



# تحكم فالسكري دياالك قبل ما يتحكم فحياتك

لتفادي مضاعفات مرض السكري، يجب اتخاذ الاحتياطات التالية :

1

## تغذية صحية ومتوازنة



شرب 1,5 إلى لترين  
من الماء



2

## نشاط بدني منتظم وملائم

من الضروري ممارسة  
ما لا يقل عن

30 دقيقة من النشاط  
البدني كل يوم

(باستشارة الطبيب)



3

## المراقبة الذاتية المنتظمة للمرض

عبر قياس نسبة السكر في الدم



4

زيارة الطبيب باستمرار  
مع الحرص على أخذ  
الدواء بانتظام



يجب على الشخص المصاب بداء السكري أن يحرص على نظافة جسمه  
خاصة الأرجل وكذلك العناية بالفم والأسنان والامتناع عن التدخين وأخذ قسط وافر من النوم.