



داء السكري من النمط 1 والنمط 2 المعالج بالأنسولين

ACCU-CHEK®



ما هو داء السكري؟

داء السكري أو السكري حالة تعني أن الجسد لم تعد عنده القدرة في التحكم في سكر الدم. هناك عدد كبير من أسباب ظهور مرض السكري، وهذا مرض يمكن أن يصيب كل الناس مهما كان العمر. حتى ولو كنا لا نعرف بالضبط ما هي أسباب حدوث مرض السكري، فإننا نعرف أن له علاقة بالوزن الزائد و قلة التمارين. كما يمكن ملاحظة أن هذا المرض منتشر أكثر في مجموعات عمرية معينة.

تجد في هذا الكتيب معلومات أساسية عن مرض السكري ونصائح عن كيف يمكن التعامل معه في الحياة اليومية*.

بماذا يتعلق الأمر في الأصل؟

السكر مصدر طاقة هام للجسد ولكن تعريضه لكميات كبيرة من السكر خلال فترات طويلة تصيب النسائج الحيوية والأعضاء. لهذا السبب يعمل الجسد للتحكم بمستوى سكر الدم - إذا لم تكن مريضاً بالسكري. خلال هضم الطعام يمر السكر الذي نحصل عليه عبر الطعام في دوران الدم على شكل جلوكوز ويزيد ذلك من مستوى سكر الدم.

عند الأشخاص الذي لا يعانون من مرض السكري تظل المستويات عادية من خلال أن البنكرياس الذي يقع وراء المعدة، ينتج الكافي من الأنسولين اللازم للوصول إلى توازن في مستوى سكر الدم.

عند الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري لا ينتج البنكرياس الكافي من الأنسولين (مرض السكري من النمط 2)، أو لا ينتج أي أنسولين إطلاقاً (مرض السكري من النمط 1)، مما يؤدي إلى عدم تلبية إحتياجات الجسد للسكر. كما يحدث أن الأنسولين الذي ينتجه الجسد ليس له التأثير الكافي.

ما هي عوارض مرض السكري الأكثر شيوعاً؟

- تعب شديد
- ازدياد العطش
- تناول كميات كبيرة
- رؤية ضبابية
- انخفاض الوزن

إذا لم تكن حصلت على تشخيص مرض السكري ولكن لاحظت العوارض المذكورة هنا أعلاه، يجب الاتصال بالطبيب.

معرفة أنواع مرض السكري

النمط 1

مرض السكري من النمط 1 يعني أن البنكرياس يتوقف تماماً عن إنتاج الأنسولين. يبدأ هذا النوع من مرض السكري مبكراً في الحياة وهو أكثر انتشاراً عند الشباب. تتكون المعالجة من حقن أنسولين و تمارين و غذاء في أوقات معينة أكثر من قبل. يعطى الأنسولين بقلم الأنسولين أو مضخة الأنسولين. هذه الوسائل تجعل الأنسولين يمر عبر حموض المعدة وإلى باقي الجسد، فإن الحموض تتلف الأنسولين إذا تم اتخاذه عبر الفم.

النمط 2

عند الشخص المصاب بمرض السكري من النمط 2 ينتج البنكرياس الأنسولين ولكن سواء بكمية غير كافية أو أن الجسد لا يستعمله بالطريقة المناسبة. يظهر هذا النوع من مرض السكري غالباً لأول مرة عند الأشخاص الكبار بالسن. في بعض الأحيان يمكن معالجة مرض السكري من النمط 2 بالتمارين فقط وتغيير عادات الأكل. إذا لم يكفي ذلك للتحكم في مستوى سكر الدم (يمكن لأخصائي التغذية إعطائك نصائح)، يمكن لك الحصول على أقراص دواء أو وصفة إنسولين. ولكن من المهم متابعة أكل طعام مفيد.

... لا يكفي أن تكون على علم أنك تعاني من مرض السكري - و لكن يجب أن تكون مدركاً عما يعني ذلك بالفعل.

كلاوس، 46

... في الأول يشعر المرء بأن هناك الكثير من المعلومات على الفور، و لكن يمكن الحصول على مساعدة وتحسن الأمور فيما بعد.

باتريك، 18

لكي يمكن لك التعامل مع مرض السكري بطريقة جيدة من المهم أن تعرف ماذا يحدث في جسديك. الاختبارات والفحوص المنتظمة تشير إلى ما إذا كان مستوى سكر الدم مرتفعاً أو منخفضاً وتساعدك في معرفة ماذا يجب فعله لكي تراقبه بشكل جيد. فحوص سكر الدم تبين مستوى سكر الدم. هناك نوعين من فحوص الدم.

فحص الدم في الأصبع تقوم به بنفسك من خلال استعمال مقياس سكر الدم الذي تمسكه بيدك. الفحص يعطيك صورة عن مستوى سكر الدم في تلك اللحظة. وذلك يعطيك الفرصة للتصرف إنطلاقاً من سكر الدم ومستواه، إذا كان مرتفعاً أو منخفضاً.

اختبار خضاب الدم السكري HbA1c - يقوم به الطبيب الخاص بك أو الممرضة المختصة في مرض السكري في العيادة وهي قيمة متوسطة عن HbA1c خلال 8 أسابيع الأخيرة. إذا كانت لديك قيمة HbA1c جيدة، يمكن تجنب الأخطار المتعلقة بمرض السكري فيما بعد في الحياة.

مستوى سكر الدم يساعد في معرفة ما إذا كان يجب تناول وجبة خفيفة أو أخذ المزيد من الإنسولين أو الخروج في مشوار. كما يمكن له تحذيرك على أن مستوى سكر الدم مرتفع أو منخفض، مما يحتاج إلى معالجة خاصة.

متى يجب مراقبة سكر الدم؟

النمط 1: من المهم جداً أن تقوم بمراقبة سكر الدم في أوقات معينة. حيث أن فحص المستوى قبل تناول الطعام وحوالي ساعة ونصف بعد تناول وجبة الطعام يساعد في معرفة ارتفاع سكر الدم مثلاً بعد تناول نوع معين أو كمية معينة من الطعام. وفحص على الساعة الثالثة صباحاً يشير إلى مستوى سكر الدم في منتصف الليل. في أغلبية الأحيان يُنصح بفحص سكر الدم قبل كل وجبة طعام وأحياناً بعدها وقبل الذهاب إلى النوم. عند بداية مرض السكري يقاس مستوى سكر الدم حوالي 9 مرات في اليوم لمعرفة كمية الإنسولين التي يحتاج إليها الجسد.

النمط 2 -صالح بشكل عام مهما كانت المعالجة: في الفترات الأولى وخلال متابعة تغيير المعالجة يمكن القيام بالفحص قبل تناول الطعام وساعة ونصف بعده خلال بضعة أيام لكي يمكن اتخاذ القرار المناسب عن المعالجة وموقف عن تغيير المعالجة أم لا. في الأحوال الطارئة مثل العدوى أو التعرض لعملية أو المعالجة بالكورتيزون أو في حالة إجهاد نفسي طارئ، يمكن الحاجة إلى مراقبة مستوى سكر الدم على الأقل 3-4 مرات في اليوم. كما يمكن لأسباب تربية فحص مستوى سكر الدم خلال القيام بتمارين بدنية وقبل وجبة الطعام وساعة ونصف بعد وجبة الطعام، حيث يعطي ذلك إرشادات هامة عن التأثيرات على مستوى سكر الدم.

ويمكن لك بالطبع مراقبة سكر الدم كلما شئت، تحدث مع الممرضة المختصة بمرض السكري عما يلائمك أنت بالذات.

من خلال قياس سكر الدم وفهم كيفية تجاوبك لمختلف وجبات الطعام والتمارين والمداواة المحتملة، يمكن لك تعلم التحكم في سكر الدم الخاص بك. كلما عرفت المزيد عن مستوى سكر الدم عندك كلما أصبح أسهل لك التحكم بالمقاييس لكي تبقى في غضون حدود معينة ولكي تصبح حالتك أفضل على المدى الطويل. من المهم أن تتعلم معرفة ارتفاع أو انخفاض سكر الدم لكي تستطيع التصرف بسرعة.

