



دفتر

المراقبة الذاتية لسكر الدم

أرقام هواتف مهمة

اسمي	وأعيش مع داء السكري
الهاتف	(النوع 1، النوع 2، سكري الحمل، إلخ)

الهاتف:	الشخص الذي يمكن الاتصال به في حالة الطوارئ:
الجوال:	طبيب الأسرة:
الهاتف:	اختصاصي الغدد الصماء (إذا كان موجودًا):
الهاتف:	الصيدلي/الصيدلانية:
الهاتف:	أخصائي/ة التغذية:
الهاتف:	الممرض/ة:

الفهرس

4	لماذا يُوصى بقياس سكر الدم؟
5	ما هي القيم المستهدفة لسكر الدم؟
6	جدولك الشخصي لقياس سكر الدم
7	كيف تضمن دقة نتائج جهاز قياس السكر؟
8	كيف أستخدم هذا الدفتر؟
10	المراقبة الذاتية لسكر الدم
44	أسئلة لفريق الرعاية الصحية / ملاحظات
46	أعراض انخفاض سكر الدم
47	علاج انخفاض سكر الدم

لماذا يُوصى بقياس سكر الدم؟

- تحديد ما إذا كان مستوى السكر في الدم مرتفعاً أو منخفضاً في وقت معين؛
 - التحقق من تأثير عناصر العلاج المختلفة على سكر الدم وإجراء التعديلات عند الحاجة؛
 - فهم العوامل المختلفة التي تؤثر على سكر الدم (التغذية، النشاط البدني، النوم، التوتر، المرض، إلخ)؛
 - مساعدة الطبيب المعالج على تعديل الأدوية إذا لزم الأمر؛
 - التحقق مما إذا كانت الأعراض التي تشعر بها مرتبطة بتغيرات في سكر الدم أم لا؛
 - اكتشاف انخفاض سكر الدم ومعالجته دون تأخير؛
 - الحصول على معلومات إضافية تكمل التحليل الذي يقدمه الهيموغلوبين السكري (HbA1c)، أي متوسط مستوى السكر في الدم خلال الشهرين إلى الثلاثة أشهر الماضية؛
 - تنمية الشعور بالثقة والمسؤولية والاستقلالية؛
 - تعزيز قدرتك على إدارة حالتك ذاتياً والالتزام بالعلاج المتفق عليه مع فريق الرعاية الصحية.
- الهدف من كل هذا هو الحفاظ على مستوى سكر الدم قدر الإمكان قريباً من القيم المستهدفة وتقليل خطر حدوث مضاعفات مرتبطة بالسكري.

ما هي القيم المستهدفة لسكر الدم؟

القيم	للغالبية العظمى من البالغين المصابين بداء السكري من النوع الأول أو الثاني*	القيم المستهدفة الشخصية، إن وُجدت
عند الصيام وقبل الوجبات	4 إلى 7 مليمول/لتر	
بعد ساعتين من بدء الوجبات	5 إلى 10 مليمول/لتر	
الهيموغلوبين السكري	7 % أو أقل	

*هذه القيم معتمدة من إرشادات عام 2018 للوقاية من السكري وعلاجه في كندا والتي أصدرتها جمعية داء السكري كندا

جدولك الشخصي لقياس سكر الدم

تاريخ التوصية: _____

يوصي فريق الرعاية الصحية بقياس سكر الدم
_____ مرات في اليوم أو _____ مرات في الأسبوع.

استخدم الجدول أدناه لتخطيط أوقات قياس سكر الدم حسب توصيات طبيبك. يمكنك إضافة خانات أو ملاحظات حسب الحاجة.



الأيام	الإفطار		الغداء		العشاء		وقت النوم	ملاحظات أخرى
	قبل	بعد*	قبل	بعد*	قبل	بعد*	قبل	
الاثنين								
الثلاثاء								
الأربعاء								
الخميس								
الجمعة								
السبت								
الأحد								

* بعد ساعتين من بدء تناول الطعام.

كيف تضمن دقة نتائج جهاز قياس سكر الدم؟

- ☐ التزم بشروط استخدام جهاز القياس؛
- ☐ تأكد من سلامة شرائط الفحص المستخدمة؛
- ☐ تحقق من سلامة عمل جهاز قياس السكر في الدم باستعمال محللول الفحص إذا كان مرفقاً مع الجهاز. وفي حال عدم توفره، يمكن الحصول عليه عادةً من الصيدلية أو من الشركة المصنّعة.
- يُنصح بإجراء هذا الاختبار في الحالات التالية:
 - عند فتح عبوة جديدة من شرائط الفحص؛
 - إذا شككت في أن الجهاز أو الشرائط لا تعمل بشكل صحيح؛
 - إذا حصلت على قراءات غير متوقعة عدة مرات؛
 - إذا تعرض الجهاز للتلف أو السقوط

تأكد أن تحليل سكر الدم عند الصيام مطلوب في استمارة طلب فحص الدم

اطلب نتائج التحاليل من طبيبك أو اطلع على دفتر الصحة كيبك عبر الإنترنت.

- ☐ قارن نتيجة سكر الدم المقاسة بالجهاز مع نتيجة تحليل الدم المخبري المأخوذ في الوقت نفسه وأنت صائم، على الأقل مرة واحدة سنوياً. استشر أحد المتخصصين الصحيين لمعرفة الفرق المقبول بين النتيجةتين.

كيف أستخدم هذا الدفتر؟



الأيام	الإفطار			الغداء			العشاء			وقت النوم		ملاحظات أخرى
	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	
الأثنين												
1 /	2	3										4
الوقت												
ملاحظات	5											

* بعد ساعتين من بدء تناول الطعام.

** لا يُصح جميع مرضى السكري بتناول وجبة خفيفة قبل النوم. في حال الشك، استشر أخصائي/ة تغذية للحصول على نصائح شخصية.

1 دَوِّن التاريخ (مثلاً: 03/05 ليوم 5 مارس).

2 دَوِّن قيمة سكر الدم في الخانة العلوية، والوقت في الخانة السفلية. خانة “بعد” تعني القياس بعد ساعتين من بدء الأكل.

3 دَوِّن كمية الكربوهيدرات المستهلكة (بالغرام). إذا كنت تعالج بالأنسولين، أضف كمية الأنسولين (بالوحدات). في الخانة السفلية، دَوِّن وقت بدء تناول الوجبة.

4 دَوِّن الوقت وقيمة سكر الدم إذا تم القياس في وقت آخر غير المقترح في الجدول.

5 سجِّل جميع الملاحظات التي قد تفسر تغير مستوى السكر في الدم (مثل التغذية، النشاط البدني، التوتر، المرض، تغيرات العلاج، خطأ في توقيت أو جرعة الأنسولين أو أدوية السكري، تغيرات هرمونية، إلخ). استخدم الرمز (*) للإشارة إلى انخفاض سكر الدم، أي أقل من 3.9 مليمول/لتر.

توصيات أخرى تم تلقيها:



الأيام	الإفطار			الغداء			العشاء			وقت النوم		ملاحظات أخرى
	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	
الاثنين												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الثلاثاء												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الأربعاء												
/												
الوقت												
ملاحظات												

الخميس												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الجمعة												
/												
الوقت												
ملاحظات												
السبت												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الأحد												
/												
الوقت												
ملاحظات												

* بعد ساعتين من بدء تناول الطعام.
** لا يُنصح جميع مرضى السكري بتناول وجبة خفيفة قبل النوم. في حال الشك، استشر أخصائي/ة تغذية للحصول على نصائح شخصية.



