

إدارة مرض السكري

37.3 مليون شخص
في الولايات المتحدة
مصابون بمرض السكري،
أي حوالي 1 من كل
10 أشخاص.

مرض السكري مراحل وأنواع مختلفة وعوامل خطر ومضاعفات

مرض السكري في مراحله المبكرة

هناك 1 من كل 3 بالغين مصاب بمقدمات مرض السكري.

وبدون اتخاذ إجراء، يمكن أن يصاب الأشخاص الذين يعانون من مقدمات مرض السكري بمرض السكري من النوع الثاني في غضون خمس سنوات.

عوامل خطر الإصابة بمرض السكري

- ✓ تاريخ العائلة
- ✓ عدم ممارسة الرياضة
- ✓ تناول الطعام غير الصحي
- ✓ الوزن الزائد

مضاعفات مرض السكري

- فقدان البصر
- الفشل الكلوي
- أمراض القلب
- السكتة الدماغية
- عدم تدفق الدم إلى أصابع القدمين والقدمين والساقين
- احتمال بتر القدمين أو الساقين

قام مزود الرعاية الخاص بك بتشخيص إصابتك بمرض السكري. تريد ميريديان مساعدتك على البقاء بصحة جيدة وإدارة صحتك. إليك ما يمكنك القيام به لإدارة صحتك.

قم بإدارة مرض السكري الذي تعاني منه من خلال إجراء هذه الفحوصات

اختبار السكر التراكمي (HbA1c): يُظهر اختبار السكر في الدم هذا مدى نجاح السيطرة على مرض السكري الذي تعاني منه.
فحص العينين لمرض السكري: يتحقق هذا النوع من فحص العينين من صحة عينيك، بينما يتحقق فحص العينين المنتظم من رؤيتك.
اختبار اعتلال الكلية: يمكن أن يؤدي مرض السكري إلى تلف كليتيك. يساعد هذا الفحص في اكتشاف مشاكل الكلى، حتى تتمكن من علاجها مبكرًا.
أيضًا:

حافظ على ضغط دمك أقل من 140/90

افحص نسبة الكوليسترول لديك

زُر طبيب الأسنان كل عام

ما يمكنك القيام به

- يمكنك الوقاية من مرض السكري وإدارته من خلال الطرق التالية:
- زُر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك بانتظام
 - تناول طعامًا صحيًا وأنقص وزنك إذا لزم الأمر
 - كن أكثر نشاطًا
 - أقلع عن التدخين
 - افحص قدميك يوميًا بحثًا عن التغييرات وزُر مقدم الرعاية الخاص بك في حالة وجود أي تغييرات
 - افحص نسبة السكر في الدم واحتفاظ بسجلًا لذلك
 - تناول أدويةك بانتظام

في حال كان لديك أي استفسارات، فيرجى الاتصال بخدمات أعضاء ميريديان على الرقم **866-606-3700** (أو من خلال المبرقة المكتبة على الرقم: **711**)، من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحًا إلى الساعة 5 مساءً، وإذا كنت بحاجة إلى ترتيب موعد زيارة، فيرجى الاتصال على الرقم **866-796-1165**، أو من خلال المبرقة المكتبة على الرقم: **711** للنقل المجاني.

Meridian complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Español (Spanish): ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **866-606-3700** (TTY: **711**).

Polski (Polish): UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **866-606-3700** (TTY: **711**).