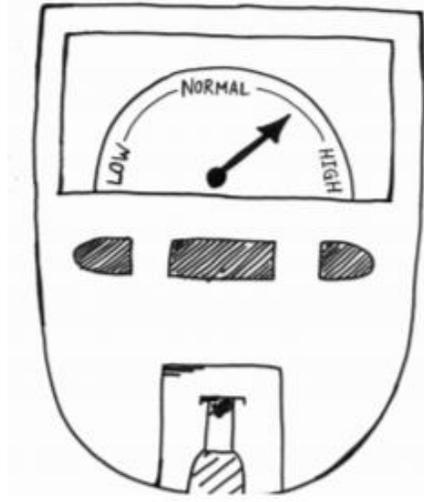


## مراقبة مستوى الجلوكوز / السكر في الدم Blood Glucose/Sugar Monitoring (Arabic)



ما هو جهاز قياس السكر وهل أحتاج إليه؟

### What is a glucose meter and do I need one?

جهاز قياس السكر هو آلة صغيرة تعمل بالبطارية. تقيس أجهزة القياس مستوى السكر في الدم ثم يتم عرض مستوى الجلوكوز في دمك على شاشة صغيرة. هناك مجموعة متنوعة من أجهزة القياس لتختار منها.

A glucose meter is a small battery powered machine. Meters measure your blood sugar and your blood glucose level is then shown on a small screen. There are a variety of meters to choose from.

### كيف أختار جهاز قياس؟ How do I select a meter?

تحقق مع التأمين الخاص بك لمعرفة أجهزة القياس التي تغطيها خطتك التأمينية. قد تطلب منك بعض شركات التأمين الحصول على جهاز القياس والمستلزمات من مُورّد معين والبعض الآخر قد يعطيك مبلغا محددًا لتغطية النفقات. تُغطي معظم خطط التأمين وتأمين «ميديكير» جزءًا على الأقل من تكلفة جهاز القياس والشرائح. إذا كنت تواجه مشكلة، فاطلب المساعدة.

Check with your insurance to see which meters are covered by your plan. Some insurance companies may have you get your meter and supplies from a certain supplier and others may give you a set amount to cover the expenses. Most insurance plans and Medicare will cover at least part of the cost of the meter and strips. If you are having trouble, ask for help.

يمكن لطبيبك ومعلم مرض السكري والمرضات الأخريات والصيدلي التحدث معك حول أجهزة القياس المتاحة. تحتوي العديد من الصيدليات على أجهزة قياس معروضة حتى تتمكن من رؤيتها لمقارنة الميزات.

Your doctor, diabetes educator, other nurses and your pharmacist can talk with you about the meters available. Many pharmacies have the meters on display so you can see them to compare features.

تُصدر مجلة «ديابيتيز فوركاست Diabetes Forecast» عددًا كل خريف يستعرض المنتجات المختلفة المتاحة لإدارة مرض السكري، بما في ذلك أجهزة القياس وإبر الوخز وأجهزة الوخز.

Diabetes Forecast magazine has an issue each fall that reviews the different products available for diabetes management, including meters, lancets, and lancing devices.

### كم سيكون ثمنها؟ How much will it cost?

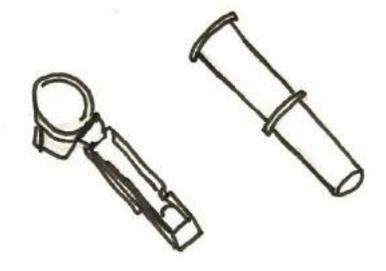
قد تكلف الشرائح 75 سنتا إلى أكثر من 1 دولار لكل منها وستكون هذه تكلفة مستمرة. تأكد من أن الشرائح التي تشتريها مخصصة لجهاز القياس الخاص بك لأنها ليست كلها متشابهة.

Strips may cost 75 cents to over \$1 each and this is going to be an ongoing cost. Be sure the strips you buy are for your meter because they are not all the same.