الأيام	الإفطار			الغداء			العشاء			وقت النوم		ملاحظات أخرى
	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	
الاثنين												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الثلاثاء												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الأربعاء												
/												
الوقت												
ملاحظات												

الخميس												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الجمعة												
/												
الوقت												
ملاحظات												
السبت												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الأحد												
/												
الوقت												
ملاحظات												

* بعد ساعتين من بدء تناول الطعام.
** لا يُنصح جميع مرضى السكري بتناول وجبة خفيفة قبل النوم. في حال الشك، استشر أخصائي/ة تغذية للحصول على نصائح شخصية.



الأيام	الإفطار			الغداء			العشاء			وقت النوم		ملاحظات أخرى
	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	
الاثنين												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الثلاثاء												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الأربعاء												
/												
الوقت												
ملاحظات												

الخميس												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الجمعة												
/												
الوقت												
ملاحظات												
السبت												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الأحد												
/												
الوقت												
ملاحظات												

* بعد ساعتين من بدء تناول الطعام.
 ** لا يُنصح جميع مرضى السكري بتناول وجبة خفيفة قبل النوم. في حال الشك، استشر أخصائي/ة تغذية للحصول على نصائح شخصية.



الأيام	الإفطار			الغداء			العشاء			وقت النوم		ملاحظات أخرى
	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	
الاثنين												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الثلاثاء												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الأربعاء												
/												
الوقت												
ملاحظات												

الخميس												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الجمعة												
/												
الوقت												
ملاحظات												
السبت												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الأحد												
/												
الوقت												
ملاحظات												

* بعد ساعتين من بدء تناول الطعام.
** لا يُنصح جميع مرضى السكري بتناول وجبة خفيفة قبل النوم. في حال الشك، استشر أخصائي/ة تغذية للحصول على نصائح شخصية.



الأيام	الإفطار			الغداء			العشاء			وقت النوم		ملاحظات أخرى
	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	
الاثنين												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الثلاثاء												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الأربعاء												
/												
الوقت												
ملاحظات												

الخميس												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الجمعة												
/												
الوقت												
ملاحظات												
السبت												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الأحد												
/												
الوقت												
ملاحظات												

* بعد ساعتين من بدء تناول الطعام.
** لا يُنصح جميع مرضى السكري بتناول وجبة خفيفة قبل النوم. في حال الشك، استشر أخصائي/ة تغذية للحصول على نصائح شخصية.



الأيام	الإفطار			الغداء			العشاء			وقت النوم		ملاحظات أخرى
	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	
الاثنين												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الثلاثاء												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الأربعاء												
/												
الوقت												
ملاحظات												

الخميس												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الجمعة												
/												
الوقت												
ملاحظات												
السبت												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الأحد												
/												
الوقت												
ملاحظات												

* بعد ساعتين من بدء تناول الطعام.
** لا يُنصح جميع مرضى السكري بتناول وجبة خفيفة قبل النوم. في حال الشك، استشر أخصائي/ة تغذية للحصول على نصائح شخصية.



الأيام	الإفطار			الغداء			العشاء			وقت النوم		ملاحظات أخرى
	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	
الاثنين												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الثلاثاء												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الأربعاء												
/												
الوقت												
ملاحظات												

الخميس												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الجمعة												
/												
الوقت												
ملاحظات												
السبت												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الأحد												
/												
الوقت												
ملاحظات												

* بعد ساعتين من بدء تناول الطعام.
 ** لا يُنصح جميع مرضى السكري بتناول وجبة خفيفة قبل النوم. في حال الشك، استشر أخصائي/ة تغذية للحصول على نصائح شخصية.

للمساعدة في مرافقتك في التعايش مع السكري، أصدرت جمعية ديابيت كيبيك أكثر من 50 وثيقة وأداة معلوماتية حول المرض. هذا الدفتر هو جزء منها.

احصل مجاناً

على مجموعتنا الواسعة من الوثائق:



مدرسة السكري

Universi D

هل تعلم؟

مدرسة السكري التابعة لـ **ديابيت كيبيك**، أنتجت مجموعة واسعة من الفيديوهات التعليمية حول: التغذية، النشاط البدني، الصحة النفسية، الأدوية والعلاج.