ارتفاع مستوى سكر الدم (فرط سكر الدم)

تناولت كميات قليلة من الإنسولين أو لم تتناولها طبقاً للتعليمات
تناولت دواء مرض السكري الذي لا يناسب ولا يتفاعل بالشكل المناسب في الجسد
تناولت كمية طعام أكثر من الجرعة المناسبة للإنسولين

تمرنت كثيراً أو لم تمرن بتاتاً
كنت متعرض للإجهاد النفسي بشكل كبير
كنت تعاني من عدوى أو من مرض آخر

قبل الحيض
إذا كنت تستعمل مضخة الإنسولين، ربما يكون هناك جزء من أنبوب أو إبرة المضخة الذي يكون انفك

أوجاع (هناك بعض المرضى بالسكري من النمط 2 الذين يعانون من مختلف أنواع الآلام)

إشارات إنذار في حالة ارتفاع سكر الدم هي:



وجع الرأس
رؤية ضبابية
تعب أو شعور بالضعف
شعور بالغثبان
وجع في المعدة
ازدياد العطش والتبول بشكل متكرر
جلد جاف وحبك
قرح لا يلتئم بشكل جيد
آلام تشبه الانفلونزا في الجسد

واحدة من هذه العلامات أو عدة منها قد تشكل إنذاراً إلى أن المرء يعاني من ارتفاع مستوى سكر الدم. يمكن أن تكون إشارات الإنذار خفيفة جداً ومن السهل الاعتقاد أن هناك أسباب أخرى. لذلك لا تتجاهل العلامات حتى ولو كانت خفيفة جداً.

انخفاض مستوى سكر الدم (نقص سكر الدم)

العوامل التي قد تؤدي إلى انخفاض سكر الدم:

- تناولت إنسولين أو أدوية السكري أكثر من اللازم، أو تناولت الأدوية في أوقات مختلفة عن الأوقات التي وصفها الطبيب
- قمت بتمارين أكثر من اللازم – أو قمت بتمارين بدون تخطيط أو خلال فترة طويلة بدون أن تأكل أي وجبة خفيفة أو لم تخفف جرعة الإنسولين قبل التمارين
- عوارض ثانوية من أدوية أخرى
- لم تخضع لبرنامج الغذاء الخاص بك - لم تأكل الكافي أو غيرت أوقات وجبات الطعام
- شربت كحولاً، خصوصاً بدون أن تأكل في الوقت نفسه
- عندك حيض

إشارات إنذار عند حدوث انخفاض في سكر الدم:

- الشعور بالجوع
- العرقان
- شعور بالغثيان
- رؤية ضبابية (رؤية بقع)
- ارتجاف
- تخدر في الشفتين وفي اللسان
- شعور بالغضب والإزعاج
- شعور بالبرد
- جلد رطب ودبق
- اضطراب
- عصبية
- شعور بالضعف
- نبض سريع
- الإغماء



* يظهر غالباً عند المرضى بداء السكري من النمط 1.

** المستوى الذي تعتبره الممرضة المختصة كمرتفع يختلف من ممرضة إلى أخرى

لذلك من الأفضل التحدث مع الممرضة المختصة بمرض السكري أو الطبيب.

اختبار الكيتون يشير إلى وجود حالة خطيرة تدعى الحماض الكيتوني السكري (DKA).diabetisk ketoacidosis* الحماض الكيتوني مسمم وإذا قام الجسد بإنتاج هذه الحموض فهذه علامة على أن الجسد ليس عنده الكافي من الإنسولين لكي يستعمل السكر كطاقة. يقوم الجسد بدل ذلك بحرق الدهون الموجودة في الجسد. إذا اكتشفت أن مستوى سكر الدم عندك مرتفع جداً (أكثر من 15 ملجم/ل**) أو إذا شعرت أنك مريض فيجب قياس مستوى الحماض الكيتوني في البول من خلال اختبار تحصل عليه من الصيدلية أو اختبار في الدم بواسطة مقياس الحماض الكيتوني. إذا كان الاختبار إيجابياً يجب عليك الاتصال بالطبيب أو بالممرضة للحصول على نصائح.

أفضل طريقة لمعرفة ما إذا كان سكر الدم عادي هو القيام باختبار سكر الدم. من المهم أن تحاول الحفاظ على مستوى سكر الدم في غضون الحدود العادية. إذا اكتشفت أن سكر الدم عندك مرتفع يمكن معرفة أسباب ذلك من خلال طرح بعض الأسئلة.

