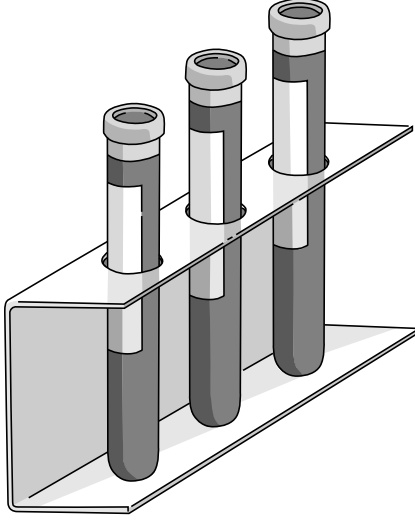


مبادئ التحكم في مرض السكري

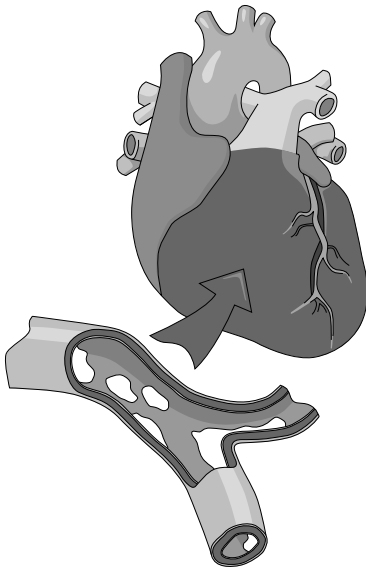
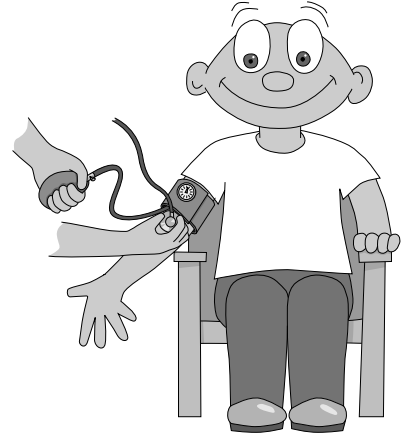
فحص نسبة السكر في كرات الدم الحمراء (A1c) وضغط الدم والكوليسترول



A1c = نسبة السكر في كرات الدم الحمراء (فحص الدم) يمكن أن يقدم تقريرا عن متوسط مستوى سكر الدم لفترة 2-3 شهور. تنصح هيئة أمراض السكر الأمريكية ان يكون معدل ال A1c اقل من 7%.

ضغط الدم

الأرقام الأعلى (الانقباضية) والأرقام الأسفل (الانبساطية) تبين قوة الدم داخل جدران الشريان. تنصح هيئة أمراض السكر الأمريكية ان يكون معدل ضغط الدم اقل من 130\80 ملم / Hg



الكوليسترول = الجدران الملتصق بها الدهون ، البروتين الدهني (فحص الدم)

تنصح هيئة أمراض السكر الأمريكية ان يكون المستوى المثالي للكوليسترول الكلي اقل من 200 ملجم / دسي لتر، LDL اقل من 100 ملجم / دسي لتر، HDL اكثر من 40 ملجم / دسي لتر عند الرجال و اكثر من 50 ملجم / دسي لتر عند النساء و ترايجليسرايدز اقل من 150 ملجم / دسي لتر.



Arabic - ABCs of Diabetes Management

Translation of this publication was supported by HRSA HCAP Grant # G92OA02204.

©2006 The Whittier Institute for Diabetes

PROJECT DULCE™
DIABETES EXCELLENCE ACROSS COMMUNITIES

Permission granted by The Whittier Institute for Diabetes to copy for patient education purposes. For additional information see www.whittier.org