهدف قبل وجبات الطعام: _____ ملجم/ديسيلتر

الهدف من ساعة إلى ساعتين بعد الوجبات: _____ ملجم/ديسيلتر

وقت النوم

الدواء نسبة السُّكر في الدم

العشاء

الدواء نسبة السُّكر في الدم الوجبة
 قبل بعد الطعام/
 الطعام الطعام الكربوهيدرات

جهاز تتبّع نسبة السُّكر في الدم

الأُسبوع من: _____ / _____ / _____ لغاية _____ / _____ / _____

المستويات المستهدفة لنسبة السُّكر في دمّي: _____ ملجم/ديسيلتر حتى _____ ملجم/ديسيلتر

الغداء				الفطور				
الدواء	نسبة السُّكر في الدم	الوجبة		سُكر الدم	الدواء	نسبة السُّكر في الدم	الوجبة	
	قبل الطعام	بعد الطعام	الكربوهيدرات	الصامي		بعد الطعام	الطعام / الكربوهيدرات	
								الإثنين النشاط:
								الثلاثاء النشاط:
								الأربعاء النشاط:
								الخميس النشاط:
								الجمعة النشاط:
								السبت النشاط:
								الأحد النشاط:

الهدف قبل وجبات الطعام: _____ ملجم/ديسيلتر

الهدف من ساعة إلى ساعتين بعد الوجبات: _____ ملجم/ديسيلتر

وقت النوم

الدواء

نسبة السُّكر في الدم

العشاء

الدواء

نسبة السُّكر في الدم

الوجبة

قبل

بعد

الطعام /

الطعام

الطعام

الكربوهيدرات

جهاز تتبّع نسبة السُّكر في الدم

الأُسبوع من: _____ / _____ / _____ لغاية _____ / _____ / _____

المستويات المستهدفة لنسبة السُّكر في دمّي: _____ ملجم/ديسيلتر حتى _____ ملجم/ديسيلتر

الغداء				الفطور				
الدواء	نسبة السُّكر في الدم	الوجبة	الدواء	سُكر الدم	نسبة السُّكر في الدم	الوجبة		
	قبل الطعام	بعد الطعام		الصامي	في الدم	الطعام/ الكربوهيدرات		
							الإثنين	
						النشاط:		
							الثلاثاء	
						النشاط:		
							الأربعاء	
						النشاط:		
							الخميس	
						النشاط:		
							الجمعة	
						النشاط:		
							السبت	
						النشاط:		
							الأحد	
						النشاط:		

الهدف قبل وجبات الطعام: _____ ملجم/ديسيلتر

الهدف من ساعة إلى ساعتين بعد الوجبات: _____ ملجم/ديسيلتر

وقت النوم

نسبة السُّكر في الدم

الدواء

العشاء

الدواء

نسبة السُّكر في الدم

الوجبة

قبل الطعام
بعد الطعام

الطعام/
الكربوهيدرات

جهاز تتبّع نسبة السُّكر في الدم

الأُسبوع من: _____ / _____ / _____ لغاية _____ / _____ / _____

المستويات المستهدفة لنسبة السُّكر في دمي: _____ ملجم/ديسيلتر حتى _____ ملجم/ديسيلتر

الغداء				الفطور				
الدواء	نسبة السُّكر في الدم	الوجبة	الدواء	سُكر الدم	نسبة السُّكر في الدم	الوجبة		
	قبل الطعام	بعد الطعام		الصامي	بعد الطعام	الطعام/ الكربوهيدرات		
							الإثنين	
						النشاط:		
							الثلاثاء	
						النشاط:		
							الأربعاء	
						النشاط:		
							الخميس	
						النشاط:		
							الجمعة	
						النشاط:		
							السبت	
						النشاط:		
							الأحد	
						النشاط:		

جهاز تتبّع نسبة السُّكر في الدم

الأُسبوع من: _____ / _____ / _____ لغاية _____ / _____ / _____

المستويات المستهدفة لنسبة السُّكر في دمّي: _____ ملجم/ديسيلتر حتى _____ ملجم/ديسيلتر