فكر بامعان إذا كانت الأمور التالية توافق حالتك:

- هل تناولت الإنسولين؟
- هل تناولت جرعة كافية من الإنسولين/أدوية السكري طبقاً للبرنامج العادي الخاص بك؟
- هل غيرت شيئاً ما في الغذاء الخاص بك؟
- هل نقصت كمية التمارين؟
- هل كنت تعاني من الإجهاد النفسي لسبب ما؟
- هل كنت تعاني من عدوى أو كنت مريض بأي شكل كان؟

من المهم أن تجيب على هذه الأسئلة بنفسك، لكي تتجنب مستويات سكر دم مرتفعة في المستقبل.

كيف يمكن تجنب ارتفاع سكر الدم؟

- تناول الإنسولين/أدوية السكري وفقاً للوصفة الطبية
- اخضع لبرنامج الغذاء الخاص بك بدقة
- اخضع لبرنامج التمارين
- حاول تخفيف الإجهاد النفسي في حياتك اليومية
- تأكد من الحصول على معالجة العدوي والأمراض الأخرى بشكل سريع
- افحص مستوى سكر الدم غالباً
- افحص الحماض الكيتوني في الدم أو في البول

ماذا يجب فعله إذا كنت تشك في أن سكر الدم عندك منخفض؟

إذا أمكن الأمر يجب قياس مستوى سكر الدم. قياس سكر الدم مهم لسببين:

- إشارات الإنذار لا تظهر دائماً، وذلك فإنه من المهم أن تقوم باختبار مستوى سكر الدم غالباً لكي تعرف إن كان منخفضاً أم لا
- يمكن ظهور إشارة إنذار حتى ولو لم يكن سكر الدم عندك منخفض. لذلك فإنه من المهم أن تفحص مستوى سكر الدم غالباً لكي تعرف بشكل أكيد إذا كان مستواك يتواجد في غضون الحدود العادية أم لا

إذا كنت تعاني من نقص سكر الدم فيكون مستوى سكر الدم عندك تحت 3,9 ملجم/ل. إذا كان سكر الدم ينخفض بسرعة في فترة قصيرة تظهر عوارض نقص سكر الدم حتى ولو كان مستوى سكر الدم أعلى من الحدود المرغوب فيها. إذا كنت متأكد أن سكر الدم عندك منخفض أو إذا كنت لا تستطيع القيام بالقياس، ولكن عندك عوارض انخفاض سكر الدم، فإنه من المهم جداً أن تعالج انخفاض سكر الدم بأسرع وقت ممكن.

كيف يمكن معالجة انخفاض سكر الدم؟

يجب معالجة انخفاض سكر الدم مباشرة. من خلال شرب أو أكل شيء ما يحتوي على أصناف سكر تؤثر بسرعة يمكن تعديل نقص سكر الدم. يجب عليك أن تأكل إحدى هذه المواد:

- سكر العنب أو قطع سكر (2-4 قطع) - من الأفضل سكر العنب
- شراب أو عصير أو حليب (كأس واحد)
- مشروب مرطب عادي - غير المشروب قليل السعرات (كأس واحد)

خذ معك دائماً بعض سكر العنب في جيبك أو في الحقيبة الخاصة بك. يمكن أن يحدث انخفاض سكر الدم بشكل سريع جداً ولذلك يجب عليك أن تكون مستعداً للتصرف بسرعة.

اتصل بأحد من المعالجين الذي يهتمون بك إذا:

- كنت بدأت حديثاً بتناول أدوية الإنسولين/مرض السكري أو تظن أن جرعات الإنسولين أو الأدوية بحاجة إلى تغيير
 - كنت تعرضت إلى ثلاثة أو أربعة مناسبات انخفاض سكر الدم الواحدة بعد الأخرى
 - كنت تعرضت إلى اثنتين أو ثلاثة مناسبات انخفاض سكر الدم خلال فترة 24 ساعة
 - كنت تتعرض إلى انخفاض سكر الدم كل يوم في نفس الوقت، خلال عدة أيام متتالية
 - كان سكر الدم الخاص بك منخفض إلى درجة أنك احتجت طلب مساعدة شخص آخر
- لا تتغاضى عن إشارات نقص سكر الدم. فهي لا تختفي بشكل تلقائي ويمكن أن يؤدي ذلك إلى مشاكل أخطر من قبل.



