

المراقبة الذاتية لنسبة الجلوكوز في الدم

ما هو اختبار نسبة الجلوكوز في الدم؟

الجلوكوز في الدم هو كمية الجلوكوز (السكر) الموجودة في الدم في وقت معين. يمكن قياسه عن طريق فحص الدم أو أيضا عن طريق قطرة دم من الإصبع، سواء في العيادة أو في المنزل. عندما يقيسها المريض نفسه نسميها المراقبة الذاتية أو القياس الذاتي لمستوى السكر في الدم.



متى يجب إجراؤه؟

على الرغم من أن مراقبة مرض السكري تتم عن طريق تحاليل الدم، إلا أن المتخصصين المرجعيين سيخبرونك بموعد إجراء فحوصات نسبة الجلوكوز في الدم.

هذه الفحوصات ليست ضرورية لجميع المرضى أو لجميع العلاجات. فهي مفيدة للكشف عن الانخفاضات المهمو للجلوكوز. وعند حدوث تغييرات في العلاج، عادة ما يتم إجراؤها في كثير من الأحيان وتكون مفيدة أيضا في حالة الدوخة أو العدم الراحة أو الحمى.

كيف يتم الاختبار؟

سيشرح لك المتخصصون من فريق الرعاية الأولية كيفية القيام بذلك وسيزودونك بالمواد اللازمة. كما سيخبرونك بعدد المرات التي يتعين عليك القيام فيها بذلك اعتمادا على نوع مرض السكري والعلاج الخاص بك.

ستحتاج إلى قلم وخز لوخز إصبعك وشريط اختبار وجهاز يقيس نسبة الجلوكوز في الدم، والذي يسمى بجهاز قياس السكر.

من المهم جدا غسل اليدين بالصابون والماء الدافئ قبل الاختبار، وكذا تجفيفهما جيدا. إذا كانت يداك بها آثار جل كحولي مائي أو كحول أو صابون أو لم تكن نظيفة فقد تكون النتيجة خاطئة.

عندما تكون يداك نظيفتين قم بتشغيل جهاز قياس السكر باستخدام زر الاتصال وأدخل شريط الاختبار. تبدأ بعض الرموز بالظهور تلقائيا عند إدخال الشريط.



باستخدام قلم الوخز قم بوخز جانب المنطقة الناعمة لإصبع واحد ولكن تجنب السبابة والإبهام. ويتم ذلك حتى لا يزعجك الألم أثناء ممارسة أنشطتك اليومية.

بمجرد إجراء الثقب قم بتدليك الإصبع في الاتجاه الخارجي للحصول

على قطرة الدم. عندما تحصل على القطرة قم بتقريبها من شريط الاختبار بواسطة الجزء البارز باللون الداكن واجعلها تتلامس بشكل جانبي مع الشريط كي يمتص الدم عن طريق الشعيرات الدموية. في بضع ثوان سوف تظهر قيمة مستوى السكر في الدم على شاشة الجهاز.

ما هي النتائج الطبيعية؟

تعتمد القيم الطبيعية على ما إذا كنت قد تناولت الطعام أم لا، ولكن يجب أن تكون دائما أعلى من 70 ملجم/ديسيلتر، ومن الناحية المثالية أقل من 130 ملجم/ديسيلتر على معدة فارغة سيخبرك طبيبك أو طبيبك أو الممرضة بكيفية التصرف بناء على النتيجة.



المؤلف: بلانكا كاميونغا، ارتور دالفو وأريول ريباجليانو.

المراجعة العلمية: مجموعة دراسة مرض السكري في الرعاية الصحية

الأولية (CAMFiC (GEDAPS

المراجعة المطبعية: مجموعة التربية الصحية CAMFiC