الغداء				الفطور				
الدواء	نسبة السُّكر في الدم	الوجبة		سُكر الدم	الدواء	نسبة السُّكر في الدم	الوجبة	
	قبل الطعام	بعد الطعام	الكربوهيدرات	الصامي		بعد الطعام	الطعام / الكربوهيدرات	
								الإثنين النشاط:
								الثلاثاء النشاط:
								الأربعاء النشاط:
								الخميس النشاط:
								الجمعة النشاط:
								السبت النشاط:
								الأحد النشاط:

الهدف قبل وجبات الطعام: _____ ملجم/ديسيلتر

الهدف من ساعة إلى ساعتين بعد الوجبات: _____ ملجم/ديسيلتر

وقت النوم

نسبة السُّكر في الدم

الدواء

العشاء

الدواء

نسبة السُّكر في الدم

الوجبة

قبل الطعام
بعد الطعام

الطعام/
الكربوهيدرات

جهاز تتبّع نسبة السُّكر في الدم

الأُسبوع من: _____ / _____ / _____ لغاية _____ / _____ / _____

المستويات المستهدفة لنسبة السُّكر في دمّي: _____ ملجم/ديسيلتر حتى _____ ملجم/ديسيلتر

الغداء				الفطور				
الدواء	نسبة السُّكر في الدم	الوجبة	الدواء	سُكر الدم	نسبة السُّكر في الدم	الوجبة		
	قبل الطعام	بعد الطعام		الصامي	في الدم	الطعام/ الكربوهيدرات		
					بعد الطعام	الكربوهيدرات		
							الإثنين	
						النشاط:		
							الثلاثاء	
						النشاط:		
							الأربعاء	
						النشاط:		
							الخميس	
						النشاط:		
							الجمعة	
						النشاط:		
							السبت	
						النشاط:		
							الأحد	
						النشاط:		

الهدف قبل وجبات الطعام: _____ ملجم/ديسيلتر

الهدف من ساعة إلى ساعتين بعد الوجبات: _____ ملجم/ديسيلتر

وقت النوم

الدواء نسبة السُّكر في الدم

العشاء

الدواء نسبة السُّكر في الدم الوجبة
 قبل بعد الطعام/
 الطعام الطعام الكربوهيدرات

جهاز تتبّع نسبة السُّكر في الدم

الأُسبوع من: _____ / _____ / _____ لغاية _____ / _____ / _____

المستويات المستهدفة لنسبة السُّكر في دمّي: _____ ملجم/ديسيلتر حتى _____ ملجم/ديسيلتر

الغداء				الفطور				
الدواء	نسبة السُّكر في الدم	الوجبة	الدواء	سُكر الدم	نسبة السُّكر في الدم	الوجبة		
	قبل الطعام	بعد الطعام	الكربوهيدرات	الصامي	في الدم	بعد الطعام	الكربوهيدرات	
								الإثنين
								النشاط:
								الثلاثاء
								النشاط:
								الأربعاء
								النشاط:
								الخميس
								النشاط:
								الجمعة
								النشاط:
								السبت
								النشاط:
								الأحد
								النشاط:

الهدف قبل وجبات الطعام: _____ ملجم/ديسيلتر

الهدف من ساعة إلى ساعتين بعد الوجبات: _____ ملجم/ديسيلتر

وقت النوم

نسبة السُّكر في الدم

الدواء

العشاء

الوجبة
الطعام/
الكربوهيدرات

نسبة السُّكر في الدم

بعد
الطعام

قبل
الطعام

الدواء

جهاز تتبّع نسبة السُّكر في الدم

الأُسبوع من: _____ / _____ / _____ لغاية _____ / _____ / _____

المستويات المستهدفة لنسبة السُّكر في دمّي: _____ ملجم/ديسيلتر حتى _____ ملجم/ديسيلتر

الغداء				الفطور				
الدواء	نسبة السُّكر في الدم		الوجبة	سُكر الدم	الدواء	نسبة السُّكر في الدم	الوجبة	
	قبل	بعد	الطعام/ الكربوهيدرات	الصامي		بعد الطعام	الطعام/ الكربوهيدرات	
								الإثنين النشاط:
								الثلاثاء النشاط:
								الأربعاء النشاط:
								الخميس النشاط:
								الجمعة النشاط:
								السبت النشاط:
								الأحد النشاط:

الهدف قبل وجبات الطعام: _____ ملجم/ديسيلتر

الهدف من ساعة إلى ساعتين بعد الوجبات: _____ ملجم/ديسيلتر

وقت النوم

نسبة السُّكر في الدم

الدواء

العشاء

الدواء

نسبة السُّكر في الدم

الوجبة

قبل الطعام
بعد الطعام

الطعام/
الكربوهيدرات

جهاز تتبّع نسبة السُّكر في الدم

الأُسبوع من: _____ / _____ / _____ لغاية _____ / _____ / _____

المستويات المستهدفة لنسبة السُّكر في دمّي: _____ ملجم/ديسيلتر حتى _____ ملجم/ديسيلتر

الغداء				الفطور				
الدواء	نسبة السُّكر في الدم	الوجبة	الدواء	سُكر الدم	نسبة السُّكر في الدم	الوجبة		
	قبل الطعام	بعد الطعام	الكربوهيدرات	الصامي	في الدم	بعد الطعام	الكربوهيدرات	
								الإثنين
								النشاط:
								الثلاثاء
								النشاط:
								الأربعاء
								النشاط:
								الخميس
								النشاط:
								الجمعة
								النشاط:
								السبت
								النشاط:
								الأحد
								النشاط:

الهدف قبل وجبات الطعام: _____ ملجم/ديسيلتر

الهدف من ساعة إلى ساعتين بعد الوجبات: _____ ملجم/ديسيلتر

وقت النوم

نسبة السُّكر في الدم

الدواء

العشاء

الدواء

نسبة السُّكر في الدم

الوجبة

قبل الطعام
بعد الطعام

الطعام/
الكربوهيدرات

جهاز تتبّع نسبة السُّكر في الدم

الأُسبوع من: _____ / _____ / _____ لغاية _____ / _____ / _____

المستويات المستهدفة لنسبة السُّكر في دمي: _____ ملجم/ديسيلتر حتى _____ ملجم/ديسيلتر

الغداء				الفطور				
الدواء	نسبة السُّكر في الدم	الوجبة	الدواء	سُكر الدم	نسبة السُّكر في الدم	الوجبة		
	قبل الطعام	بعد الطعام		الصامي	في الدم	الطعام/ الكربوهيدرات		
					بعد الطعام	الكربوهيدرات		
							الإثنين	
						النشاط:		
							الثلاثاء	
						النشاط:		
							الأربعاء	
						النشاط:		
							الخميس	
						النشاط:		
							الجمعة	
						النشاط:		
							السبت	
						النشاط:		
							الأحد	
						النشاط:		

الهدف قبل وجبات الطعام: _____ ملجم/ديسيلتر

الهدف من ساعة إلى ساعتين بعد الوجبات: _____ ملجم/ديسيلتر

وقت النوم

نسبة السُّكر في الدم

الدواء

العشاء

الوجبة
الطعام/
الكربوهيدرات

نسبة السُّكر في الدم

بعد
الطعام

قبل
الطعام

الدواء

جهاز تتبّع نسبة السُّكر في الدم

الأُسبوع من: _____ / _____ / _____ لغاية _____ / _____ / _____

المستويات المستهدفة لنسبة السُّكر في دمّي: _____ ملجم/ديسيلتر حتى _____ ملجم/ديسيلتر

الغداء				الفطور				
الدواء	نسبة السُّكر في الدم	الوجبة	الدواء	سُكر الدم	نسبة السُّكر في الدم	الوجبة		
	قبل الطعام	بعد الطعام		الصامي	في الدم	الطعام / الكربوهيدرات		
							النشاط:	
							النشاط:	
							النشاط:	
							النشاط:	
							النشاط:	
							النشاط:	
							النشاط:	
							النشاط:	

