

ماذا تعنى نسبة السكر بدمى؟*

*يُحدد المعالج لك فى أى الفئات يقع نطاق مستوى السكر لديك على أساس احتياجاتك الطبية المحددة.

<p>عالي جداً أكثر من 250 أو عالي "HI" أو إذا لديك عطش شديد, كثرة تبول, عدم وضوح الرؤية</p>	<ul style="list-style-type: none">● قم بقياس مستوى السكر بدمك قبل كل وجبة طعام وعند النوم.● تناول أدوية السكر الخاصة بك.● أشرب الماء بكثرة.● قلل من تناول النشويات أو الأطعمة الحلوة. <p>إذا كانت القراءة أكثر من 250 مرتين خلال 24 ساعة أتصل على: مركز التواصل الطبي لجامعة واشنطن (206)520-5000</p>
<p>عالي من 181 إلى 250 حتى لو كنت على مايرام</p>	<ul style="list-style-type: none">● قم بقياس مستوى السكر بدمك بصورة متكررة● تجنب تناول كميات كبيرة من الأطعمة الحلوة والنشويات.● مارس الرياضة أكثر. <p>إذا أستمريت القراءة عالية لأكثر من يومان أتصل على: مركز التواصل الطبي بجامعة واشنطن (206)520-5000</p>
<p>حسناً من 131 إلى 180</p>	<p>قبل وجبات الغذاء والعشاء وعند النوم.</p>
<p>منطقة الهدف من 90 إلى 130</p>	<p>مثالى لأكثر الناس.</p>

منخفض قليلاً

من 70 إلى 89

- تناول وجبة طعام خلال الساعة القادمة.

منخفض

أقل من 70

أو إذا كنت تتعرق أو ترتعش
أو عصبى أو تشعر بسرعة
ضربات القلب

- قم بقياس مستوى السكر بدمك, لو أمكن ذلك.
- تناول ملعقة طعام من السكر **الحقيقي** أو أشرب قليل من العصير.
- أعد قياس مستوى السكر بدمك خلال 15 دقيقة ثم تناول وجبة طعام أو وجبة خفيفة.

منخفض جداً

أقل من 60 لأكثر من مرة أو إذا
شعرت بشدة أنك غير مستقر أو
مشوش أو لا يمكنك البقاء مستيقظاً

أتصل على 911 وأحصل على المساعدة.

- كرر علاج أنخفاض مستوى السكر بالدم (تناول ملعقة طعام من السكر **الحقيقي** أو أشرب قليل من العصير) كل 15 دقيقة حتى تصلك المعونة أو يرتفع مستوى السكر بدمك لأكثر من 100
- أعد قياس مستوى السكر بدمك كل 15 دقيقة.

What Does My Blood Glucose Number Mean?*

*Your provider may adjust the number range in some categories based on your specific medical needs.

<p><u>Very High</u></p> <p>Over 250 or “HI”</p> <p>Or if you have extreme thirst, frequent urination, blurred vision</p>	<ul style="list-style-type: none">• Test your blood glucose before each meal and at bedtime• Take your diabetes medicines• Drink lots of water.• Eat less starchy or sweet foods. <p>If number is <i>more than 250 twice in 24 hours</i> call: UW Medicine Contact Center (206) 520 – 5000</p>
<p>High</p> <p>181 to 250</p> <p>Even if you feel fine</p>	<ul style="list-style-type: none">• Test your blood glucose more frequently• Avoid large amounts of sweet or starchy foods• Get more exercise <p>If number stays high for more than 2 days call: UW Medicine Contact Center (206) 520 – 5000</p>
<p>OK</p> <p>131 to 180</p>	<p>Before lunch, dinner, and bedtime</p>
<p>GOAL ZONE</p> <p>90 to 130</p>	<p>Perfect for most people</p>

<p>Slightly Low 70 to 89</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Eat a Meal within the next hour
<p>Low Less than 70 Or if you are sweaty, shaky, irritable or have fast heart beat</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Test your glucose level, if possible • Eat 1 tablespoon of REAL sugar OR drink a small juice • Retest your glucose level in 15 minutes • Then eat a meal or snack
<p><u>Very Low</u> Less than 60 more than once Or you are very unsteady, confused or can't stay awake</p>	<p>CALL 911 and Get Help</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repeat low blood glucose treatment (Eat 1 tablespoon of REAL sugar OR drink a small juice) every 15 minutes until help arrives or your glucose level stays above 100 • Retest your glucose level every 15 minutes