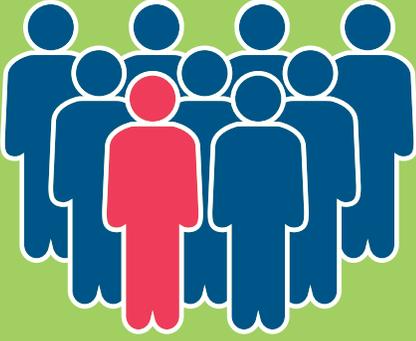


من أين نبدأ

إذا كنت تعاني من داء السُّكري،
فأنت لست وحدك.



هناك واحد من كل 9 بالغين من سكان
نيويورك تم إبلاغه أنه مصاب بداء السُّكري.

ما هو داء السُّكري؟

داء السُّكري هو حالة يكون فيها مستوى سكر الدم مرتفعًا جدًا. يتحكم جسمك في مستوى سكر الدم بمساعدة هرمون طبيعي يفرزه جسمك يسمى الأنسولين. ويكون مرضى السُّكري إما لا يملكون كمية كافية من الأنسولين أو لا يستطيع جسمهم استخدام الأنسولين بشكل جيد. ويكون مرضى السُّكري معرضين بشكل أكبر للإصابة بما يلي:

- تلف الأعصاب
- مشاكل العين والعمى
- مرض الكلى
- الموت المبكر
- السكتة الدماغية
- مرض القلب

ما ينبغي عليك فعله؟

يعتبر داء السُّكري من الأمراض الخطيرة، ولكن يمكنك أن تعيش حياة طويلة وصحية. ستجد فيما يلي ما يتعين عليه فعله:

إذا كنت تدخن، فأقلع عن التدخين.
قم بزيارة nysmokefree.com للحصول على
نصائح.



قم بزيارة طبيبك بانتظام.



اشرب الماء بدلاً من المشروبات السُّكرية.



تناول الأدوية بالطريقة الموصوفة.



قم بزيادة نشاطك عن طريق زيادة الحركة وتقليل
الجلوس.



اخضع لفحص العين مرة واحدة على الأقل
كل عام.



قم بزيارة طبيب أسنانك كل ستة أشهر.



حافظ على وزن صحي. قم بزيارة الموقع
الإلكتروني choosemyplate.gov
للحصول على نصائح.



حافظ على قدميك نظيفتين وجافتين، وافحصهما كل ليلة
بحثاً عن تقرحات أو جروح أو مشاكل أخرى. في حالة
حدوث مشاكل، أخبر طبيبك في أقرب فرصة ممكنة.



أكثر من تناول الأطعمة الكاملة كالفاكهة
والخضراوات، وقلل من تناول الأطعمة
المصنعة.