للمزيد حول تتبّع نسبة السُكّر في الدم، قم بزيارة

TeamUpforDiabetes.com

الهدف قبل وجبات الطعام: _____ ملجم/ديسيلتر

الهدف من ساعة إلى ساعتين بعد الوجبات: _____ ملجم/ديسيلتر

وقت النوم

نسبة السُكّر في الدم

الدواء

العشاء

الوجبة
الطعام/
الكربوهيدرات

نسبة السُكّر في الدم

بعد
الطعام

قبل
الطعام

الدواء

جهاز تتبّع نسبة السُّكر في الدم

الأُسبوع من: _____ / _____ / _____ لغاية _____ / _____ / _____

المستويات المستهدفة لنسبة السُّكر في دمّي: _____ ملجم/ديسيلتر حتى _____ ملجم/ديسيلتر

الغداء				الفطور				
الدواء	نسبة السُّكر في الدم	الوجبة	الدواء	سُكر الدم	نسبة السُّكر في الدم	الوجبة		
	قبل الطعام	بعد الطعام		الصامي	في الدم	الطعام/ الكربوهيدرات		
							النشاط:	
							النشاط:	
							النشاط:	
							النشاط:	
							النشاط:	
							النشاط:	
							النشاط:	
							النشاط:	

اسأل طبيبك:

هل خطة العلاج الخاصة بي فعالة كما ينبغي؟

يمكن أن يتغيّر مرض السكّري بمرور الوقت، وهذا يعني أن خطة العلاج الخاصة بك قد تحتاج إلى تغيير أيضاً. اسأل طبيبك إذا كانت هناك أي تعديلات يجب عليك إجراؤها.



ما هي المستويات المستهدفة لنسبة السكر في الدم؟

تعاون مع طبيبك لتحديد الهدف المناسب لك. تأكد من مناقشة أرقامك أثناء كل زيارة. توصي جمعية

السكّري الأمريكية (ADA) بما يلي لمعظم البالغين*.



الجلوكوز في البلازما
80-130 ملجم/ديسيلتر

سكّر الدم الصامي

عندما تستيقظ



الجلوكوز في البلازما >180
ملجم/ديسيلتر

نسبة السكر في الدم بعد الطعام

(1-2 ساعة بعد بدء الوجبة)



ما أفضل طريقة يمكنني اتّباعها للعمل من أجل تحقيق أهدافي؟

تحدّث إلى طبيبك واسأل كيف يمكنك:

- تنظيم وجباتك
- أن تكون نشيطاً
- تناول أدويةك



*معظم البالغين من غير النساء الحوامل



لمزيد من الطرق لبدء المحادثة، قم بزيارة

TeamUpforDiabetes.com

هل تشعر بالفضول حيال المراقبة المستمرة للجلوكوز؟

تُعَدُّ المراقبة المستمرة للجلوكوز (CGM) طريقة لتتبع مستويات السكر في الدم طوال النهار والليل. هي عبارة عن جهاز تقني يمكنك ارتداؤه ويسمح لك باتخاذ إجراءات متكررة طوال النهار/الليل بدلاً من استخدام وخز الإصبع مثل جهاز قياس نسبة السكر في الدم الذي يمنحك قراءة واحدة في وقت واحد. قد يكون لدى طبيبك المزيد من المعلومات حول ما إذا كانت إضافة هذا النهج التكنولوجي مناسبة لك.

لماذا TeamingUp؟

عندما يتعلّق الأمر بالتعامل مع مرض السكري لديك، فقد يكون من المفيد معرفة أنك لست وحدك. قد تساعدك أيضاً معرفة إلى من تلجأ للحصول على الدعم عند الحاجة. في النهاية، إدارة نظامك الغذائي، وممارسة الرياضة، ومراقبة نسبة السكر في الدم، مع البقاء على اطلاع على مواعيدك، وعلاجك، والتغييرات في خطة إدارة مرض السكري الشاملة الخاصة بك يمكن أن تكون مربكة.

تقدّم TeamingUp لمرضى السكري دعماً وموارد مبنية على تجارب أبطال ومدربي TeamingUp، وتذكر دائماً أن تتحدّث إلى طبيبك قبل إجراء تغييرات على وجباتك أو خطط نشاطك.

اشترك في النشرة الإخبارية الشهرية عبر البريد الإلكتروني للحصول على النصائح والوصفات والمزيد!



تابعنا على وسائل التواصل الاجتماعي للبقاء

على اطلاع دائم بأخر أخبار TeamingUp