

إدارة السكري والتحكم به عبارة عن خطة كاملة للرعاية الذاتية والمتابعة الدورية لمساعدتك في منع أو تأخير المضاعفات

اتبع نمط حياة صحي



- التزم بالخطة الغذائية الموصى بها.
- مارس النشاط البدني.
- توقف عن التدخين وعن تناول المشروبات الكحولية.

احرص على الفحص الذاتي لمستويات الجلوكوز في الدم

- لتتمكن من اتخاذ قرارات صحية حول النظام الغذائي والنشاط البدني وجرعات الأدوية.

احرص على الفحص الدوري

- وذلك لمراقبة مستويات السكر في الدم وضغط الدم، والكوليسترول، ومتابعة كفاءة عمل الأعضاء الحيوية كالكلية وغيرها.

التزم بالخطة الدوائية كما وصفها الطبيب

- حتى بعد الوصول إلى المستويات الطبيعية لضغط الدم والكوليسترول ومعدل السكر في الدم.

عزز صحتك النفسية

- مارس مهارات تقليل التوتر كالتنفس العميق، أو المشي.
- اطلب المساعدة عند الشعور بالإحباط.
- احصل على قدر كافٍ من النوم من ٧ إلى ٨ ساعات.

تحكمك في مرض السكري .. يسهم في الحفاظ على مستوى السكر في الدم... فلا تتردد بطلب المشورة والمساعدة من فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك