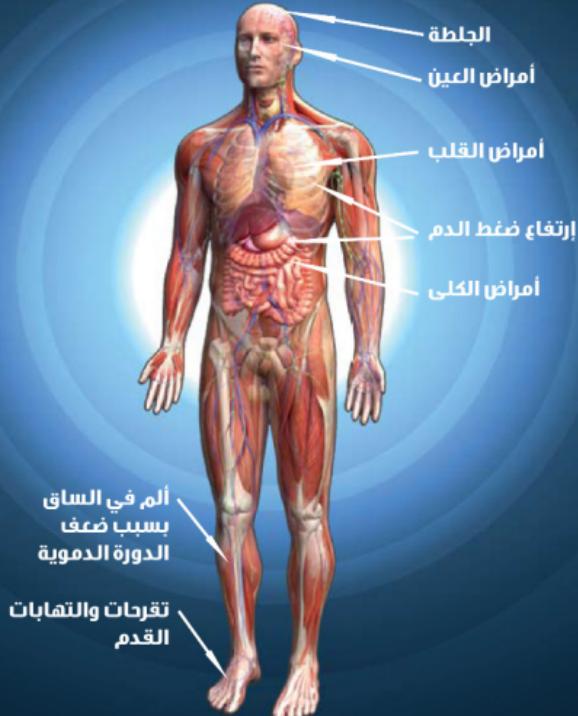




لجنة مكافحة الأمراض المزمنة
Non - Communicable Disease Committee



مضاعفات داء السكري



See all the risk factors at www.worlddiabetesday.org



REACTION
advertising@marketing-reaction.com



استراتيجية الأبدجية (A.B.C.D.E.F.G)

مرحبا بك في الاستراتيجية الأبدجية للفناية بداء السكري
يمكنك أن تقلل من مضاعفات السكري بنسبة ٥٠٪ على الأقل
عند اتباعك برنامج الإستراتيجية الأبدجية

مضاعفات السكري

ارتفاع ضغط الدم

أمراض العين

سكتة دماغية

أمراض الكلى

الم في الساق بسبب ضعف الدورة الدموية

أمراض القلب

إلا أن توجد أخبار سارة جداً

وهي أنك من الممكن أن تقلل كل هذه المشاكل بنسبة ٥٠٪ على الأقل عند اتباع برنامج الإستراتيجية الأبدجية

EYE / العين

تقىض على الأقل مرة واحدة سنوياً ويتم معالجتها إن استدعت
الأمر.

Feet / القدم

تقىض يومياً من قبل الطبيب.
تقىض على الأقل مرة واحدة سنوياً من قبل مختص.

Guardian Drugs / أدوية الحماية

مراجعة أحد الأسيبرين (٨١ ملي غرام) يومياً يقي من أمراض
القلب.
مراجعة تناول أدوية حماية الكلى إن لزم الأمر.

/Advice التصيحة

تجنب التدخين.
ممارسة المشاء المعتدل لمدة ٣٠ دقيقة / ٥ مرات بالاسبوع.
٤ حصص من الفواكه والخضروات يومياً.
وزن ملبي / تحفيظ الوزن.

Blood Pressure / ضغط الدم

أقل من ١٣٠ / ٨٠

Cholesterol / الكوليستيرول

أقل من ٤ ملي مول / لتر

Diabetic control / التحكم بداء السكري

نسبة هيموجلوبين HbA1C تساوي أو أقل من ٥٥٪ (مخزون
السكر بالدم خلال ٩٠-٦٠ يوماً مضمن)

