



وزارة الصحة

وزارة الصحة  
MINISTRY OF HEALTH

الكويتية  
MINISTRY OF HEALTH - MEDIA OFFICE

# 10

خطوات أساسية للوقاية من  
مضاعفات مرض السكري



الصليخات - وزارة الصحة - الدور الثاني - المكتب الاعلامي

@Urti\_q8 | @arikuwait | ari-kuwait.com

kuwaitari | q8 media | 24861035

- فحص نسبة الكوليسترول و الدهون الثلاثية سنويا. فحص العين و الكلى و القدمين مرة سنويا على الأقل و فحص الأسنان : مرتين سنويا.

### ٧- الامتناع عن التدخين:

الامتناع عن تدخين السجائر أو الشيشة و تجنب التدخين السلبي.

### ٨- العناية بالقدمين:

-العناية بنظافة القدمين و ترطيبهما و حمايتهما من الاصابات.

- علاج أية مشاكل بالقدمين فور اكتشافها بواسطة اخصائى الأقدام أو الطبيب

### ٩- العناية بالفم و الأسنان:

- تفريش الاسنان مرتين على الأقل يوميا و استخدام خيط الاسنان بعد الوجبات

- استشر الطبيب اذا لاحظت احمرار أو تورم أو نزيف باللثة.

### ١٠- التطعيمات الضرورية:

أخذ التطعيمات التى تساعدك على الوقاية من العدوى مثل تطعيم الانفلونزا الموسمية الذى يؤخذ سنويا.

يمكن الوقاية من بعض مضاعفات مرض السكرى كما يمكن تأجيل حدوث البعض الآخر و ذلك باتباع نمط حياة صحى يساعد على ضبط مستوى السكر بالدم . و نلخص طرق الوقاية من مضاعفات السكرى فى ١٠ خطوات رئيسية:

### ١- الالتزام بالعلاج:

اتبع نصيحة الطبيب فيما يخص كمية الجرعات وعددها و مواعيدها سواء للحبوب أو الانسولين.

### ٢- فحص مستوى السكر بالدم دوريا:

افحص مستوى السكر بالدم من مرة الى اربع مرات يوميا تبعا لنصيحة الطبيب و فحص الهيموجلوبين الجلوكوزى كل ٣-٦ شهور

### ٣- التغذية الصحية:

- تناول وجباتك فى مواعيد منتظمة مع الاكثار من الأغذية الغنية بالألياف مثل الفواكه و الخضروات و الحبوب الكاملة و الاقلال من السكريات و الكربوهيرات و الدهون .

### ٤- ممارسة النشاط البدنى:

ممارسة النشاط البدنى معتدل الشدة ( مشى. سباحة) على الاقل ٣٠ دقيقة يوميا/ خمسة أيام اسبوعيا

### ٥- السيطرة على ارتفاع ضغط الدم:

- يجب ألا يزيد مستوى ضغط الدم فى مرضى السكر عن ١٤٠/٨٠

- استشر الطبيب عند وصف دواء لعلاج الضغط حتى لا يتعارض مع علاج مرض السكرى.

### ٦- الفحوصات الدورية:

DIABETES

HORMONE SHOCK