



أصدقاء السكري
Friends For Diabetes

دليل السكري

دليل السكري

جمعية أصدقاء السكري
المجلس الأعلى لشئون الأسرة بالشارقة



أصدقاء السكري
Friends For Diabetes



الجهاز المركزي للأسرة
Supreme Council For Family Affairs

Friends For Diabetes - جمعية أصدقاء السكري © @ffduae

copyright © Friends For Diabetes - SCFA

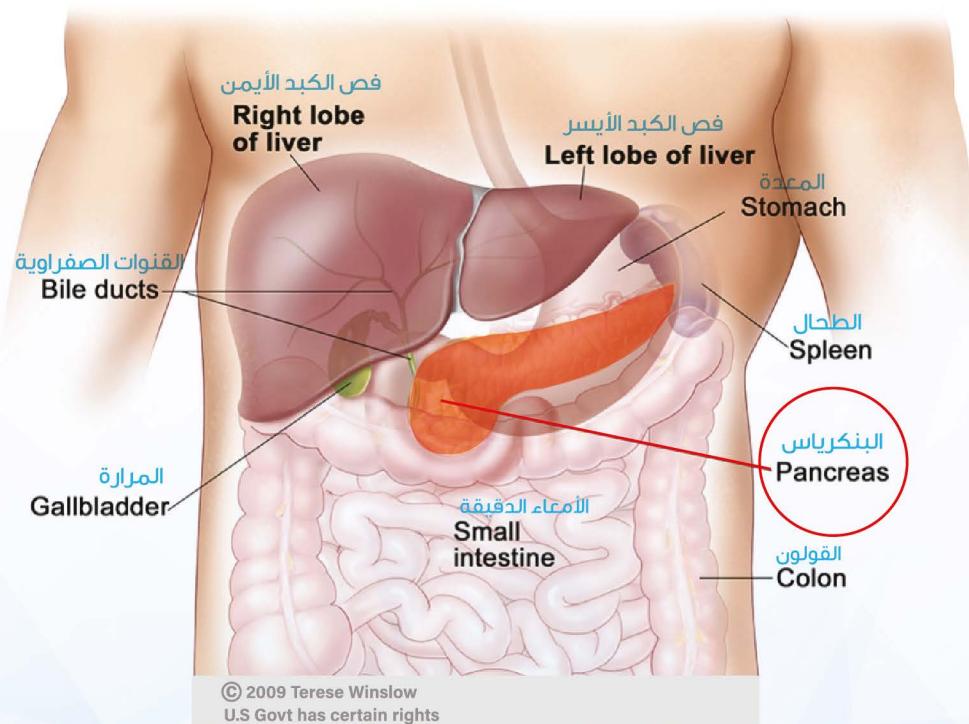
الفهرس

3	1.	ما هو مرض السكري ؟
5	2.	أنواع مرض السكري
7	3.	من هو المعرض للإصابة بالسكري ؟
8	4.	ما هي أعراض مرض السكري ؟
8	5.	فراءات السكر تشخيص السكري
9	6.	ما هي مضاعفات مرض السكري ؟
11	7.	كيف يعالج مرض السكري ؟
12	8.	الانخفاض الحاد في نسبة السكر في الدم
15	9.	الارتفاع الحاد في نسبة السكر في الدم
17	10.	الأمراض العارضة والسكري
19	11.	مرض السكري والسفر
21	12.	أماكن حقن الإنسولين

ما هو مرض السكري؟

إن سكر الدم الذي يسمى الجلوكوز يشكل المصدر الأساسي لطاقة الجسم ويأتي من الطعام الذي نتناوله

تقع غدة البنكرياس بين المعدة والكبد وتلعب دوراً حيوياً في إبقاء نسبة الجلوكوز في الدم ضمن الحدود الطبيعية. وتنقسم خلايا بيتا في البنكرياس بإفراز هرمون الإنسولين و الذي يتحكم في عبور الجلوكوز من الدم إلى داخل خلايا الجسم كي يتم توليد الطاقة المطلوبة



