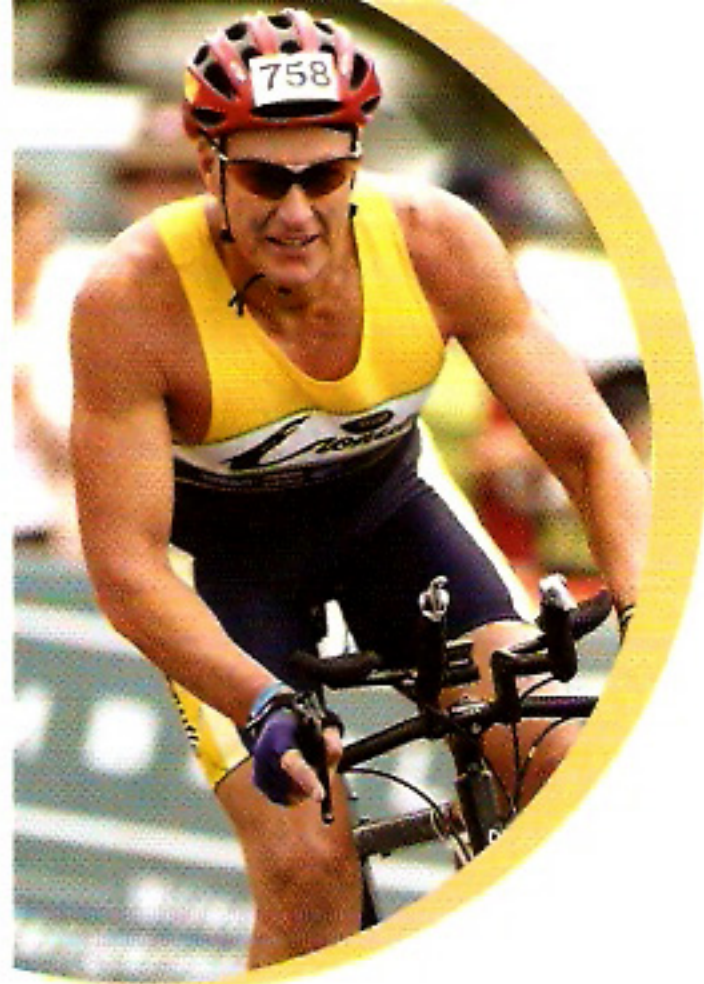


DIABETES

مرض السكري



الفحوصات والاختبارات الاعتيادية :

- ١ - افحص ضغطك مرتين أو ثلاثة مرات في السنة.
- ٢ - راجع طبيبك بانتظام.
- ٣ - افحص عينيك مرة كل عام.
- ٤ - زر طبيب الأسنان على الأقل مرتان في الأسبوع وقم بالفحوصات المخبرية.

الفحوصات المخبرية :

- ١ - فحص الكوليسترول الضار والكوليسترول النافع.
- ٢ - فحص البول.
- ٣ - فحص السكري.

نصائح مهمة :

- المحافظة على وجبة متعادلة بمساعدة مسؤول التغذية.
- الرياضة بانتظام للمحافظة على اللياقة ووزن صحي.
- سجل الأعراض التالية لطبيبك حالياً: مشاكل النظر، آلام الجسم، صعوبة في التبول، انخفاض غير متوقع في الوزن، تغير في الإحساس بالألم، نملته، صعوبة في التئام الجروح وتقيحها.

المحافظة

على نسبة السكري

في الدم من العوامل المهمة

للمحافظة على صحة المريض، ويكون

ذلك بعمل خطة شخصية يعدها المريض مع

الطبيب المعالج أو مسؤول التغذية أو الصيدلي

أو الممرضة، بحيث تتضمن هذه الخطة التي يعدها

المريض بعمل حمية في الغذاء وممارسة الرياضة يومياً

أو المشي وتناول الدواء بانتظام.

الهدف من العلاج :

المحافظة على نسبة السكر في الدم بحيث تكون قريبة للمعدل

الطبيعي عامل مهم لتقليل خطر التعرض للأمراض المصاحبة

للسكري مثل: أمراض القلب، والعيون، والأعصاب، ومشاكل الكلى.

التحكم في نسبة السكر في الدم :

المحافظة على نسبة السكر في الدم يساعدك ويساعد طبيبك في معرفة

مدى تأثير السكري وتقييم كيفية عمل خطة للعلاج، من المهم قياس

نسبة السكري في الدم في الوقت المناسب خلال اليوم والأسبوع كما تم

إرشاده، كما يجب التسجيل المستمر لنتائج نسبة السكر في الدم.

