


مناطق إدارة حالات مرض السكري

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