

إنني أراقب تطور مرض السكر لدي



يرتكز التحكم الجيد في مرض السكر لديك على معرفته ومراقبته بشكل منتظم لتجنب حدوث أو تفاقم مضاعفات المرض. هذا ما تعنيه متابعة مرض السكر لديك.

المضاعفات المحتملة لمرض السكر

تنتج هذه المضاعفات عن زيادة السكر الممتد في الدم، وهو الأمر الذي يتلف شرايين القلب والكلى والأوعية الدموية للعينين (على مستوى شبكية العين) والأعصاب (وخاصة أعصاب القدمين والساقين).
وعلاجك - الأدوية، النظام الغذائي، النشاط الجسماني - يهدف علاجك إلى خفض مخاطر مضاعفات مرض السكر لديك. وما نحاول الوصول إليه هو ضبط معدل السكر في دمك (أو سكر الدم).
إنه لمن الضروري التحكم بشكل منتظم في توازن سكر الدم لديك وكذلك فعالية علاجك. يمر ذلك التحكم بالعديد من تحاليل الدم والفحوصات التكميلية عند الأخصائيين، وكذلك من خلال استشارتنا بشكل منتظم.

النقاط التي يجب التحقق منها

كل ثلاثة أشهر

- تقدير الهيموجلوبين الغليكوزيلاتى (أو HbA1c): وهو فحص التحكم في مرض السكر. يعطى ذلك الاختبار تقدير خاص بمتوسط سكر الدم على مدار ثلاثة أشهر سابقة. يمكن إجراء هذا الفحص عن طريق اخذ عينة من الدم.
- مراقبة وزنك وضغط دمك عند كل استشارة.
- إجراء فحص لقدميك في كل استشارة لدينا: حالة الجلد والدورة الدموية وحساسية العصب. إذا كنت تعاني من جرح بقدميك، فعليك العناية بهما عند أخصائي / طبيب معالجة القدمين بشكل منتظم.

على مدار كل السنوات

- تقدير نسبة الدهون في الدم (الكوليسترول المفيد والضار، الترايغليسيريد (مركب عضوي دهني)) وذلك عن طريق اخذ عينة من الدم.
 - فحص وظائف الكلى لديك (قياس البول الزلالي (الالبومين) على عينة بول الصباح، وتقدير الكرياتين في الدم).
 - عمل رسم قلب أو زيارة طبيب القلب.
 - زيارة طبيب العيون الذي يقوم بتصوير قاع العين وقياس فقد البصر المتوقع.
 - زيارة طبيب الأسنان للوقاية من أمراض اللثة وتعرية جذور الأسنان الناتجة عن مرض السكر.
- يقوم الطبيب المعالج لك بإبلاغك بنتائج كل هذه الفحوصات. ويمكنه الإجابة عن كافة الأسئلة التي تطرحها عليه. لا تتردد في مشاركته استفساراتك ومخاوفك.

النقاط السبعة التي يجب اتباعها خلال مرض السكر

1. اختبار HbA1c: كل ثلاثة أشهر.
2. الاستشارة الطبية: كل ثلاثة أشهر.
3. فحص معدل الدهون (اخذ عينة من الدم): كل السنوات.
4. فحص وظائف الكلى (في معمل تحاليل): كل السنوات.
5. استشارة طبيب القلب أو طبيب رسم القلب (ECG): كل السنوات.
6. استشارة طبيب العيون (صورة قاع العين): كل السنوات.
7. فحص الأسنان: كل السنوات.