سارع بمشاهدتها مجاناً



منذ عام 1954، ترافقكم دياييت كيبيك، أنتم وأقرباؤكم، لتحسين رفاهكم. هذه هي مهمتنا النبيلة.

أنتم جزء من 1,200,000 شخص في كيبيك متأثرين بالسكري، ودياييت كيبيك فخورة بأن تكون

مرجعكم في مجال السكري.

بصفتها منظمة غير ربحية، تعتمد دياييت كيبيك على التبرعات السخية.
من أجل قضيتنا وأهميتها في حياتكم ... تبرعوا

تبرع



كن عضوًا





الأيام	الإفطار			الغداء			العشاء			وقت النوم		ملاحظات أخرى
	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	
الاثنين												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الثلاثاء												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الأربعاء												
/												
الوقت												
ملاحظات												

الخميس												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الجمعة												
/												
الوقت												
ملاحظات												
السبت												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الأحد												
/												
الوقت												
ملاحظات												

* بعد ساعتين من بدء تناول الطعام.

** لا يُنصح جميع مرضى السكري بتناول وجبة خفيفة قبل النوم. في حال الشك، استشر أخصائي/ة تغذية للحصول على نصائح شخصية.



الأيام	الإفطار			الغداء			العشاء			وقت النوم		ملاحظات أخرى
	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	
الاثنين												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الثلاثاء												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الأربعاء												
/												
الوقت												
ملاحظات												

الخميس												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الجمعة												
/												
الوقت												
ملاحظات												
السبت												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الأحد												
/												
الوقت												
ملاحظات												

* بعد ساعتين من بدء تناول الطعام.
** لا يُنصح جميع مرضى السكري بتناول وجبة خفيفة قبل النوم. في حال الشك، استشر أخصائي/ة تغذية للحصول على نصائح شخصية.



الأيام	الإفطار			الغداء			العشاء			وقت النوم		ملاحظات أخرى
	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	
الاثنين												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الثلاثاء												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الأربعاء												
/												
الوقت												
ملاحظات												

الخميس												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الجمعة												
/												
الوقت												
ملاحظات												
السبت												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الأحد												
/												
الوقت												
ملاحظات												

* بعد ساعتين من بدء تناول الطعام.

** لا يُنصح جميع مرضى السكري بتناول وجبة خفيفة قبل النوم. في حال الشك، استشر أخصائي/ة تغذية للحصول على نصائح شخصية.



الأيام	الإفطار			الغداء			العشاء			وقت النوم		ملاحظات أخرى
	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	
الاثنين												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الثلاثاء												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الأربعاء												
/												
الوقت												
ملاحظات												

الخميس												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الجمعة												
/												
الوقت												
ملاحظات												
السبت												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الأحد												
/												
الوقت												
ملاحظات												

* بعد ساعتين من بدء تناول الطعام.

** لا يُنصح جميع مرضى السكري بتناول وجبة خفيفة قبل النوم. في حال الشك، استشر أخصائي/ة تغذية للحصول على نصائح شخصية.



الأيام	الإفطار			الغداء			العشاء			وقت النوم		ملاحظات أخرى
	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	
الاثنين												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الثلاثاء												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الأربعاء												
/												
الوقت												
ملاحظات												

الخميس												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الجمعة												
/												
الوقت												
ملاحظات												
السبت												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الأحد												
/												
الوقت												
ملاحظات												

* بعد ساعتين من بدء تناول الطعام.

