

مرض السكري

تساعد ممارسة الرياضة يوميا على خفض مستوى السكر والكوليسترول والوزن وضغط الدم وتحسن الدورة الدموية وعمل القلب.

إن المشي هو تمرين يناسب الجميع. استشر فريقك الرعاية الصحية واسأل عن التمارين الأخرى وعن طريقة ممارستها.



نصائح أخرى:

• إن التدخين يزيد من الإصابة بأمراض القلب ويسبب مضاعفات أخرى. إذا كنت من المدخنين من المهم جدا أن تتوقف عنه.

• إذا كنت تعاني من الوزن الزاى فإن فقد بعض كيلوغرامات قد يكون كافي لخفض نسبة السكر في الدم والتقليل خراط ضغط الدم.

• اتبع علاجات وارشادات الطبيب أو الممرضة إذا كنت تعاني من ارتفاع الكوليسترول أو من خراط ضغط الدم.

• اهتم بأقدامك أيضا.

• إذا كنت تتناول حبوب السكر أو الأنسولين، احمل دائما علبة من السكر وتناول بعضا منها إذا لاحظت تعرق شائد أو الرجفات متكررة أو أحسست بدوار قد يسببه انخفاض السكر في الدم.

استشر الطبيب أو الممرضة عندما تواجه أي مشاكل أو تريد بعض الاستفسارات.



إن مرض السكري هو عبارة عن تراكم السكر في الدم ويمكنه أن يسبب مشاكل في العينين والكليتين والقلب والدماع وفي عدم إنتظام الدورة الدموية والخ.

إن تناول الطعام المناسب وممارسة الرياضة يوميا يمكنتهما أن يخفضا مستوى السكر في الدم وبالتالي تجنب المضاعفات.

الطعام:

تناول الطعام من 4 إلى 5 مرات في اليوم. تجنب السكر والعسل والمشروبات السكرية، الكولا، والأطعمة التي تحتوي على الفروكتوز وعصير الفواكه والمعجنات والحلويات. استخدم السكرين أو الأسبارتام للتحلية. يجب أن يكون الغذاء متنوعا ومتوازنا.



• يجب أن تتناول مع كل وجبة البطاطس أو الأرز أو المعكرونة أو الخبز الأسمر أو الخضار بكمية معتدلة، والأسمر إذا كان ذلك ممكنا.

• تناول وجبة من الخضراوات وسلطة يوميا، وكل فاكهتين يوميا، فمن دون تقشير.

• تناول وجبتين صغيرتين من اللحوم الخالية من الدهون (الدجاج والديك الرومي والأرانب) أو السمك. فالأسماك الزيتية غنية بأوميغا 3، فتناولها ثلاث مرات في الأسبوع.

• اشرب كوبين من الحليب الخالي أو القليل الدسم يوميا. ويمكنك أن تستبدل كوبا من الحليب بعلبتي لبن الخالي الدسم أو 100 غرام من الجبنة الطازجة.

• حد من كمية الدهون في اللحوم والنقانق. فأكل الدهون صحي ولكن بكميات صغيرة: زيت الزيتون، المكسرات النيئة، والأسماك الزيتية.

• اشرب لتر ونصف من الماء يوميا على الأقل.