



قصة كريم

كريم بعدو طالع من المركز الصحي مع شخص كمان كان بالمركز.
هتي وبالسرفيس، اكتشفوا انو بيعانوا من ذات الحالة.
شو قولكن خبروا بعض؟







تذكروا إنَّو جسمنا أهم منبّه لإلنا!

إذا عم تعانوا من مرض السكري مثل كريم، توجّهوا لمركزن الصحي للحصول على المشورة الطبية المناسبة وإدارة تحدياتكن الصحية بفعالية.

تعديلات بسيطة بحياتنا اليومية فيها تزيد من فعالية علاج السكري!

إذا عم تعانوا من مرض السكري، هيدي بعض النصايح اللي فيها تساعدكن بالحفاظ على استقرار السكر بالدم وإدارة حالتكن وتخفيف المضاعفات:

١

اتبعوا نظام اكل صحي: ركزوا على الفواكه، الخضرة، الحبوب، النشويات الكاملة، المكسرات والبذور، وخففوا من استعمال السكر، الملح، والدهون الحيوانية مثل الزبدة.

٢

اعملوا رياضة: على القليلة نص ساعة من الرياضة أغلب أيام الأسبوع، مع رياضة لتقوية العضلات على القليلة يومين بالأسبوع.

٣

خذوا دواكن بانتظام وتواصلوا مع طبيبك
أو توجّهوا للمركز الصحي بشكل دوري.

٤

اتبعوا نمط حياة صحي: اتجنّبوا التدخين وشرب الكحول، واتجنّبوا التوتّر.

**ما تنسوا كمان انو المراقبة الذاتية المنتظمة للسكر بالدم
بتساعدكن على إدارة مستوى السكر بالدم.**

امسحوا الرمز لتحديد أقرب مركز رعاية صحية أولية إلكن

