



ينبغي عليك

إدارة مرض السكري من أجل التمتع بصحة جيدة،
اليوم وغداً

[AetnaBetterHealth.com/California](https://www.aetna.com/better-health/california)



Aetna Better Health® of California

12025500-04 CAA



فهم مرض السكري الخاص بك

مرض السكري من النوع الأول

- إن البنكرياس الخاص بك لا يصنع الأنسولين أو يصنع القليل جدًا من الأنسولين
- عادة ما يصيب الأطفال والشباب، على الرغم من أنه يمكن أن يظهر في أي عمر

مرض السكري من النوع الثاني

- ينتج البنكرياس بعض الأنسولين، ولكن إما أنه غير كافٍ، أو أن الخلايا لا تستخدمه بشكل صحيح
- عادة ما يصيب الأفراد الذين هم في منتصف العمر وكبار السن

سكري الحمل

- إنه نوع من مرض السكري يحدث فقط أثناء الحمل
- يمكن أن يسبب مشاكل صحية لكل من الأم والطفل

السيطرة على مرض السكري

مرض السكري هو حالة تؤثر على نسبة السكر في الدم (جلوكوز الدم). يمكن أن يساعدك التحكم في نسبة السكر في الدم على عيش حياة طبيعية وصحية. مع الخطوات الصحيحة، يمكنك المساعدة في منع أو تأخير المشاكل الصحية بما في ذلك:

- أمراض القلب
- مشاكل في العين (تغيير أو فقدان البصر)
- مشاكل بالكلى
- تلف في الأعصاب (في قدميك وأماكن أخرى)

تعلم كل شيء عنه

تتمثل إحدى طرق البدء في السيطرة على مرض السكري في التعلم قدر الإمكان. ولديك العديد من الطرق للقيام بذلك.

تلقِ درسًا أو انضم إلى مجموعة دعم.

اقرأ عن مرض السكري عبر الإنترنت:

www.cdc.gov/diabetestv/managing-diabetes.html •

diabetes.org •

اشترك في برنامج إدارة رعاية مرضى السكري. لدينا مدراء الحالة والمنسقين الذين يمكنهم تقديم رعاية ودعم إضافيين لصحتك. اتصل بنا اليوم على الرقم **1-855-772-9076** (الهاتف النصي: 711) إذا كان لديك أسئلة.

تحقق من أرقامك

عندما يكون لديك مرض السكري، هناك ثلاثة تدابير مهمة تحتاج إلى البحث عنها. وتعرف هذه أيضًا باسم مرض السكري **ABCs**، والتي تشمل **A1c** وارتفاع ضغط الدم والكوليسترول.

يمكنك إلقاء نظرة على هذا المخطط لمعرفة بعض الأهداف المشتركة لكل منها.

الفحص	لماذا هو مهم؟	الأهداف أكثر شيوعاً
A1c	يقيس A1c متوسط مستوى السكر في الدم خلال الشهرين إلى الثلاثة أشهر الماضية.	تحدث إلى طبيبك حول ما يجب أن يكون عليه هدفك.
ضغط الدم	ضغط الدم المرتفع يجعل قلبك يعمل بصعوبة كبيرة.	أقل من 90/140
الكوليسترول LDL، أو الكوليسترول السيئ	الكوليسترول السيئ يمكن أن يضيق شرايينك.	أقل من 100
HDL، أو الكوليسترول الجيد	الكوليسترول الجيد يبقي شرايينك نظيفة.	فوق 40 للرجال فوق 50 للنساء

ضع في اعتبارك أن أهدافك قد تختلف عن الأرقام المذكورة أعلاه. اسأل طبيبك ما هو الأفضل لك.

سجل مرض السكري

هل ترى طبيبك؟ اصطحب هذه البطاقة معك. يمكنك التحدث عن كيفية السيطرة على A1c وضغط الدم والكوليسترول. تأكد من تسجيل النتيجة والاختبار عند إجراء كل اختبار.

ناقش أهدافك والتقدم المحرز

يمكنك التحدث عن أهدافك وعن أدائك. ستعتمد أهدافك على:

- منذ متى وأنت مصاب بمرض السكري
- مشاكل صحية أخرى
- مدى صعوبة التعامل مع مرض السكري

هدفك _____	A1c — من 2 إلى 4 مرات في السنة			
				التاريخ
				النتيجة
هدفك _____	ضغط الدم — في كل زيارة			
				التاريخ
				النتيجة
هدفك _____	الكوليسترول — مرة واحدة في السنة			
				التاريخ
				النتيجة

استخدم الجزء الخلفي من هذه البطاقة لتسجيل الرعاية المهمة الأخرى لمرضى السكري.

سجل مرض السكري

استخدم هذا الجانب من البطاقة لتدوين تاريخ ونتائج كل اختبار أو لقاح. تحدث إلى طبيبك حول اللقاحات الأخرى المدرجة لمعرفة ما إذا كنت بحاجة إليها.

في كل زيارة	التاريخ	النتيجة/الملاحظة
المراجعة الطبية		
مراجعة خطة الرعاية الذاتية		
الطول والوزن		
فحص القدم		
مرة كل عام	التاريخ	النتيجة/الملاحظة
فحص اتساع العين		
فحص الكلى		
لقاح الانفلونزا		
اكتمال فحص القدم		
فحص الأسنان		
لقاحات أخرى	التاريخ	النتيجة/الملاحظة
لقاح الالتهاب الرئوي		
لقاح الكزاز (Tdap)		
لقاح الهربس النطاقي		



التزم بالمسار

تعلم التعايش مع مرض السكري

التعايش مع مرض السكري ليس أمرًا سهلاً دائماً. ولكن يمكنك العمل مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك لوضع خطة رعاية تناسبك. إليك بعض النصائح لمساعدتك في الحفاظ على سيطرتك على المرض.