ما هي الوظيفة الطبيعية ؟



و يدخل السكر
إلى مجاري الدم



ثم يتحول إلى جزيئات سكر
(جلوكوز)



ينتقل الطعام
إلى المعدة
بعد تناوله



يغذي السكر العضلات و
يعطى الإنسان طاقة
لممارسة حياته اليومية



يعمل البنكرياس على
إدخال السكر إلى خلايا
الجسم



يقوم البنكرياس بإفراز
الإنسولين لتنظيم
السكر في الدم

إذا كان البنكرياس لا ينتج الكمية الكافية من الإنسولين أو إذا كانت آلية
عمل الإنسولين مختلفة فإن الجلوكوز لا ينتقل إلى داخل الخلايا بل يتراكم
في الدم ويرتفع مستوى عن المستوي الطبيعي

تعريف مرض السكري :

- * مرض السكري هو مرض مزمن يتسبب في ارتفاع مستويات السكر في الدم نتيجة لنقص في الإنسولين في الدم أو خلل في عمل أو تأثير الإنسولين على الأنسجة أو كليهما
- * يرتفع السكر في الدم أولاً ثم يظهر في البول
- * يؤدي مرض السكري إلى مضاعفات خطيرة إذا لم تتم السيطرة عليه

أنواع مرض السكري

1 - السكري النوع الأول :

يشكل السكري من النوع الأول 5-10% من المصابين بمرض السكري وينتشر هذا النوع من السكري لدى الأطفال والراهقين والشباب. يعتقد أن سبب الإصابة بالنوع الأول يكمن في التفاعل بين القابلية الجينية و تعرض الجسم لإحدى العوامل البيئية أو الفيروسية

ينجم النوع الأول من السكري من مهاجمة جهاز المناعة في الجسم لخلايا بيتا في البنكرياس وتدميرها بحيث لا تستطيع إنتاج الإنسولين، ولذلك فإن هذا النوع من السكري يعتمد في علاجه تماماً على تعاطي الإنسولين عن طريق الحقن أو بإستعمال مضخة و ما زالت الأبحاث جارية لإيجاد طريقة للوقاية أو الشفاء

مرض السكري النوع (1)



3
ويدخل السكر إلى مجرى الدم



ثم يتحول إلى جزيئات سكر (جلوكوز)



1
ينتقل الطعام إلى المعدة بعد تناوله



6
يتم إعطاء المصاب بالسكري إبر الإنسولين



5
فيارتفاع السكر في مجرى الدم ولا يستطيع الانتقال إلى الخلايا



4
لا يستطيع البنكرياس أن يفرز الإنسولين

2 - السكري من النوع الثاني :

يعد هذا النوع من السكري الأكثر انتشاراً ويشكل نحو 90 % من المصابين بالسكري في العالم. وتعود أسبابه إلى كون الجسم لا ينتج الإنسولين بكميات كافية أو لا يستجيب بشكل طبيعي للإنسولين الذي ينتجه البنكرياس (أي أن الخلايا تقوم مقاوماً للإنسولين)

في السابق كان السكري النوع 2 يصيب البالغين فوق الـ 40 عاماً ولكن في العقود الأخيرين أصبح ينتشر بشكل متزايد بين الأطفال والراهقين بسبب انتشار السمنة وتناول الوجبات السريعة والضاراة وعدم ممارسة النشاط البدني مع القابلية الوراثية وعوامل أخرى مساعدة

يمكن تفادي أو تأخير الإصابة بالسكري من النوع الثاني من خلال تبني نمط حياة صحي

مرض السكري النوع (2)



و يدخل السكر
إلى مجرى الدم



ثم يتحول إلى جزيئات سكر
(جلوكوز)



