

## المراقبة الطبية المنتظمة على الأقل مرة في السنة للسكري

- 1- مراقبة فحص قاع العين عند طبيب العيون .
- 2- مراقبة الكلي : تحليل البروتينات البول ووجودها فيه تكون العلامة الأولى لإصابة الكلي
- 3- مراقبة الأعصاب : فحص الأرجل والأعضاء الأخرى بواسطة الطبيب (يمكن أن تكون حساسة الأرجل إزاء الألم مصابة
- 4- مراقبة الأرجل .
- 5- مراقبة القلب والأوعية : فحص بواسطة الطبيب للقلب وأوعية الرجل / الدماغ والقلب هذا الفحص يساعد على اكتشاف قصور عمل القلب أو انسداد الأوعية والانعكاسات على الأعضاء .
- 6- مراقبة عوامل الخطر بالنسبة للقلب والأوعية .
- قياس الدهون الدموية في المختبر غالبا ما يكون ارتفاع الدهون في الدم بدون أعراض أو علامات .
- قياس الضغط الدموي : غالبا ما يكون ارتفاع الضغط غير مصحوب بأي عرض من الأعراض .
- عندما يتأكد ارتفاع الضغط يجب اتباع نظام غذائي وعلاج مستمر ولا رجعة فيه مع تكرار القياس بانتظام .
- 7- التدخين : كلما كان كصيرا ومستمر كلما ارتفعت الأخطار . التوقف عن التدخين ضروري للصحة .

## نصائح خاصة بداء السكري لتفادي مشاكل الأرجل المهددة بالخطر

- 1- ينبغي غسل الأرجل يوميا بالماء والصابون وتنشيفها بعناية .
- 2- ارتداء جوارب من القطن أو الصوف وتجنب الجوارب الضيقة .
- 3- ارتداء أحذية لينة ومريحة وتجنب الأحذية الضيقة .
- 4- يجب مراقبة الأرجل يوميا : نقص في الشعور بالألم .
- 5- احذروا الحروق والجروح .
- 6- ينبغي استشارة الطبيب كلما ظهر جرح أو تعفن .
- 7- علاجات بسيطة تجعلك في مأمن من المضاعفات .