افحص عينيك

أخبر طبيبك إذا تغير نظرك.
احصل على فحص اتساع العين كل عام.

حافظ على نشاطك

قم بنزهة لمدة 10 دقائق ثلاث مرات في اليوم. أو جرب حمل الأوزان الخفيفة واليوغا لبناء قوة العضلات.

افحص نسبة السكر في الدم

اكتشف كيف ومتى تفحصه. تعلم علامات انخفاض السكر في الدم وكيفية الوقاية منه.

تناول الطعام بشكل جيد

اختر الأطعمة والمشروبات قليلة السكر والملح. تحدث إلى طبيبك حول أفضل خطة للأكل بالنسبة لك.

افحص قدميك

اتصل بطبيبك إذا رأيت أي جروح أو تقرحات أو كدمات لا تشفى.

قم بزيارة طبيبك

يعد استشارة طبيبك بانتظام جزءًا مهمًا من السيطرة على مرض السكري. لذا تأكد من زيارة طبيبك مرتين على الأقل في السنة. وقبل كل زيارة، ضع قائمة بأي شيء تريد التحدث عنه، مثل الاختبارات أو اللقاحات.



فيما يلي قائمة بالاختبارات واللقاحات الموصى بها:

لقاح المكورات الرئوية جرعة إلى جرعتين	اكتمال فحص القدم مرة واحدة في السنة على الأقل	A1c مرتين إلى أربع مرات في السنة
لقاح الهربس النطاقي جرعتان بعد سن الخمسين	ضغط الدم في كل زيارة للطبيب	الكوليسترول مرة واحدة في السنة على الأقل
لقاح الكزاز (Tdap) مرة واحدة فوق سن 19، ثم كل 10 سنوات	مؤشر كتلة الجسم (BMI) الطول والوزن في كل زيارة للطبيب	فحص الكلى مرة واحدة في السنة على الأقل
	لقاح الإنفلونزا مرة كل عام	فحص اتساع العين يوصى بالفحص سنويًا

الأهداف والتوصيات مستندة إلى الجمعية الأميركية للسكري (ADA) معايير الرعاية الطبية لمرضى السكري.

إدارة أدويةك

يحتاج بعض مرضى السكري إلى دواء للتحكم في نسبة السكر في الدم. ويحتاجها البعض أيضًا لتقليل الكوليسترول السيئ أو ضغط الدم. لكن الكثيرين يجدون صعوبة في تناول أدويةهم بشكل صحيح. إذا كنت تعاني، فيوجد مساعدة.

هل تحتاج إلى مساعدة بشأن أدويةك؟ إليك كيفية البدء:

اكتب قائمة بجميع أدويةك بما في ذلك الفيتامينات والمكملات الغذائية وتلك التي لا تحتاج إلى وصفة طبية. قدم نسخة إلى مقدم الرعاية الأولية الخاص بك وأي متخصصين قد تراهم.

تناول أدويةك وفقًا للتوجيهات حتى عندما تشعر بالارتياح.

أخبر فريق الرعاية الصحية الخاص بك إذا كان هناك أي شيء يمنعك من تناول الأدوية الخاصة بك. قد يكون أي شيء مثل:

- نسيان متى تأخذهم
- مشكلة في البلع
- آثار جانبية غير مريحة
- مشكلة في قراءة الملصقات

اسأل الصيدلي الخاص بك

هل ترى الصيدلي الخاص بك في كثير من الأحيان؟ يمكنهم مساعدتك أيضًا. بالإضافة إلى ذلك، يمكنك الوصول إليهم في الليل وعطلات نهاية الأسبوع. إذا كانت لديك أسئلة حول أدويةك، فلا تتردد في طرحها.



أسئلة لطرحها على الصيدلي الخاص بك:

- ما هي الأسماء التجارية لأدويةك والأسماء الجينية (غير التجارية) لأدويةك؟
- ما الغرض من كل دواء؟
- ما مقدار الدواء الذي يجب أن تتناوله ومتى؟
- ماذا يجب أن تفعل إذا فاتتك جرعة؟
- ما هي الآثار الجانبية؟
- هل هناك أدوية أو أطعمة أو مشروبات أو أنشطة أخرى يجب تجنبها؟
- ما هي أفضل طريقة لاستخدام جهاز قياس السكر في الدم ومستلزمات أخرى؟

اعتنِ بنفسك

إذا كانت لديك أي أسئلة حول رعاية مرض السكري، فاتصل بخدمات الأعضاء على الرقم
1-855-772-9076 (الهاتف النصي: 711).

تمثل Aetna لقوانين الحقوق المدنية الفيدرالية المعمول بها ولا تميز على أساس الجنس أو العرق أو اللون أو الدين أو الأصل أو الأصل القومي أو المجموعة العرقية المحددة أو العمر أو الإعاقة العقلية أو الإعاقة الجسدية أو الحالة الطبية أو المعلومات الجينية أو الحالة الإجتماعية أو النوع الإجتماعي أو الهوية الجنسية أو الميول الجنسية.

English: Attention: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card or 1-800-385-4104 (TTY: 711).

Spanish: Atención: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al 1-800-385-4104 (TTY: 711).

Chinese: 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電您的 ID 卡背面的電話號碼或 1-800-385-4104 (TTY: 711)。

[AetnaBetterHealth.com/California](https://www.AetnaBetterHealth.com/California)



Aetna Better Health® of California

©2022 Aetna Inc. 10