ينتقل الطعام
إلى المعدة
بعد تناوله



على المصاب تعديل
النظام الغذائي و
الرياضي واللحوم للأدوية
عند اللزوم



يظل السكر مرتفعاً
في مجرى الدم



يقوم البنكرياس بإفراز
الإنسولين ولكن امتصاص
الخلايا يكون أقل

أنواع أخرى من السكري

مضاعفات بعض الأمراض أو العقاقير



سكري الحمل



من هو المعرض للإصابة بالسكري؟

لا ينتقل مرض السكري بالعدوى من شخص إلى شخص آخر و لكن هناك عوامل أكثر خطورة تجعل الشخص أكثر قابلية للإصابة بالنوع الثاني من السكري و منها :

- العمر فوق سن الـ 45
- الوزن الزائد (مؤشر كتلة الجسم فوق 25)
- عدم ممارسة الرياضة بانتظام
- المدخنون
- المنتمون إلى عائلة فيها أفراد مصابون بمرض السكري
- النساء اللاتي أصبن بسكري الحمل سابقاً
- النساء اللاتي يعانيين من مرض تكيس المبايض
- ارتفاع ضغط الدم
- ارتفاع دهون الدم
- العرب والآسيويون والأمريكيون من أصل أفريقي أو لاتيني
- مرحلة ما قبل السكري أو "اضطراب في تحمل السكر" وهي مرحلة بين المعدل الطبيعي وبين مرض السكري

ما هي أعراض مرض السكري؟



الإرهاق
المزمن



التبول بكثرة
وبكميات كبيرة



عطش زائد



جوع دائم



تكرار الإصابة
بالتهابات
مثل التهاب
المثانة
والمهبل
واللثة



بطء التئام
الجروح والقروح



نقصان الوزن



جفاف وحكة
في الجلد



الغثيان



اضطراب
في الرؤية

غالباً ما تتطور أعراض النوع الثاني من السكري ببطء وبعض المصابين به قد لا يشعرون من أية أعراض قبل حدوث مضاعفات المرض ولهذا فإن قياس مستوى السكر في الدم بشكل دوري هو الوسيلة الوحيدة للتأكد من الإصابة بمرض السكري

قراءات السكر لتشخيص السكري

ساعتين بعد
تحمل الجلووكوز

أقل من 140 مغ/دل

199 - 140 مغ/دل

200 مغ/دل أو أعلى

السكر صائمًا

أقل من 100 مغ/دل

125 - 100 مغ/دل

126 مغ/دل أو أعلى

السكر التراكمي

% 5.7

% 6.4 - 5.7

% 6.5 فما فوق

سليم

معرض للإصابة

مصاب

*معرفة النتائج بالملموم اقسم الرقم على 18

*صائم يعني عدم تناول أي طعام وشراب (ما عدا الماء) لمدة لا تقل عن 8 ساعات قبل الفحص.
في حال وجود أعراض السكري تكفي قراءة واحدة لتشخيص المرض أما في غياب الأعراض يجب إعادة الفحص في يوم آخر للتأكد

ما هي مضاعفات مرض السكري؟

يعد مرض السكري أحد الأسباب الرئيسية للوفاة المبكرة أو الإعاقة الجسدية والعقلية، يمكن تجنب المضاعفات الخطيرة بالمتابعة الدقيقة والسيطرة على مستوى السكر بالدم ضمن الحدود الطبيعية وإتباع تعليمات الطبيب والفريق المعالج



سكري الحمل قد يؤدي إلى مضاعفات في صحة الأم و الجنين

الوقاية من الإصابة بالسكري ومن مضاعفات السكري المزمنة:

قد لا تستطيع أن تفعل شيئاً من أجل إنقاص عمرك أو تبديل عائلتك أو عرقك، ولكنك تستطيع بالتأكيد أن تفعل الكثير للوقاية أو السيطرة على مرض السكري إذا اتبعت النصائح التالية:

- المحافظة على الوزن الصحي والخلص من الوزن الزائد
- ممارسة الرياضة (30 - 60 دقيقة يوميا)
- تناول غذاء صحي ومتعدد وشرب كميات وفيرة من الماء
- التعامل والتكييف مع الضغوط النفسية
- الابتعاد عن التدخين
- المواضبة على استعمال الأدوية وحضور مواعيد الفريق المعالج
- تغيير أماكن حقن الإنسولين و غيرها من الحقن العلاجية
- المتابعة والقياس المستمر لمستوى السكر في الدم و مناقشة النتائج مع الفريق المعالج
- فحص ضغط الدم و نسبة الدهون والسيطرة عليهما بالعقاقير إذا لزم الأمر
- استعمال الفرشاة والخيط لتنظيف الأسنان يومياً و مراجعة عيادة الأسنان بانتظام
- فحص القدمين والعناية بهما بانتظام
- إجراء الفحوص الدورية المنتظمة

تحدث إلى طبيبك عن كيفية الوقاية و تقليل المخاطر المتعلقة بالسكري



نعم أستطيع
أن أحكم
بالسكري

كيف يعالج مرض السكري ؟

السكري مرض مزمن لكن المصابين به يمكن أن يعيشوا حياة صحية ومديدة عبر السيطرة على مستوى السكر في الدم ضمن المعدل المطلوب ويشمل العلاج :

- المريض المصاب بالسكري النوع الأول يحتاج إلىأخذ حقن الإنسولين يومياً
- المريض المصاب بالسكري النوع الثاني قد يحتاج إلى إستعمال بعض الأدوية عن طريق الفم وربما حقن الإنسولين أو حقن أخرى أيضاً

أرقام وأهداف: على مرض السكري اتباعها

قد تختلف الأهداف من مريض لآخر حسب احتياجاته التي يقررها الفريق المعالج	أقل من 7 %	معدل السكر التراكمي (HbA1c) يعاد كل 3 - 4 أشهر
	أقل من 130 - 80 ملغرام / دل (أو 7.2-4.4 ملمول / لتر)	السكر قبل الأكل (صائم)
	أقل من 180 ملغرام / دل (أقل من 10 ملمول / لتر)	السكر ساعتين بعد الأكل

من الأفضل أن تحمل سواراً يشير إلى إصابتك بالسكري. ومما يسهل عملية مساعدتك أيضاً أن تحمل بطاقة شخصية تبين طبيعة العلاج الذي تستعمله وكذلك رقم هاتف قريب لك وهاتف طبيبك



الانخفاض الحاد في نسبة السكر في الدم (هبوط السكر)

ما هو نقص الجلوكوز أو هبوط السكر في الدم؟

هو الانخفاض في مستوى سكر الدم الذي يؤدي إلى ظهور أعراض معينة لا يوجد تعريف موحد ينطبق على كل الأفراد ولكن غالباً ما تظهر الأعراض عند هبوط نسبة السكر تحت 70 ملغرام / دل أو 4 ملمول / لتر

ما هي أسباب انخفاض سكر الدم؟

- تناول جرعة كبيرة من الإنسولين أو عقاقير السكري
- تناول كمية قليلة من الطعام وخاصة النشويات
- التأخر في تناول الوجبات
- جهد بدني شاق
- القئ (الاستفراغ) والإسهال

اعراض انخفاض سكر الدم

تختلف اعراض هبوط السكر باختلاف الأشخاص أو الأوقات



- جوع شديد
- تعرق
- رجفة

- قلق وتوتر وتبدل المزاج
- زغالة أو عدم وضوح الرؤية
- سرعة ضربات القلب
- نوبات تشنج أو اختلالات عصبية