** لا يُنصح جميع مرضى السكري بتناول وجبة خفيفة قبل النوم. في حال الشك، استشر أخصائي/ة تغذية للحصول على نصائح شخصية.



الأيام	الإفطار			الغداء			العشاء			وقت النوم		ملاحظات أخرى
	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	
الاثنين												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الثلاثاء												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الأربعاء												
/												
الوقت												
ملاحظات												

الخميس												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الجمعة												
/												
الوقت												
ملاحظات												
السبت												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الأحد												
/												
الوقت												
ملاحظات												

* بعد ساعتين من بدء تناول الطعام.
 ** لا يُنصح جميع مرضى السكري بتناول وجبة خفيفة قبل النوم. في حال الشك، استشر أخصائي/ة تغذية للحصول على نصائح شخصية.



الأيام	الإفطار			الغداء			العشاء			وقت النوم		ملاحظات أخرى
	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	
الاثنين												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الثلاثاء												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الأربعاء												
/												
الوقت												
ملاحظات												

الخميس												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الجمعة												
/												
الوقت												
ملاحظات												
السبت												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الأحد												
/												
الوقت												
ملاحظات												

* بعد ساعتين من بدء تناول الطعام.

** لا يُنصح جميع مرضى السكري بتناول وجبة خفيفة قبل النوم. في حال الشك، استشر أخصائي/ة تغذية للحصول على نصائح شخصية.



الأيام	الإفطار			الغداء			العشاء			وقت النوم		ملاحظات أخرى
	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	بعد*	قبل	الكربوهيدرات الأنسولين	
الاثنين												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الثلاثاء												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الأربعاء												
/												
الوقت												
ملاحظات												

الخميس												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الجمعة												
/												
الوقت												
ملاحظات												
السبت												
/												
الوقت												
ملاحظات												
الأحد												
/												
الوقت												
ملاحظات												

* بعد ساعتين من بدء تناول الطعام.
** لا يُنصح جميع مرضى السكري بتناول وجبة خفيفة قبل النوم. في حال الشك، استشر أخصائي/ة تغذية للحصول على نصائح شخصية.

[illegible]

أعراض انخفاض سكر الدم

إذا كنت تعالج بالأنسولين أو بأدوية تزيد من إفراز الأنسولين من البنكرياس¹، فأنت معرض لخطر انخفاض سكر الدم:



تغير مفاجئ في المزاج



ضعف



صداع



تشوش في الرؤية



دوار



تعرق



اشتهاء شديد للطعام



رجفة

¹ مثل: غليكلازيد، غليمبيريد، غليبيريد، ريباكتينيد.

علاج انخفاض سكر الدم (أقل من 3.9 مليمول/لتر)

اتخذ الإجراءات اللازمة فوراً

1. تناول 15 غ من الكربوهيدرات سريعة الامتصاص (أحد الخيارات التالية):

- 4 أقراص Dex4*
- 15 مل (ملعقة كبيرة) من شراب الذرة أو العسل أو شراب القيقب
- 15 مل من السكر المذاب في الماء
- 150 مل ($\frac{2}{3}$ كوب) من مشروب غازي عادي أو عصير فواكه
- 15 إلى 20 غ من الحلوى (مثل 6 حبات Life Savers* أو لفافتين Rockets*)

2. انتظر 15 دقيقة وأنت في حالة راحة

3. أعد قياس سكر الدم

- (أ) إذا كانت النتيجة أقل من 3.9 مليمول/لتر: كرر الخطوات من 1 إلى 3.
- (ب) إذا كانت النتيجة 3.9 مليمول/لتر أو أكثر: تناول الوجبة المعتادة. إذا كانت الوجبة التالية بعد أكثر من ساعة، تناول وجبة خفيفة تحتوي على 15 غ من الكربوهيدرات ومصدر بروتين (مثل شريحة خبز و30 غ من الجبن).

كونوا مبادرين!

- حاول تحديد سبب انخفاض السكر.
- اتخذ الإجراءات اللازمة لتجنب تكرار الحالة.
- لا تتردد في استشارة مختص صحي عند الحاجة.

هل لديك أسئلة حول السكري؟

خدمة InfoDiabète

514 259-3422

1 800 361-3504

infodiabete@diabete.qc.ca



© Diabète Québec, 2026

