



الاختبارات واللقاحات للأشخاص الذين لديهم مرض السكري

من المهم أن تعتني بنفسك، خاصة إذا كنت مصابًا بمرض السكري. ستساعدك هذه الاختبارات واللقاحات على إدارة صحتك بشكل أفضل لمنع حدوث مشكلات. خذ قائمة المراجعة هذه لزيارة الطبيب للتأكد من حصولك على جميع الخدمات التي تحتاجها.

الاختبارات

إختبار السكر التراكمي (Hemoglobin A1C, HbA1C)

يتم أخذ عينة دم للتحقق من متوسط نسبة السكر في الدم خلال الأشهر الـ 3 الماضية.

ما هو الرقم الذي أريده؟

☐ 7% أو أقل

كم مرة يجب أن أحصل على هذا الاختبار؟

☐ على الأقل 2 مرة في السنة

اختبار الكلى (الألبومين الصغير)

يتحقق هذا الاختبار لمعرفة مدى كفاءة عمل الكليتين لديك.

البروتين في البول هو علامة على تلف الكلى.

☐ سيطلب طبيبك إجراء اختبار لفحص البول بحثًا عن البروتين

كم مرة يجب أن أحصل على هذا الاختبار؟

☐ على الأقل 1 مرة في السنة

اختبار الكوليسترول

الكوليسترول المرتفع يعرضك لخطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. سيطلب طبيبك إجراء فحص دم للتحقق من مستويات الكوليسترول لديك. لن تتمكن من تناول الطعام أو الشراب لمدة 8 ساعات على الأقل قبل هذا الاختبار.

ما هي الأرقام التي أريدها؟

☐ إجمالي الكوليسترول: أقل من 200 ملغم/ديسيلتر

☐ LDL (الكوليسترول السيئ): أقل من 100 ملغم / ديسيلتر

(قد يوصى بأقل من 70 ملغم / ديسيلتر للمرضى الذين يعانون

من مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية. تأكد من طبيبك.)

☐ HDL (الكوليسترول الجيد): أعلى من 40 ملغم/ديسيلتر

للرجال أو أعلى من 50 ملغم/ديسيلتر للنساء

☐ الدهون الثلاثية (السيئة): أقل من 150 ملغم/ديسيلتر

كم مرة يجب أن أحصل على هذا الاختبار؟

☐ على الأقل 1 مرة في السنة

اللقاحات

لقاح الالتهاب الرئوي

يكون الأشخاص المصابون بمرض السكري أكثر عرضة للإصابة بالالتهاب الرئوي والوفاة بسببه. هذا اللقاح يمكن أن ينقذ حياتك!

كم مرة يجب أن أحصل على هذا اللقاح؟

☐ على الأقل 1 مرة

☐ إذا كان عمرك 65 عامًا أو أكبر، فاسأل طبيبك إذا كنت بحاجة

إلى جرعة ثانية

لقاح الأنفلونزا

يكون الأشخاص المصابون بمرض السكري أكثر عرضة للإصابة بالأنفلونزا والوفاة بسببها. حدد موعدًا لتلقي لقاح الأنفلونزا، فقد ينقذ حياتك.

كم مرة يجب أن تحصل على هذا اللقاح؟

☐ 1 مرة بالسنة.

الفحوصات

فحص ضغط الدم

يزيد ارتفاع ضغط الدم من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، وأمراض القلب، ومشاكل العين، والكلى. يتم قياس ضغط الدم عن طريق وضع الكفة حول ذراعك.

ما هو الرقم الذي تريده؟

- ☐ أقل من 90/140 (بالنسبة للمرضى الذين يعانون من مرض السكري والذين لديهم خطر أعلى للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، قد يوصى بهدف 80/130. تأكد من طبيبك).

كم مرة يجب أن تحصل على هذا الفحص؟

- ☐ كل زيارة طبيب

فحص العين المتوسعة

يفحص هذا الاختبار الجزء الخلفي من عينيك (شبكة العين) بحثًا عن أي مشاكل. سيقوم طبيب العيون الخاص بك بوضع قطرات في عينيك لتكبير حدقة العين أو "جعلها متوسعة". وهذا يتيح لطبيبك رؤية شبكة العين.