- دوار (دوخة)
- صداع
- تعب
- فقدان الوعي



- على المرافقين من أفراد الأسرة وزملاء الدراسة والعمل معرفة أعراض انخفاض السكر لكي يتمكنوا من المساعدة
- في حال ظهورها على المريض ولم يكن في وضع يسمح له بعمل الإختبار لمستوى السكر بالدم عليه أن يتناول أي طعام وشراب يتوفر لديه ولا ينتظر الفحص بحيث لا يعرض نفسه للخطر
- كما يتوجب في هذه الحالة الامتناع تماماً عن قيادة السيارة
- يتوجب عليه القياس المتكرر لمستوى السكر أثناء القيادة لمدة طويلة

علاج انخفاض السكر البسيط

1. افحص سكر الدم إذا أمكن للتأكد

2. عند ظهور الأعراض و كنت قادرا على البلع و اذا كان المعدل أقل من **70** ملخ (**4** ململو) تناول **15** جرام من الكربوهيدرات سريعة المفعول مثل:

اختر واحداً من الأمثلة:

4-5- حبات جلوكوز

1/2- كوب من المشروبات الغازية المحلاة

1/2- علبة (**100** مل) عصير

- ملعقة كبيرة من العسل أو المربي أو السكر

- **3** من مكعبات السكر مذابة في الماء

- **3** تمرات

3. طبق قاعدة **15/15**:

أقل من **70** ملخ
(**4** ململو) ..
طبق القاعدة
مرة أخرى



افحص معدل
السكر في
الدم



انتظر **15**
دقيقة



تناول **15** جم
من
الكربوهيدرات
السريعة

4. إذا أصبح معدل سكر الدم أكثر من **70** ملخ (**4** ململو) وكان وقت الوجبة الرئيسية بعد أكثر من ساعة، قم بتناول وجبة خفيفة تشتمل على حصة واحدة (**15** جرام) من النشويات وحصة واحدة من البروتين مثل :

1/2- شطيرة جبن أو لحم

1/2- كوب حليب مع زبدية صغيرة من الحبوب الجاهزة

علاج انخفاض السكر الشديد



في حالة الإنخفاض الشديد في سكر الدم بحيث لا يكون المريض قادرا على البلع أو في حال الغيبوبة وفقدان الوعي لا تعطى المريض أي شيء عن طريق الفم

ضع المريض على جنبه في وضعية الإنعاش (على جنبه ورأسه على ساعده واثن ساقه العلوية واسحبها إلى الأمام) ويجب عدم ترك المريض الفاقد لوعيه وحده أبداً

يجب أن يعطى المريض حقنة الغلوکاغون التي تعاكس عمل الإنسولين و تقوم برفع سكر الدم سريعاً وهذه الحقنة تعطى في الحالات **هبوط السكر الشديد** ويجب أن تكون دائماً مع الأشخاص المحظيين بالمريض بعد شرح طريقة استخدامها لهم

إعطاء حقنة الغلوکاغون Glucagon



- تعرف على طريقة إعطاء حقنة الغلوکاغون من الطبيب أو الممرضة أثناء مراجعتك للعيادة
- إذا كان وزن الطفل **25** كيلو أو أقل من ذلك احقنه بنصف محلول الغلوکاجون (**1/2** مل) أما إذا كان الوزن أكثر من **25** كيلو احقنه بكامل الكمية
- يجب استخدام الغلوکاغون بعد خلط البودرة مع محلول مباشرة
- الغثيان والتقيؤ من المضاعفات المتوقعة لحقنة الغلوکاغون
- بعد إعطاء المريض حقنة الغلوکاغون يجب أحده إلى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى
- تأكد دائماً من صلاحية الدواء واستبداله إن لزم وقم بحفظه في الثلاجة بدون تجميد

بعد إعطاء حقنة الغلوکاغون وبعد أن يصحو المريض ويكون قادراً على ابتلاع الطعام اعطيهوجبة من الكربوهيدرات تحتوي على مصدر للسكر سريع الامتصاص مثل المشروبات الغازية أو عصير الفواكه مع مصدر للكربوهيدرات بطيئة الامتصاص مثل البسكويت مع الجبن أو شطيرة لحم

