

قائمة مراجعة مرض السكري

يمكنك الحد من خطر الإصابة بمرض السكري إلى أدنى درجة

انتبه لعوامل الخطر.

هل تعلم أن الإصابة بالصدفية أو التهاب المفاصل الصديفي يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بمرض السكري؟ تشمل العوامل الأخرى ما يلي:

مؤشر كتلة الجسم (BMI) $25 \leq$

العمر +45

السجل الطبي للعائلة

هل يعاني أحد أفراد عائلتك بالفعل من مرض السكري؟

حالات أخرى

هل تعاني من أمراض القلب والأوعية الدموية أو ارتفاع ضغط الدم أو السمنة أو السكتة الدماغية أو متلازمة تكيس المبايض أو لديك سجل طبي متعلق بمرض سكري الحمل؟

هل يقوم طبيبك بفحصك بانتظام بخصوص مرض السكري؟

توصي العديد من الإرشادات التوجيهية بإجراء فحص منتظم للكشف عن الإصابة بمرض السكري. تحدث إلى طبيبك بشأن السكري خاصةً إن كانت لديك عوامل خطر أخرى، واطلب الخضوع للفحص بانتظام. سيساعدك التشخيص المبكر على الحفاظ على صحتك!

ضع حدًا للخطر وحسن حالة إصابتك بالصدفية

النظام الغذائي والتمارين

سيساعدك اتباع نظام غذائي صحي يتضمن الكثير من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة في الحفاظ على وزن صحي وسيحافظ على مستويات السكر في الدم تحت السيطرة. استمتع بأداء التمارين بانتظام حتى ولو بشكل معتدل.

التدخين

هناك العديد من البرامج والاستراتيجيات التي يمكن أن تساعدك على الإقلاع عن التدخين. إذا كنت قد حاولت بالفعل ولم تنجح، فلا تشعر بالإحباط! قد تحتاج إلى تجربة العديد من الاستراتيجيات والمحاولة لمرة عديدة، ولكن في النهاية يمكنك الإقلاع عن التدخين.

التعايش مع الإصابة بمرض السكري

هل أنت مصاب بالصدفية أو التهاب المفاصل الصدفي والسكري؟

□ يساعدك إجراء تغييرات في نمط حياتك على التحكم في مرض السكري

إن الوزن الصحي واتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة البدنية سيبقي مستويات السكر في الدم تحت السيطرة. إذا كنت مدخنًا، فإن الإقلاع عن التدخين سيساعدك أيضًا على التحكم في مرض السكري. كما أن التمارين البدنية المنتظمة عاملاً أساسيًا للتحكم في مرض السكري. ابحث عن طرق ممتعة لدمج التمارين المعتدلة في حياتك اليومية.

□ حافظ على مستويات الجلوكوز في الدم تحت السيطرة مع مرور الوقت

راقب مرض السكري لديك بانتظام مع طبيبك. مع مرور الوقت، قد تحتاج إلى أدوية أو أنسولين للتحكم في مستوى الجلوكوز في الدم.

□ هل يؤثر مرض السكري على جسمك؟

إذا لم تتم إدارته بشكل صحيح، يمكن أن يؤثر مرض السكري على أجزاء أخرى من جسمك، مثل قدميك أو عينيك أو كليتيك. استشر طبيبك حول كيفية اكتشاف المضاعفات المحتملة لمرض السكري.