معالجة مرض السكري

توجد هناك عدة طرق لمعالجة مرض السكري وطريقة المعالجة التي تناسب شخص ما ربما لا تناسب أبداً شخص آخر. فيما يخص بعض الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري من النمط 2 يكفي القيام بتمارين بشكل منتظم وتغيير عادات الأكل. يتحدد ذلك كثيراً حسب نوع مرض السكري الذي تعاني منه. هناك عدد كبير من وسائل المعالجة التي يمكن التحدث عنها مع الطبيب الخاص بك. تجد هنا أدناه وصف قصير عن هذه الوسائل.

إنسولين

يوصف الإنسولين للذين يعانون من مرض السكري من النمط 1 وبعض المرضى من النمط 2. هناك ثلاثة أنواع رئيسية من الإنسولين التي تحل محل إنتاج الإنسولين في الجسد. يمكن لك أخذ الإنسولين سواء بنفسك بواسطة محقنة 1-4 مرات كل يوم، طبقاً لنصائح الطبيب الخاص بك، أو استعمال مضخة الإنسولين.

- أنسولين طويل المفعول يغطي الاحتياجات الأساسية للإنسولين خلال يوم كامل
- أنسولين سريع المفعول جداً يعطى بشكل متزامن مع وجبة الطعام وله مفعول خلال حوالي 3 ساعات
- الأنسولين المخلوط وهو خلط من أنسولين طويل المفعول وأنسولين سريع المفعول جداً

توجد اليوم طرق معالجة أفضل بكثير

من التي كانت موجودة عندما عرفت لأول مرة أنني مصاب بمرض السكري.

إيفاء، 59

كيف يمكن لإختبارات سكر الدم أن تساعدك؟

مرض السكري هو داء تنكسي. يمكن ظهور مشاكل صحية متعددة أو أن تتدهور الحالة بعد سنوات بسبب المعاناة من ارتفاع مستوى سكر الدم خلال فترات طويلة. قد يكون ذلك مثلاً رؤية أسوأ أو أمراض القلب أو مشاكل في الكليتين. ولكن إذا تابعت وانتبهت إلى مستوى سكر الدم فيمكن لك تنقيص خطر التعرض لهذه المشاكل. ولذلك فإنه من المهم قياس سكر الدم بشكل منتظم و أن تأخذ النتائج بعين الاعتبار.

... كنت في السابق لا أنتبه إلى نتائج الإختبار، و لكن غيرت موقفي الآن - و أصبحت أحسن و صحتي أفضل بكثير.

إما، 23



صحتك ومرض السكري

بغض النظر إن كنت في عطلة أو كنت في بيتك في السرير ومريض، فهناك بعض جوانب صحية يجب عليك الانتباه إليها بشكل دقيق إذا كنت تعاني من مرض السكري.

تجد هنا أدناه دليل عن بعض أهم الأشياء التي يجب الانتباه إليها وكيف تؤثر على مرض السكري*.

| الجوانب الصحية | تأثير على مرض السكري الخاص بك | تضبيب الجرعات والقيام بفحوص إضافية* |
|-------------------------|-------------------------------|--|
| معالجة بالهرمونات (HRT) | بعض الشئى | نعم |
| الحمل | زيادة الإنتباه | نعم |
| وسائل منع الحمل | يمكن وقوعه | |
| لقاح وتلقيح | بعض الشئى | |
| قحن الانفلونزا | بعض الشئى | نعم (خلال بضعة أيام) |
| مرض | زيادة الإنتباه | نعم |
| أمراض القلب | بعض الشئى | لا |
| رعاية الأسنان | زيادة الإنتباه | استشر الطبيب أو ممرضة مرض السكري الخاصة بك |

نصائح معينة

استشر الطبيب أو ممرضة مرض السكري الخاصة بك

يحتاج الحمل إلى تخطيط، تحدثي مع ممرضة مرض السكري إذا كنت تخططين في تكوين عائلة

حبوب منع الحمل لا تناسب كل النساء اللواتي تعانين من مرض السكري. من الأفضل عدم استعمال حبوب منع الحمل إذا كنت:

- كبيرة بالسن أو تدخنين أو تعانين من الوزن الزائد،

- تعانين من ارتفاع ضغط الدم أو من مشاكل في القلب أو في دوران الدم أو من خطر الجلطات الدموية.

تحدثي مع الطبيب أو ممرضة مرض السكري عن الخيارات الممكنة.