الارتفاع الحاد في نسبة السكر في الدم

ما هو الارتفاع الحاد في نسبة جلوكوز أو سكر الدم؟

ينصح بالإنبهار والتصرف إذا ارتفع إلى أكثر من 250 ملغم/دل أو 14 مللمول / ل

ما هي أسباب ارتفاع السكر؟

- الإفراط في تناول الطعام وخاصة الحلويات والنشويات
- عدم أخذ الجرعة المعتادة أو أخذ جرعة غير كافية من الإنسولين أو حبوب السكري
- التوتر والضغط النفسي
- الأمراض العارضة والإصابة بالإلتهابات الحادة
- قلة الحركة أو عدم القيام بالتمارين المعتادة
- فترات النوم السريعة

أعراض وعلامات ارتفاع سكر الدم الحاد:

- جفاف الحلق و الشعور بالعطش



- غثيان



- تعب و نعاس



- زيادة التبول



- زغالة أو عدم وضوح في الرؤية



- جلد جاف مع حكة



أو فطرات

أعراض الارتفاع الحاد للسكر مع ارتفاع الأحماض في الدم (الكيتون)

الكيتون (الأسيتون) هو مادة حامضة ترتفع نسبتها في الدم ثم تظهر في البول عندما تكون نسبة السكر في الدم مرتفعة جداً بسبب نقص الإنسولين. ويؤدي تأخير العلاج إلى الحموض الكيتوني السكري والغيبوبة الكيتونية، ومن أعراضه:

- ابعاث رائحة الأسيتون من الفم

- سرعة في معدل التنفس

- ألم في البطن مع قيء

- نقص سريع في الوزن

- تراجع في مستوى الوعي والإدراك قد يتفاقم إلى الغيبوبة

ماذا تفعل للعلاج عند ارتفاع نسبة السكر؟

افحص نسبة السكر في الدم واذا كنت تعالج بالإنسولين افحص الكيتون

1. إذا كانت نسبة السكر بين 250 - 300 ملغم/دل (14 - 17 مللمول/ل) ولا يوجد كيتون:

- تناول جرعة الدواء إن لم تفعلا بعد وانشرب الكثير من الماء
- قم بتمرين رياضي لمدة نصف ساعة
- أعد فحص السكر بعد ساعتين
- إذا انخفضت نسبة السكر عن المستوى الذي كانت عليه في الفحص الأول أعد فحص السكر على فترات متقاربة كل ساعتين الى 4 ساعات
- إن لم ينخفض اتصل بطبيبك أو بمثقف السكري أو راجع العيادة

2. إذا كانت نسبة السكر في الدم عند أول فحص أكثر من 300 ملغم/دل (17 مللمول)

- اشرب كثيراً من الماء ولا تقم بأي تمرين رياضي
- إذا كنت تعالج بالإنسولين وظهر لديك كيتون في الدم أو البول خذ جرعة إضافية من الإنسولين قصير المدى (سريع المفعول) حسب نصائح الطبيب أو مرشد السكري أثناء مراجعتك المسبقه معههم
- أعد فحص سكر الدم كل ساعة وكيتون الدم أو البول كل ساعتين
- إذا لم تتحسن اتجه إلى أقرب مستشفى أو عيادة



!!

دليل قياس نسبة الكيتون في الدم في المنزل:

مؤشر قراءة نسبة الحامض الكيتوني في الدم لمرض السكري

أقل من 0.6 مللمول: طبيعي ولا حاجة للقيام بأي تدخل علاجي



0.6 مللمول - 1.5 مللمول: يدل على احتمال وجود مشكلة تتطلب العلاج و استشارة الطاقم الطبي



أعلى من 1.5 مللمول: معرض لخطر الحامض الكيتوني السكري ويحتاج تدخل علاجي فوراً - قم بالتواصل مع الطاقم الطبي



الأمراض العارضة والسكري

عادة لا يمرض الأشخاص المصابون بمرض السكري أكثر من غيرهم إلا إذا كانت سيطرتهم على المرض ضعيفة. ولكن يحتاج مرضى السكري لعناية خاصة أثناء فترة مرضهم وخاصة عند التقىء.

