

# تحليل السكر التراكمي

## (الهيموجلوبين A1C)

هو تحليل يظهر لنا نسبة التحكم بمستوى السكر خلال ٢-٣ أشهر أو خلال ١٢٠ يوم وهو مدة حياة كرية الدم الحمراء، يقوم المريض بإجراء هذا التحليل مرتين كحد أدنى في السنة أو أكثر إذا دعت الضرورة.

### ما المقصود بالهيموجلوبين؟

هو بروتين موجود في خلايا الدم الحمراء وتتمثل مهمته في نقل الأوكسجين من الرئتين إلى جميع خلايا الجسم.

للهيموجلوبين أنواع منها **الهيموجلوبين A (وهو الشائع)**، عندما يتحد هذا النوع من الهيموجلوبين مع الجلوكوز فإنه يكون مركب نسميه بالهيموجلوبين A1C.

عندما يكون هناك ارتفاع في مستوى السكر في الدم يزداد ارتباط السكر مع الهيموجلوبين A وبالتالي زيادة الهيموجلوبين A1C، وبزيادة الهيموجلوبين A1C يكون مريض السكر معرض لحدوث مضاعفات مرض السكري:



مضاعفات في الكلى



مضاعفات في العين



تضرر الأعصاب

وغيرها من المضاعفات.

لذا يجب أن يكون تحليل السكر التراكمي أقل من ٧% لتجنب حدوث مضاعفات السكري.

## جدول يوضح متوسط مستوى السكر في الدم خلال ٣ أشهر استناداً على الهيموجلوبين A1C:



A1C%	eAG <sub>mg/dl</sub>
5	97
5.5	111
6	126
6.5	140
7	154
7.5	169
8	183
8.5	197
9	212
9.5	226
10	240
10.5	255
11	269
11.5	283
12	298

تحليل السكر التراكمي لا يفني عن عمل التحاليل اليومية، لأن التحاليل اليومية توضح لنا مستوى السكر في الدم خلال اليوم وتعطينا فرصة لتصحيح مستوى السكر المرتفع أو المنخفض، و بالتالي المحافظة على تحليل السكر التراكمي في المستوى الطبيعي.



## ما هي العوامل التي تؤثر على تحليل السكر التراكمي؟

- أمراض الكلى.
- فقر الدم.
- فيتامين ج.
- فيتامين هـ.
- ارتفاع الدهون الثلاثية.

## كيف نحافظ على مستوى السكر التراكمي (الهيموجلوبين A1C) في المعدل الطبيعي؟

عن طريق الإلتزام بالخطة العلاجية المقررة من قبل الطبيب و أخصائية التغذية والمتقف الصحي وهي:

الإلتزام بالحمية الغذائية - ممارسة الرياضة المناسبة لحالتك الصحية - الإلتظام بأخذ العلاج إلى جانب القيام بالتحاليل اليومية لمستوى السكر في الدم.