إذا كنت ستسافر لمكان ما يجب قبل ذلك استشارة الطبيب لمعرفة إن كنت بحاجة لتلقيح خاص بالمكان الذي ستسافر إليه

ينصح للذين يعانون من مرض السكري

لا تتوقف عن تناول الأدوية إذا تعرضت لأنفلونزا أو أصبت بزكام أو بحمى.

إذا كنت تشعر بالغثيان وربما تقبياً الدواء الذي تناولته، يجب الاتصال بالطبيب أو ممرضة مرض السكري مباشرة

مرض السكري له علاقة مباشرة بزيادة خطر التعرض لأمراض في القلب. غذاء صحي وتمارين منتظمة. تحدث مع أخصائي التغذية

أخبر طبيب الأسنان دائماً إذا كنت مريض بالسكري

*تحدث دائماً مع فريق المعالجة قبل تغيير أي شئى في المعالجة الخاصة بك.

... أنا لا أترك أبداً أي شيء يعيقني، هذا هو موقفي في الحياة...
ريكار، 32

العمل

يجب ألا يؤثر مرض السكري على عملك. إذا كنت لا تعاني من تعقيدات في مرض السكري ولا تعالج بالإنسولين، يمكن لك العمل في أي نوع من الأعمال مهما كانت. ولكن إذا كنت تأخذ الإنسولين، توجد هناك بعض المهن الخطيرة التي لا تناسبك، على سبيل المثال العمل في نطاق الدفاع أو نقل الركاب. لا تنس أن تكون صادقاً عندما يطرح صاحب العمل أسئلة عن صحتك. إذا كنت صادقاً منذ البداية يسهل ذلك في حالة حدوث مشكلة طارئة وتتجنب الإجابة على أسئلة محرجة فيما بعد. إذا تكلمت بأشياء تؤدي إلى ضرر شخص ما، يمكن أن تُرفع ضدك دعوى.

حقوقك

أنت والفريق المعالج مسؤولين سوياً عن مرض السكري الخاص بك. يجب أن تتكون الرعاية الأساسية من الأمور التالية:

مخطط معالجة وأهداف خاصة بك
تعليم إفتتاحي وبشكل مستمر لك ولعائلتك
فحوص وإختبارات منتظمة لسكر الدم وحالتك الصحية العامة، من بين الأشياء الأخرى: فحص ضغط الدم، فحص الرجلين والكليتين



تحكم بمرض السكري الخاص بك

يكون في بعض الأحيان صعب التحكم بمرض السكري ولكن متابعة المقاومة أمر مهم ومفيد. إذا قمت باختبارات منتظمة ولك تحكم جيد بسكر الدم وتتابع غذاءً وأسلوب حياة مفيدتين فيمكن أن لا يؤثر مرض السكري على حياتك بشكل كبير. كما تخفض من خطر التعرض لنقص سكر الدم ولمشاكل أخرى لها علاقة بمرض السكري في مراحل متقدمة من الحياة.

نصائح*

- اهتم بقلبك ودوران الدم من خلال تناول غذاء مفيد والتمارين بشكل منتظم
- لا تدخن
- افحص مستوى سكر الدم غالباً ودون النتائج - وخذها بعين الإعتبار وبجدية
- تجنب الوزن الزائد
- تناول طعام غني بالألياف (مثلاً أنواع خبز ومعكرونة وحبوب الإفطار غنية بالألياف)
- تناول كميات أقل من الطعام الذي يحتوي على الكثير من الدهون والسكر، مثل المربي واللحم الأحمر والكعك
- في حالة الإصابة بمرض السكري من النمط 1 يجب أخذ صور عن العينين منذ عمر 10 سنوات ثم كل سنتين أو أكثر إذا حدثت هناك تغيرات. حتى في حالة مرض السكري من النمط 2 يجب أخذ صور عن العينين عند التشخيص بالمرض. في حالة حدوث تغيرات يحصل كل مريض على تخطيط إختبارات خاصة به
- افحص رجلتك بشكل منتظم للتأكد من عدم وجود جروح أو كدمات
- افحص مستوى الكولسترول على الأقل مرة كل ثلاثة سنوات

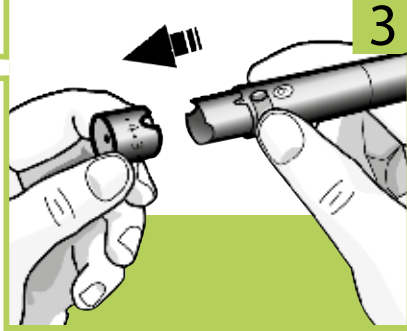
... لا شك في ذلك، حالتي أفضل بكثير عندما أتحكم بمرض السكري الخاص بي.
مونكا، 42

*بما أن مرض السكري مختلف من شخص لآخر، استشر مع فريق المعالجة الذين يهتمون بك.