### ما هي المستلزمات التي أحتاجها؟ What supplies do I need?

- شرائح اختبار السكر
  - إبر الوخز
  - جهاز قياس السكر
  - جهاز الوخز
- Glucose test strips
  - Lancets
  - Glucose meter
  - Lancing device

ما هي ابر الوخز؟

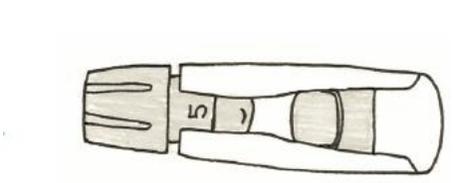


### What are lancets?

إبر الوخز هي الإبر المستخدمة لوخز جلدك للحصول على قطرة دم للاختبار.

The lancets are the needles used to stick your skin to get the drop of blood for testing.

ما هو جهاز الوخز؟



### What is a lanceting device?

يحمل جهاز الوخز إبرة الوخز ويمنحك القدرة على التحكم في قوة الوخزة لتقليل الألم ومنع تلف الجلد. تتيح لك معظم الأجهزة تحديد عمق الوخزة.

A lanceting device holds the lancet and gives you a controlled stick to reduce pain and prevent skin damage. Most devices let you adjust the depth of the poke.

هل تنتهي صلاحية شرائح الاختبار؟

### Do test strips expire?

نعم، سيكون لكل عبوة تاريخ انتهاء صلاحية. لا تستخدم أبدًا الشرائح التي انتهى تاريخ صلاحيتها. تحقق من النشرة المرفقة بالعبوة للحصول على التفاصيل.

Yes, each bottle will have an expiration date. Never use strips if the date has expired. Check product insert for details.

كيف يمكنني تخزين شرائح الاختبار الخاصة بي؟

### How do I store my test strips?

تأكد من أن غطاء عبوة شرائح السكر مغلق بإحكام. يمكن أن يؤدي ضوء الشمس والرطوبة إلى إتلاف الشرائح. خزنها في درجة حرارة الغرفة في مكان جاف.

Make sure the cap fits snugly on the glucose strip bottle. Sunlight and moisture can damage the strips. Store at room temperature in a dry place.

ما هو الترميز؟

### What is coding?

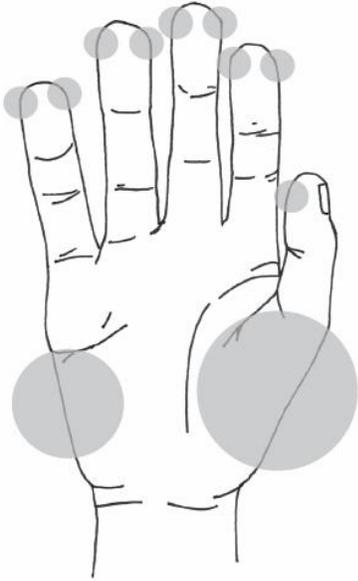
بعض أجهزة القياس تتطلب "الترميز". إذا كان الأمر كذلك، فستجد الرمز مع كل عبوة جديدة من شرائح الاختبار.

Some meters require "coding". If so, you will find the code with each new bottle of test strips.

### ما هو محلول التحكم؟ What is control solution?

هو سائل خاص لاختبار ما إذا كان جهاز القياس الخاص بك يعمل بشكل صحيح. يتفاعل السائل مع المواد الكيميائية الموجودة في الشريحة لإعطاء قراءة. ستحتوي شرائح الاختبار الخاصة بك على نطاق محدد على العبوة أو على ورقة في العبوة. إذا كانت القراءة تقع ضمن ذلك النطاق، فإن الجهاز يعمل بشكل صحيح. غالباً ما تنتهي صلاحية محلول التحكم بعد عدة أشهر من فتحه.

This is a special liquid to test if your meter is working properly. The liquid reacts with the chemicals in the strip to give a reading. Your test strips will have a range marked on the bottle or on a paper in the box. If the reading falls in the range, the machine is working correctly. The control solution often expires several months after it has been opened.



