

## مناطق إدارة حالات مرض السكري

<p><b><u>ما تعنيه المنطقة الخضراء:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• مستويات السكر في دمك تحت السيطرة الجيدة</li><li>• استمر في تناول الأدوية بحسب التوجيهات</li><li>• استمر في قياس مستوى السكر في دمك يوميًا</li><li>• اتبع إرشادات الأكل الصحي.</li><li>• التزم بكل مواعيدك</li></ul>	<p><b><u>المنطقة الخضراء - سيطرة مثلى</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• متوسط مستوى سكر الدم الصائم 80-120</li><li>• متوسط مستوى سكر الدم 80-140</li></ul> 
<p><b><u>ما تعنيه المنطقة الصفراء:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• اتصل بمقدم الرعاية الطبية وأخبره بما تشعر</li><li>• تناول الطعام الذي يحتوي على نسبة كربوهيدرات وسكريات أقل</li><li>• تعاون مع مقدم الرعاية الطبية وشاركه سجل قياس سكر الدم في كل موعد</li></ul>	<p><b><u>المنطقة الصفراء = منطقة الحذر</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• إذا وصل مستوى سكر الدم الصائم إلى 120-150 أو أقل من 70</li><li>• إذا كان متوسط مستوى سكر الدم هو 150-300</li></ul> 
<p><b><u>ما تعنيه المنطقة الحمراء:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• أنت في حاجة إلى الاتصال بمقدم الرعاية الطبية في أسرع وقت ممكن</li></ul> 	<p><b><u>المنطقة الحمراء = توقف وفكر</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• متوسط مستوى سكر الدم 180-300</li><li>• إذا وصل مستوى السكر في دمك إلى 400 أو أعلى</li><li>• إذا وصل مستوى السكر في دمك إلى 70 أو أقل</li><li>• الشعور بالعطش المتزايد، و/أو التبول المتكرر، و/أو الجوع المتزايد</li></ul>