تحذير

يجب عدم إدخال اسطوانة إبر الوخز في جهاز الوخز والضغط في نفس الوقت على زر الإطلاق أو مسك جهاز الوخز مع جعل زر الإطلاق على سطح مثل سطح منضدة. فهذا يمكن أن يؤدي إلى إطلاق إبرة وخز وقد يسبب إصابة بدون قصد.



أخرج الغطاء بسحبه على استقامته للخارج. ولا تلوي الغطاء.

1 اسطوانة = 6 إبر وخز



ملاحظة

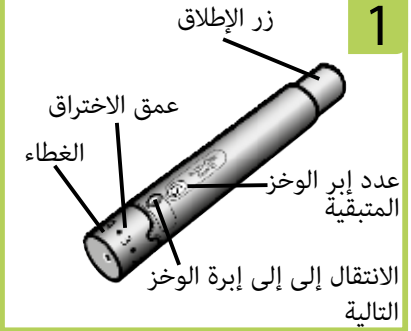
تحتوي كل اسطوانة على 6 إبر وخز معقمة.

2



خذ اسطوانة الوخز من الجيب الموجود في علبة الحمل.

1



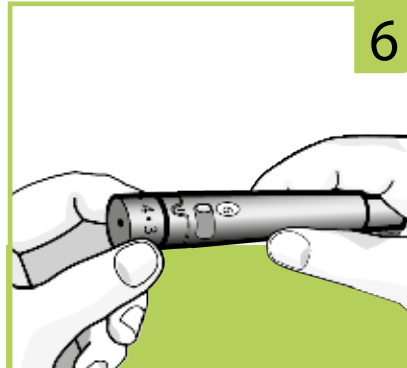
تعرف على جهاز الوخز Accu-Chek Fastclix.

عندما تكون جاهزاً لاختبار...



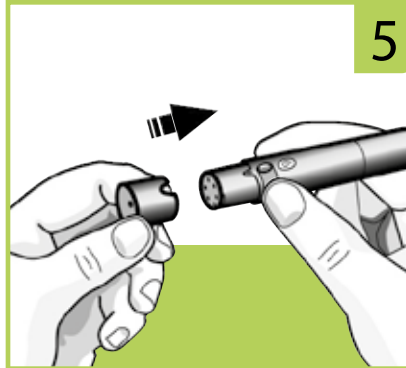
استخدام جهاز الوخز: بضغط زر الإطلاق، يسحب جهاز الوخز إبرة ويقوم بالوخز بنقرة واحدة.

6



اضبط عمق إبرة الوخز على مستوى اختراق مريح. وابدأ في الخطوة 2. وللجلد الأشد، أدر القرص إلى رقم أكبر.

5



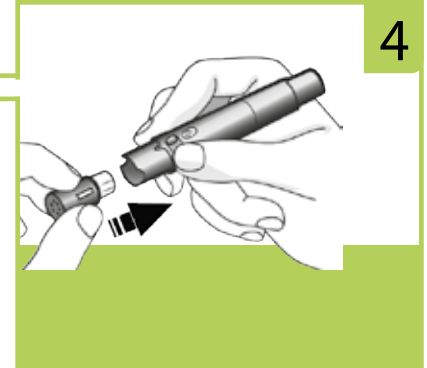
أعد الغطاء لمكانه في جهاز الوخز. وتأكد من أن الشق الموجود على الغطاء في محاذاة الشق الموجود على جهاز الوخز.



ملاحظة

لا تقم بإخراج اسطوانة إبر الوخز إلى أن يتم استخدام جميع إبر الوخز الستة لأنه لا يمكن إعادة استخدام الاسطوانة بمجرد إخراجها من جهاز الوخز.