### أين يمكنني الحصول على قطرة دم؟

#### Where can I get a drop of blood?

يمكنك الحصول على قطرة دم من:

You can get a drop of blood from:

- جانب (جوانب) أصابعك / إبهامك وراحة يدك.
- The side(s) of your fingers / thumbs and palm of your hand.
- شحمة أذنك.
- Your earlobe.
- يمكن استخدام الساعدين أو أعلى الساقين مع أجهزة القياس التي تسمح باستخدام مواقع بديلة، ولكن لا ينبغي استخدامها عندما يتغير سكر الدم بسرعة أو إذا كنت تعتقد أنك تعاني من انخفاض نسبة السكر في الدم.

- Forearms or top of legs can be used with alternate site meters, but should not be used when blood sugar is changing quickly or if you think you are having a low blood sugar (BG).

• معظم الناس يستخدمون أصابعهم.

- Most people use their fingers.

### ما المشكلات التي قد تحدث مع اختبار سكر الدم؟

#### What problems might happen with glucose testing?

##### آلام خفيفة في الأصابع Sore fingers

• استخدم فقط جوانب الأصابع أو الإبهام.

- Use only the sides of the fingers or thumbs.

• استعمل دوما جهاز الوخز.

- Always use a lancing device.

• استخدم إصبعاً أو إبهاماً مختلفاً لكل اختبار.

- Use a different finger or thumb for each test.

• ضع جهاز الوخز برفق على جانب إصبعك.

- Lightly place the lancing device against the side of your finger.

• خذ في عين الاعتبار أماكن فحص بديلة.

- Consider alternate site testing.

• اضبط عمق الوخزة على جهاز الوخز.

- Adjust the depth on the lancing device.

##### قطرة دم صغيرة جدا Blood drop too small

• انفض يدك واخفضها إلى ما دون مستوى القلب قبل وخز إصبعك.

- Shake your hand and lower it below heart level before lancing your finger.

• لا تستخدم إبر الوخز بدون جهاز وخز.

- Do not use lancets without a lancing device.

• اضبط عمق الوخزة على جهاز الوخز.

- Adjust the depth on the lancing device.

• اغسل يديك بالماء الدافئ والصابون قبل الاختبار.

- Wash your hands with warm, soapy water before testing.
- اضغظ / احلب إصبعك حتى يتحول إلى اللون الوردي قبل استخدام جهاز الوخز.
- Squeeze / milk your finger until it turns pink before using the lancing device.
- اضغظ على إصبعك بعد استخدام جهاز الوخز للحصول على قطرة دم أكبر.
- Squeeze your finger after using the lancing device to get a bigger drop of blood.

### مالذي يوجد على يديك؟ What is on your hands?

- يمكن أن تتأثر القراءة بمعقم اليدين (مثل Purell) أو أشياء أخرى موجودة على يديك. تأكد من أن يديك نظيفة وجافة قبل فحص نسبة السكر في الدم.
- Hand sanitizer (like Purell) or other things on your hands can affect the reading. Make sure your hands are clean and dry before checking your blood sugar.

### متى يجب علي فحص السكر؟ When should I test?

يعتمد موعد فحص نسبة السكر في الدم على حالتك والدواء الذي تتناوله لإدارة مرض السكري.

When to check your blood sugar depends on your situation and what medicine you take to manage your diabetes.

ستحدد أنت وطبيبك أكثر الأوقات ملائمة لفحص نسبة السكر في الدم اعتمادا على دوائك وحياتك اليومية وتأمينك.

You and your doctor will figure out the most useful times to check your blood sugar depending on your medicine, daily life and insurance.

