

يمكن لمرض السكري أن يؤثر على الجسم



القلب: راقب عند حدوث آلام في الصدر أو صعوبة في التنفس ولتقليل المخاطر:

- تحكّم بمستوى السكر في دمك.
- تحكّم بمستوى ضغط دمك.
- توقف عن التدخين.
- تناول كميات أقل من الدهون.
- التقليل من تناول الملح.
- كن أكثر نشاطاً.
- حافظ على وزن صحي.
- تناول الأدوية حسب الوصفة المعطاة.

القدمين: راقب الآلام، فقدان الحس، أو الجروح. لتقليل المخاطر:

- تحكّم بمستوى السكر في دمك.
- توقف عن التدخين.
- إفحص قدميك كل يوم للبحث عن الإحمرار، البثور، أو الجروح.
- قم بممارسة التمارين حسب الإرشادات.
- أطلب من الطبيب أو الممرض فحص قدميك أثناء كل زيارة للطبيب.

الكليتين: يمكن أن لا تكون هنالك أية أعراض. لتقليل المخاطر:

- تحكّم بمستوى السكر في دمك.
- تحكّم بمستوى ضغط دمك.
- توقف عن التدخين.
- قم بإجراء اختبار البول (مايكروألبومين) مرة في السنة.
- قم بإجراء الفحص الدوري عند طبيبك.

العينين: راقب حدوث أية تغييرات في الرؤية لتقليل المخاطر:

- تحكّم بمستوى السكر في دمك.
- تحكّم بمستوى ضغط دمك.
- توقف عن التدخين.
- قم بإجراء فحص الإعتلال للعين مرة كل سنة

الأسنان واللثة

لتقليل المخاطر:

- تحكّم بمستوى السكر في دمك.
- توقف عن التدخين.
- قم بزيارة طبيب الأسنان مرتين على الأقل في السنة.
- قم بفرش أسنانك مرتين في اليوم وتنظيفها بالخيط يومياً.
- قم باستخدام فرشاة الأسنان الناعمة.
- للذين يلبسون طقم الأسنان: قم بتنظيف وغسل الطقم يومياً.

الصحة الجنسية:

النساء:

- يمكن لارتفاع مستوى السكر في الدم أن يؤدي إلى التهابات فطرية.
- إذا كنت تفكرين في الحمل، فعليك إجراء فحص مرض السكري أولاً. إرتفاع مستويات السكر في الدم عند حدوث الحمل يمكن أن يكون ضاراً لصحة الطفل.

الرجال:

- يمكن أن يؤدي الإرتفاع في مستويات السكر في الدم إلى حدوث مشاكل في الإنتصاب (ED). فإذا كنت تعاني من مشاكل في الإنتصاب، قم بمراجعة طبيبك.

الإكتئاب

- الإكتئاب ومرض السكري هما مرضان شائعان. فإذا كنت تعاني من أي من الأعراض التالية، الرجاء مراجعة طبيبك.
- التعب، صعوبة في النوم، الأرق.
- الصداع، الألم، الإرتباك، ضعف الذاكرة.
- قلة الإهتمام، اليأس، الإنعزال، الشعور بالذنب، والغضب.