4

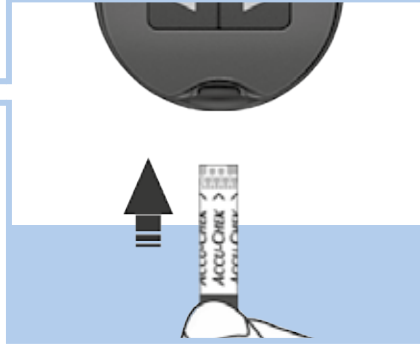


أدخل اسطوانة إبر الوخز بدفع الطرف الأبيض أولاً في جهاز الوخز. ادفع اسطوانة إبر الوخز لنهايتها إلى أن تستقر بإحكام في مكانها.

إجراء اختبار مستوى الجلوكوز في الدم



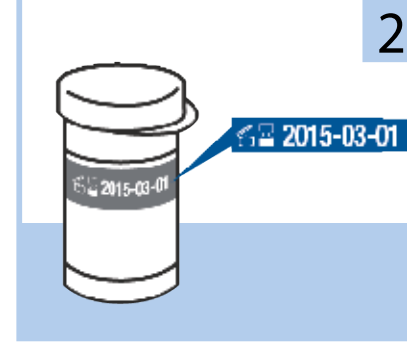
يظهر رمز قطرة دم وامض.



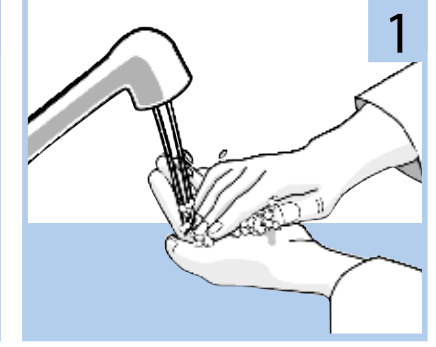
أدخل شريط الاختبار في المقياس في اتجاه الأسهم إلى أن يصدر المقياس صوتاً.



أخرج شريط اختبار من علبة شرائط الاختبار. وأغلق الغطاء بإحكام.



تحقق من أن الاستخدام قبل التاريخ الموجود على علبة شرائط الاختبار. ولا تستخدم شرائط الاختبار بعد تاريخ انتهاء الصلاحية.

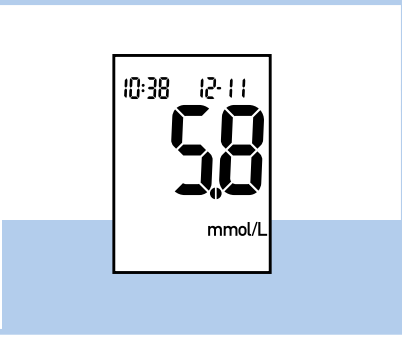


قم بغسل وتجفيف يديك قبل إجراء اختبار مستوى الجلوكوز في الدم.



قبل الانتهاء من...

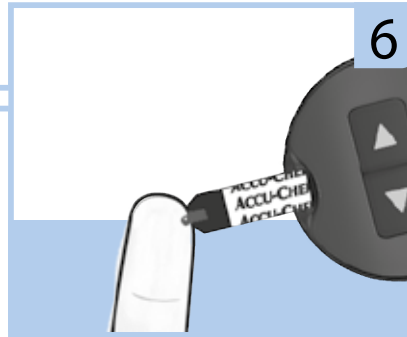
إعداد جهاز الوخز للاختبار التالي. حرك الذراع لأعلى وللخلف مرة واحدة قبل الانتقال إلى إبرة الوخز التالية. تظهر النافذة عدد إبر الوخز المتبقية.



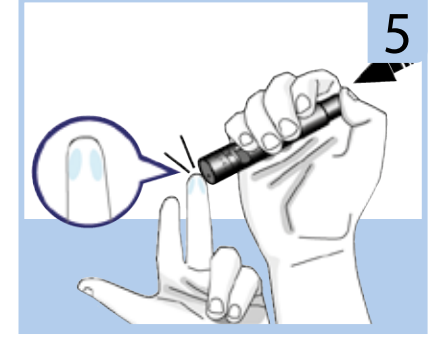
تظهر نتيجة الاختبار على الشاشة بعد 5 ثوان.



يصدر المقياس صوتاً و يومض عندما يكون هناك ما يكفي من الدم على شريط الاختبار.



المس قطرة الدم بطرف شريط الاختبار. لا تضع الدم فوق شريط الاختبار.



أمسك جهاز الوخز بقوة على حافة أنملة إصبعك واضغط على زر الإطلاق لوخز إصبعك.