تختلف مستويات سكر الدم المرجوة من شخص لآخر اعتمادا على العديد من الأشياء، لذلك من الجيد مراجعة طبيبك لمعرفة هدفك الشخصي. فيما يلي المعدلات المستهدفة من جمعية السكري الأمريكية:

Blood sugar goals vary from person to person depending on many things, so it's a good idea to check with your doctor to find out what your personal goal will be. Here are the target ranges from the American Diabetes Association:

صائماً	قبل الوجبات	ساعتين بعد الوجبات
من 80 إلى 120 ملجم/ديسليتر	من 80 إلى 140 ملجم/ديسليتر	أقل من 180 ملجم/ديسليتر

2 Hours after Meals	Before Meals	Fasting
Less than 180 mg/dL	80-140 mg/dL	80-120 mg/dL

سيساعدك الحفاظ على نسبة السكر في الدم في هذه المعدلات على الحفاظ على مستوى السكر التراكمي A1C أقل من 7%  
 Keeping your blood sugar in these ranges will help you reach and maintain an A1C less than 7%

**صائماً:** أول شيء في الصباح قبل أن تأكل أو تشرب أي شيء.  
 \* يجب أن تكون أرقام سكر الدم قبل النوم وعند الصيام هي نفس الرقم تقريبا.

**Fasting:** First thing in the morning before you eat or drink anything.

\*Bedtime and Fasting blood sugar numbers should be almost the same number.

**قبل الوجبات:** قبل أن تأكل ولكن على الأقل 3 إلى 4 ساعات منذ آخر مرة أكلت أو شربت أي شيء (عدا الماء).

**Before meals:** Before you eat but at least 3-4 hours since you last ate or drank anything (other than water).

**ساعة إلى ساعتين بعد الوجبات:** يمكن أن يوضح لك ذلك كيف أثرت الوجبة على نسبة السكر في الدم و / أو مدى فعالية الدواء.

**1-2 hours after meals:** This can show you how the meal affected your blood sugar and/or how well your medicine worked.

**عند النوم:** قبل النوم. (تأكد من كتابة ما إذا كنت قد تناولت وجبة خفيفة في المساء.)

**Bedtime:** Before going to sleep. (Be sure to write down if you snacked in the evening.)

**3 صباحاً (أو منتصف ليلتك):** يمكن أن يساعدك التحقق في منتصف الليل في معرفة كيفية تفاعل الدواء أو الأنسولين مع جسمك أثناء النوم.

**3 am (or your middle of the night):** Checking in the middle of the night can help you see how your medicine or insulin is working with your body while you sleep.

في أي وقت لا تشعر فيه بأنك "على ما يُرام": تأكد من أن سكر الدم ليس السبب.

**Anytime you don't feel "right":** Rule out if it might be your blood sugar.

ماذا أفعل بهذه المعلومات؟

**What do I do with this information?**

نتعلم الكثير من بضع قطرات صغيرة من الدم:

We learn a lot from a few small drops of blood:

- كيف تؤثر الأطعمة المختلفة على نسبة السكر في الدم لديك
- How different foods affect your blood sugar
- كيف تؤثر التمارين الرياضية على نسبة السكر في الدم لديك
- How exercise affects your blood sugar
- كيف يعمل الدواء الخاص بك بالنسبة لك
- How your medicine is working for you
- فكر في تغيير شيء واحد وشاهد كيف يؤثر ذلك على نسبة السكر في الدم لديك.
- Think of one thing to change and see how it affects your blood sugar.
- الاختبار الثنائي: يمكن أن يساعدك فحص مستوى السكر في الدم قبل وبعد أشياء مثل الوجبات والوجبات الخفيفة والتمارين الرياضية والأدوية والأحداث المسببة للتوتر على معرفة كيفية تأثير هذه الأشياء على نسبة السكر في الدم.
- Testing in pairs: checking your blood sugar before and after things like meals, snacks, exercise, medicine, and stressful events can help you learn how those things affect your blood sugar.
- قد ترغب في فحص مستوى السكر في الدم مرات أكثر قبل حوالي أسبوع من زيارتك التالية للعيادة وكتابة نتائجك لمناقشتها مع طبيبك أو مرشد مرض السكري.
- You may want to check your blood sugar more often about a week before your next clinic visit and write down your results to discuss with your doctor or diabetes educator.
- استخدم ما تتعلمه لوضع خطة وتحديد أهداف للمساعدة في إدارة مرض السكري.

- Use what you learn to make a plan and set goals to help manage your diabetes.

مثال رقم 1. قبل وجبة مثل الغداء وساعتين من بعدها.

**Example 1. Before and 2 hours after a meal such as lunch.**

الاثنين: تناولت برجر بالجبن وبطاطس من محل وجبات سريعة في وجبة الغداء: مستوى السكر في الدم قبل الوجبة 126، وبعدها 202.

Monday: Ate cheeseburger and fries fast food for lunch: BG before 126, after 202.

الثلاثاء أكلت ساندويتش صغير وسلطة وتفاحة في وجبة الغداء: مستوى السكر في الدم قبل الوجبة 132، وبعدها 146.

Tuesday: Ate a small sandwich, salad and an apple for lunch: BG before 132, after 146.

ماذا وجدت؟ يا للهول، ما أختار تناوله فعلاً يحدث فرقا في نسبة السكر في دمي.

**What did I find?** Wow, what I choose to eat really makes a difference in my blood sugar.

ماذا الآن؟ أحدد هدفا جديدا لتناول الغداء في المنزل على الأقل 3 مرات في الأسبوع.

**Now what?** I set a new goal to eat lunch at home at least 3x per week.

مثال رقم 2. قبل النوم وأول شيء في الصباح.

**Example 2. Before bed and first thing in the morning.**

الاثنين: شاهدت التلفزيون طوال المساء: مستوى السكر في الدم 162 قبل النوم و 204 في الصباح.

Monday: Watched TV all evening: BG 162 before bed and 204 in the morning.

الثلاثاء شاهدت التلفزيون طوال المساء: مستوى السكر في الدم 127 قبل النوم و 166 في الصباح.

Tuesday: Watched TV all evening: BG 127 before bed and 166 in the morning.

ماذا وجدت: يرتفع مستوى السكر في دمي في الليل.

What did I find: My blood sugar rises overnight.

ماذا الآن؟ أتصلُ بطبيبي وأناقش كيفية عمل دوائي.

Now what? Call my doctor and discuss how my medication is working.

مثال رقم 3. كيف تؤثر التمارين الرياضية على نسبة السكر في الدم لدي؟

Example 3. How does exercise affect my blood sugar?

مشيتُ لمدة 30 دقيقة سيراً على الأقدام 3 أيام متتالية وفحصتُ مستوى السكر في الدم قبل وبعد.

Went for a 30 minute walk 3 days in a row and checked my blood sugar before and after.

ماذا وجدت؟ ينخفض مستوى السكر في الدم بمعدل 35 درجة بعد المشي.

What did I learn? My blood sugar goes down an average of 35 points after walking.

ماذا الآن؟ سأحاول المشي 3 أيام في الأسبوع بعد الغداء.

Now what? I'm going to try and take a walk 3 days a week after lunch.

وخز أصابعك ليس ممتعاً، لذا حقق أقصى استفادة منه!

Poking your fingers is not fun, so get the most out of it!

إخلاء المسؤولية: تحتوي هذه الوثيقة على معلومات و/ أو مواد تعليمية قام بتطويرها طب ميشيغان للمرضى المصابين بمثل حالتك تمامًا. وقد تحتوي على روابط لمحتوى موجود على الإنترنت لم يتم طب ميشيغان بإنشائها ولا يتحمل طب ميشيغان مسؤوليتها. وهي لا تحل محل الاستشارة الطبية التي تحصل عليها من مقدم رعايتك الصحية لأن تجربتك قد تختلف عن تلك الخاصة بالمرضى القياسي. تحدث مع مقدم رعايتك الصحية إذا كانت لديك أي أسئلة حول هذه الوثيقة أو حالتك أو خطتك العلاجية.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

الترجمة: خدمات الترجمة الشفوية بطب ميشيغان

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

تعليم المرضى بواسطة طب ميشيغان [Michigan Medicine](#) مُرخصة بموجب التشارك الإبداع العزو الغير تجارية / الترخيص العام الدولي بالمشاركة بالممثل 4.0 للوثائق الحرة [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](#)

[International Public Licensee](#) 4.0. تمت آخر مراجعة في: 2019/06

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 06/2019