إن الإصابة بأي مرض عارض خاصة إذا ترافقت معه الحمى قد تؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم بشكل متزايد وقد يؤدي إلى ظهور الكيتون ولهذا ننصحك بإجراء فحص الكيتون في الدم أو البول أثناء فترة المرض لأن معرفة كمية الكيتونات تساعده على تعديل كمية الإنسولين الازمة



يجب على المصابين بمرض السكري عدم قطع علاجهم بالإنسولين حتى إن لم يتناولوا الطعام وربما يستدعي الأمر زيادة جرعة الإنسولين في أيام مرضهم

في حال إصابة مريض السكري بأمراض عارضة يجب مراقبة مستويات السكر بإستمرار ونسبة الكيتونات كل 4-3 ساعات

ظهور الكيتون يدل على جوع الخلايا و حاجتها إلى الإنسولين



يجب الإتصال بممرضة أو طبيب السكري أو الحصول إلى قسم الطوارئ في المستشفى القريب من بيتك عند ظهور أي من المشاكل التالية:

1. عدم قدرة المريض على الأكل أو الشرب لفترة طويلة أو التقىء باستمرار
2. ارتفاع سكر الدم لأكثر من 20 مليمول (360 ملخ) مع وجود الكيتونات في الدم أو البول رغم زيادة جرعة الإنسولين



إذا كان معدل السكر غير مرتفع وكان المريض لا يشتهي الطعام يجب إعطاؤه السوائل
أو الأطعمة الخفيفة التالية لمنع حدوث هبوط السكر أو الجفاف

في كل ساعة يمكن إعطاء أحد الخيارات التالية:



٣/٤ كوب من
 محلول معالجة
 الجفاف



١ كوب حساء



قطعة سكويت
 ساده (١٥ جرام)



قطعة واحدة من
 الخبز أو التوست



كوب شاي مع
 ملعقة طعام سكر
 أو عسل



١/٢ كوب حبوب
 مطبوخة مثل
 البازلاء أو الذرة



٥-٤ حبات جلوكوز
 تباع في الصيدليات



١/٢ كوب آيس
 كريم



١/٢ كوب عصير
 أو مشروب غازي
 محلى

مرض السكري والسفر

إذا كنت مسافراً، يجب أن يكون لديك دائمًا إمدادات إضافية من الإنسولين ومن المفيد أن يكون لديك ما يلي سواء في المنزل أو معك عند السفر:



حفنة
الغلوکاغون



دواء خافض للحرارة خالي
من السكر : باراسيتامول
(آدول، تايلينول، بانادول)



مقياس
حرارة



مستلزمات
المضخة وقياس
السكر المستمر إن
كنت تستخدمها



جهاز وأشرطة
اختبار السكر في
الدم



مصدر سكر سريع
مثل العسل أو
العصير أو أفران
الجلوكوز



شنطة مبردة
للحفاظ على برودة
الإنسولين



وجبات
خفيفة صغيرة



شرائط
اختبار كيتون

-لا ينبغي للمريض أن يقود مركبة إذا كان لديه علامات أو أعراض نقص السكر في الدم وينبغي فحص السكر على فترات متقاربة أثناء القيادة الطويلة



-يجب أن تكون العائلة أو الأصدقاء المرافقين على علم بأعراض وعلامات هبوط سكر الدم وكيفية العلاج والتعامل أن حدث



-إذا كان لدى المريض أعراض أو علامات هبوط السكر في الدم و لم يكن الوضع مناسباً لفحص السكر، يجب على المريض تناول مصدر سكر سريع على الفور ولا ينتمي إلى لا يعرض حياته للخطر



التزامك بالفحوصات
الدورية و جرعات الدواء
تقيك من الإرتفاع
أو الهبوط المفاجئ

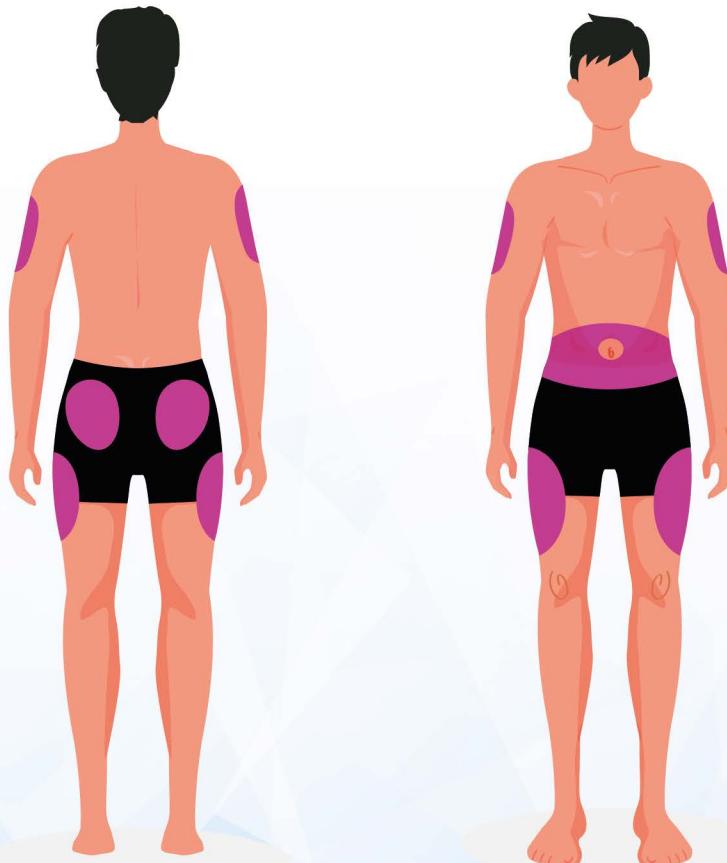


لماذا ينصح بتغيير مواضع حقن الإنسولين باستمرار؟

* يؤدي حقن حقنة الإنسولين في نفس المنطقة إلى حدوث تليف في موضع الحقن (تكلل الدهن تحت الجلد) وذلك يؤثر سلباً على امتصاص الإنسولين وبالتالي يزيد من صعوبة التحكم بمستوى الجلوكوز في الدم



* في حال وجود هذه الكتل ينصح بتجنب الحقن فيها لمدة 1-3 أشهر أو إلى حين اختفائها





You own this moment. Diabetes doesn't.

The **OneTouch Select Plus Flex®** meter with **ColourSure™ technology** instantly shows when your blood glucose numbers are in or out of range.

Low



In Range



High



Be sure to talk to your healthcare professional about the low and high limits that are right for you.

The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc., and any use of such marks by LifeScan Scotland Ltd. and its affiliates is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

© 2020 LifeScan IP Holdings LLC, GL-SPX-2000022

MOH Approval number: OY02071-14/06/2021



ONETOUCH®



التنمية الصحي Promotion

إدارة التثقيف الصحي -
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بشارقة
SCFA - Shj



أصدقاء السكري
Friends For Diabetes

الإمارات العربية المتحدة • حكومة الشارقة • المجلس الأعلى لشؤون الأسرة • إدارة التثقيف الصحي • جمعية أصدقاء السكري

هاتف، 5065685 ٠ البراق، 5065695 ٠ البريد الإلكتروني، ffd@scfa.shj.ae

© | @ffduae