

التعايش مع مرض السكري

هناك طرق عديدة للتعايش مع السكري. بعض الأشخاص الذين يعانون من السكري لا يصدقون بأنهم يعانون من المرض. البعض يعرفون بأنهم يعانون من المرض ولكنهم لا يعتبرونه خطيراً. والبعض الآخر قد يشكون بقدرتهم على إحداث تغيير بخصوص كيفية تأثير السكري عليهم. هل تعرف أي شخص من هذا القبيل؟ إن الإصابة بالسكري لا تعني النهاية، ولكنه مرض خطير. إذا لم تتم معالجة السكري، يمكن أن يزيد خطورة الإصابة بالمزيد من المشاكل الصحية. قد يؤدي السكري إلى جعل الشخص أقل قدرة على العمل أو القيام بأشياء يحبها. وإضافة إلى ذلك، على الجسم العمل بجهد أكبر عند الإصابة بالسكري.

بعض أعضاء الجسم التي يمكن أن يؤذيها السكري هي:

- القلب
- الدماغ
- العينين
- الأذنين
- الأسنان
- القدمين
- الكليتين
- الأعصاب



كيف تُحسن حالتك على خلفية الإصابة بالسكري:

- افحص سكر الدم حسب توصية طبيبك.
- تفقد قدميك يومياً للتأكد من خلوهم من الخدوش والجروح.
- تحكم بسكر الدم لديك من خلال تناول الطعام الصحي.
- خذ دواءك حسب وصفة الطبيب.
- أقلع عن التدخين وحافظ على حمية تناسب مرض السكري.
- إذا كان مرض السكري لديك ليس تحت السيطرة حالياً، راجع طبيبك لتحديد أفضل خطة للمحافظة على صحتك.
- إذا شعرت بأن علاجك لا يجدي نفعاً، اسأل طبيبك عن الخيارات المتاحة لك. عبر عن طبيعته شعورك وما الذي تعتقد بأنه لا يعمل.
- إتخذ خطوات بسيطة لتحسين صحتك والسيطرة على السكري.