

## مرض السكر من النوع ب: إنني أعرف ما هي أهداف العلاج الخاص بي



الهدف من علاجك من مرض السكر هو ضبط معدل سكرك في الدم (أو سكر الدم)، لتجنب أو تأخير ظهور المضاعفات أو تأخير ظهورها. لذلك، قمنا سوياً بتحديد مجموعة من الأهداف لعلاجك بغرض عمل توازن بمرض السكر لديك على نحو أفضل.

### ما هي أهداف العلاج الخاص بي؟

- يجب أن يتيح لك العلاج الخاص بك:
  - الوصول لأهدافك بالنسبة لمعدل السكر بالدم، بمعنى اخر الوصول لضبط معدل سكرك بالدم، بدون وجود فترة طويلة من ارتفاع أو انخفاض سكر الدم (زيادة أو عدم كفاية السكر بالدم).
  - اتباع أسلوب حياة صحي، من نظام غذائي إلى ممارسة نشاط بدني يتناسب مع حياتك اليومية ويهدف أيضاً الى عدم تهميشك.
  - تصحيح عوامل الخطر المحتمل حدوثها، مثل ضغط الدم المرتفع وزيادة الدهون والتدخين والحمول (غياب النشاط البدني المنتظم).

### ماذا تحوي هذه الأهداف على المستوى العملي؟

- الأهداف التي يحددها الخبراء تخص:
  - توازن السكر بالدم: ويمكن تحديده من خلال معدل الهيموجلوبين الغليكوزيلاتى (أو HbA1c) والذي يعكس متوسط معدل السكر في الدم خلال الثلاثة أشهر الأخيرة، وبالتالي توازن مرض السكر. وكلما انخفض معدل HbA1c (أقل من أو يساوي 6,5%) كلما اعتبر مرض السكر متوازناً بشكل جيد، وبالتالي تنخفض مضاعفات السكر لديك.
  - التحكم في الوزن: يكون إنقاص الوزن ضرورياً في حالة زيادة الوزن الناتجة عن مرض السكر.
  - الحفاظ على ضغط الدم عند بدء 8/13 (cmHg).
  - ضبط نسبة الدهون في الدم: يتم تحديد نسبة الكوليسترول الضار (أو كوليسترول البروتين الدهني المنخفض الكثافة LDL) التي لا يجب تخطيها وفقاً لحالتك الصحية العامة (بما فيها سنك وأمراض القلب الوراثية في عائلتك).
  - يوصى بشدة التوقف عن التدخين إذا كنت مدخناً.
  - مواصلة النشاط البدني المنتظم.

### كيف يمكن تحديد أهدافك؟

نقوم بتحديد الأهداف حسب كل حالة على حدة. وهذه الأهداف تأخذ في الاعتبار الحالة الصحية العامة: السن و عمر مرض السكر لديك، وحدوث أية مضاعفات و الاضطرابات وعوامل الخطر المحتملة والمرتبطة بالمرض. وهناك العديد من الحالات، مثل الحمل، التي تفرض متابعة طبية دقيقة.

## أهداف علاج مرض السكري لديك في 5 نقاط أساسية

1. معدل HbA1c (أو الهيموجلوبين الغليكوزيلاتى) أقل من أو مساو لـ 6,5%.
2. ضغط الدم أقل من 8/13.
3. معدل كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة LDL (الكوليسترول الضار) يكون أقل من: من 1 إلى 1,9 جم/ لتر (وفقاً لمستوى تعرضك لمخاطر مرض القلب).
4. الانتباه للوزن.
5. التوقف نهائياً عن التدخين.