

العيش بشكل جيد مع مرض السكري من النوع 2

Arabic



- إختصاصي العين يفحص للكشف عن الأضرار ذات الصلة بمرض السكري في الأوعية الدموية (اعتلال الشبكية السكري)، وذمة البقعة الصفراء وإعتام عدسة العين.
- راجع طبيبك فوراً إذا لاحظت أي تغييرات في نظرك.



فحص الأقدام

- افحص قدميك يوميا للكشف عن الجروح أو البثور أو المناطق الحمراء.
- راجع طبيبك فوراً إذا لاحظت تقرحات أو التهاب أو أي تغييرات في جلدك أو كيف تشعر بقدميك.
- اخضع قدميك للفحص من قبل إختصاصي الأقدام أو طبيب او مرشد السكري كل 6 إلى 12 شهر.
- قم بمراجعة إختصاصي الأقدام لمعالجة التقرحات والجسأت (تيبس الجلد) ومشاكل الأصابع والقدم بأسرع وقت بعد أن تلاحظ وجود مشكلة.

للحصول على معلومات حول مرض السكري في لغتك،
اتصل على 1300 801 164



المستويات الموصى بها:

ضغط الدم	أقل من 130/80 ملي متر زئبق
الكوليسترول الكلي	أقل من 4.0 مليمول/ لتر
HDL (الكوليسترول الجيد)	أكثر من 1.0 مليمول/ لتر (الكوليسترول الجيد)
LDL (الكوليسترول السيئ)	أقل من 2.0 مليمول/ لتر (الكوليسترول السيئ)
الدهون الثلاثية	أقل من 2.0 مليمول/ لتر

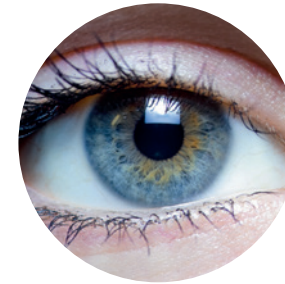
إذا كانت المستويات الخاصة بك خارج هذه النطاقات، فإن عمل تغييرات على الطعام وممارسة التمارين سوف يساعد. قد يصف لك طبيبك أيضا أدوية.

فحص الكلى

- إخضع لفحص الدم والبول للكشف عن البروتين (الألبومين المجهرى البولي) كل عام.
- راجع طبيبك على الفور إذا كان لديك إلتهاب في المثانة أو الكلى لمنع تلف الكلى.

فحص العين

- إخضع عينيك لفحص من قبل طبيب متخصص في العيون (أخصائي العيونات أو طبيب العيون) على الأقل كل سنتين أو أكثر إذا كان لديك مشاكل في العين.



خط المساعدة 1300 136 588
mail@diabetesvic.org.au e
www.diabetesvic.org.au w
71 005 239 510 ABN

Diabetes Victoria
570 Elizabeth Street
Melbourne Victoria 3000
هاتف 03 9667 1777
فاكس 03 9667 1778

ينبغي أن لا تحل هذه المعلومات محل المشورة من طبيبك أو فريق الرعاية الصحية لمرض السكري Diabetes Australia – Vic. توصي بأن ترى طبيبك أو المرشد الصحي للحصول على معلومات صحية أكثر تفصيلا.

العيش بشكل جيد مع مرض السكري من النوع 2



فريق الرعاية الصحية الخاص بمرض السكري يشمل ويشمل طبيبك، مرشد السكري، اختصاصي التغذية، اختصاصي القدم وإختصاصي العيون، وقد يشمل طبيب نفساني وإختصاصي التمارين.

الحفاظ على السكري تحت السيطرة عن طريق:

■ طرح الأسئلة واتباع نصيحة طبيبك وفريق الرعاية الصحية.



■ حفظ مستوى الجلوكوز في الدم ضمن النطاق المستهدف. قم بفحص الدم مرة أو مرتين في اليوم في أوقات مختلفة أو حسب تعليمات طبيبك أو المرشد.

■ الخضوع لفحص الهيموجلوبين السكري (HbA1c) على الأقل كل 6 أشهر.

■ نسبة HbA1c الخاص بك هي مقياس سيطرتك على مستوى الجلوكوز في الدم على مدى 2-3 أشهر الماضية. لأغلبية الأفراد، يجب أن لا يتعدى الهدف 7% أو 53 ملليمول/مول.

مستويات السكر في الدم المستهدفة هي:

قبل وجبات الطعام	6-8 ملليمول/لتر
ساعتين بعد بدء وجبات الطعام	6-10 ملليمول/لتر

هذه المستويات المستهدفة هي للإرشاد فقط. قم بمناقشة أهدافك مع طبيبك أو مرشد السكري. فسوف ينصحوك بشأن الأهداف المناسبة لك.

إذا كنت بدينًا، وخاصة حول الخصر، سيساعدك فقدان الوزن على السيطرة على مرض السكري الخاص بك. حتى فقدان كمية صغيرة من الوزن ستساعد على خفض السكر في الدم وضغط الدم والكوليسترول.

يمكنك انقاص الوزن والحد من قياس الخصر من خلال:

■ ممارسة النشاط في كثير من الأحيان
■ تناول الأطعمة الصحية.

'كن نشيطاً!'

■ قم بما لا يقل عن 30 دقيقة من النشاط البدني، مثل المشي السريع، في معظم أيام الأسبوع.

■ تحرك أكثر على مدار اليوم واجلس أقل.

■ قم ببعض النشاط الأكثر حيوية إذا كان بإمكانك، مثل المشي السريع أو الهرولة أو ممارسة الرياضة.

■ أخضع لفحص طبي قبل البدء في ممارسة برنامج رياضي جديد.

أكل الأطعمة الصحية

■ قم بتناول 3 وجبات يومية - وجبة الإفطار والغداء والعشاء.

■ قم بتناول أطعمة متنوعة في كل وجبة، ومن ضمنها:

- حصتين من الفاكهة وخمس حصص من الخضروات في اليوم
- اللحوم الخالية من الدهون أو الأسماك أو الدجاج بدلا من اللحوم الدهنية
- السيرايل ذو والخبز الحبوب الكاملة
- الحليب واللبن والجبن (اختر المنتجات المنخفضة الدهون)
- إشرب الكثير من الماء.



■ قم بالأكل أقل من الأطعمة الدهنية أو التي تحتوي على الكثير من الملح.

■ حد من الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الكثير من السكر.

■ تناول كميات أصغر.

■ إذا كنت تشرب الكحول، لا تشرب أكثر من مشروبين قياسيين في اليوم. حاول أن تكون هناك عدة أيام في كل أسبوع خالية من الكحول.



لا تدخن - إذا كنت تدخن، حاول الإقلاع عن التدخين

اتصل بخط الإقلاع عن التدخين (Quitline) على 137 848 للحصول على الدعم.

يمكن أن يسبب السكري تلف في الأوعية الدموية في عينيك وساقيك وقدميك وقلبك ودماعك والأعصاب في جسمك. عادة لا تظهر أي أعراض حتى يصبح التلف شديداً.

قم بزيارة طبيبك بانتظام لفحص صحي يتعلق بمرض السكري لديك

■ قم بفحص ضغط الدم كل 3 أشهر.

■ إخضع لاختبار الكوليسترول في الدم كل عام.

