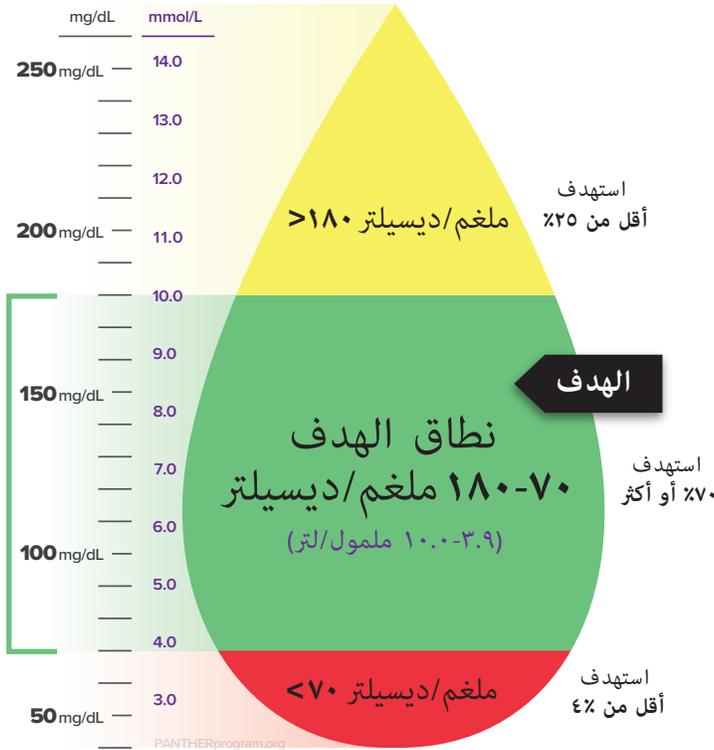


## شرح الوقت في "النطاق المستهدف"



أهداف الجلوكوز لدى مرضى السكري من النوع الأول تتحول من التركيز على معدل السكر التراكمي (A1c) إلى التركيز على المدة التي يُقضى فيها مستوى الجلوكوز (السكر) ضمن النطاق ٧٠-١٨٠ ملغم/ديسيلتر.

هذا ما يسمى بالوقت في النطاق (TIR) ويتم حسابه باستخدام جهاز مراقبة الجلوكوز المستمر (CGM) أو من خلال قياسات السكر في الدم عن طريق الوخز بالإبرة (إذا تم القياس أكثر من ٤ مرات يوميا).

(TIR) الوقت في النطاق يعطي صورة أفضل عن مدى ارتفاع وانخفاض مستويات السكر في الدم لديك.

أهداف جمعية السكري الأمريكية لمعظم مرضى السكري هي الوصول إلى وقت في النطاق بنسبة ٧٠% ، وهو ما يعادل تقريبًا معدل السكر التراكمي حوالي ٧.

حاول وضع أهداف شخصية لزيادة الوقت في النطاق الخاص بك، مما يمكن أن يحسن صحتك مدى الحياة مع السكري!

الوقت في النطاق	السكر التراكمي
10%	10
20%	9.5
30%	9
40%	8.5
50%	8
60%	7.5
70%	7
80%	6.5
90%	6