كم مرة يجب أن تحصل على هذا الفحص؟

- ☐ 1 مرة بالسنة.

فحص الأسنان

يتحقق هذا الفحص من أمراض اللثة، وتسوس الأسنان، ومشاكل الفم الأخرى. يعتمد الفحص على المشكلة التي قد تكون لديك. سيوصي طبيب أسنانك بأفضل علاج.

- ☐ قم بتنظيف أسنانك بالفرشاة والخيط يوميًا للحفاظ على صحة الفم، والأسنان، واللثة

كم مرة يجب أن تحصل على هذا الفحص؟

- ☐ قم بزيارة طبيب أسنانك 2 مرة في السنة

فحص القدم

يفحص هذا الاختبار قدميك بحثًا عن تلف الأعصاب. يجب على طبيبك التحقق من تلف الأعصاب، والتورم، والاحمرار، والأظافر الناشئة والفطرية، ونزيف النسيج المتصلب والمسامير، والشقوق الجافة، والقروح أو الجروح.

تحدث مع طبيبك عن أي:

- ☐ الأظافر الفطرية، والجروح، ونزيف النسيج المتصلب
- ☐ والمسامير، والشقوق الجافة، والقروح أو الجروح.

كم مرة يجب أن تحصل على هذا الفحص؟

- ☐ على الأقل 1 مرة في السنة

إذا كانت لديك أي أسئلة، يُرجى الاتصال بخدمة عملاء CalOptima Health على الرقم 1-888-587-8088 (TTY 711)، من الاثنين إلى الجمعة، من 8 صباحًا إلى 5:30 مساءً. لدينا طاقم يتحدث لغتك. يرجى زيارتنا على www.caloptima.org/healthandwellness



سجل رعاية مرض السكري الخاص بي

كيفية استخدام هذا السجل

استخدم هذه الصفحة لتدوين تاريخ ونتائج كل اختبار، أو فحص، أو لقاح. أحضرها معك إلى زيارات الطبيب وأظهرها لطبيبك. اسأل عن الأهداف التي يجب أن تكون لديك. تذكر أن تكتب الأسئلة قبل زيارتك حتى لا تنسى أن تسأل طبيبك.

كل زيارة طبيب	التاريخ	النتيجة
ضغط الدم هدف: _____		ضغط الدم لدي: _____
فحص القدم		
مراجعة خطة الرعاية الذاتية		
فحص الوزن		
مراجعة الأدوية		
1 مرة في السنة	التاريخ	النتيجة
اختبار نسبة الكوليسترول في الدم هدف: _____ المجموع: _____ LDL (الكوليسترول السيئ): _____ ملجم/ديسيلتر HDL (الكوليسترول الجيد): _____ ملجم/ديسيلتر الدهون الثلاثية (السيئة): _____ ملجم/ديسيلتر		المجموع: _____ ملجم/ديسيلتر LDL (الكوليسترول السيئ): _____ ملجم/ديسيلتر HDL (الكوليسترول الجيد): _____ ملجم/ديسيلتر الدهون الثلاثية (السيئة): _____ ملجم/ديسيلتر
فحص القدم الكامل		
فحص الأسنان		
فحص العين المتوسعة		
لقاح الانفلونزا		
اختبار الكلى (الألبومين الصغير)		
على الأقل 2 مرة في عام	التاريخ	النتيجة
أول اختبار دم للسكر التراكمي A1C هدف: _____		
ثاني اختبار دم للسكر التراكمي A1C هدف: _____		
ثالث اختبار دم للسكر التراكمي A1C هدف: _____		
على الأقل 1 مرة	التاريخ	النتيجة
لقاح الالتهاب الرئوي قد تكون هناك حاجة لجرعة ثانية إذا كان عمرك يزيد عن 65 عامًا. اسأل طبيبك.		