

## مرض البول السكري وأمراض القلب والشرابيين

### هل تعلم؟

- أن تقريبا ربع مرضى البول السكري يعانون من ارتفاع بضغط الدم، ولذلك يجب على هؤلاء المرضى مراجعة ضغط الدم بصورة منتظمة.
- أن ضبط ضغط الدم المرتفع في مرضى البول السكري هام جدا لخفض معدل الإصابة بأمراض القلب والشرابيين.
- أن ضغط الدم في مرضى البول السكري لا يجب أن يزيد عن 90/140 مم زئبقي، تبعا لآخر التوصيات العالمية.
- أن مرض البول السكري يرفع من عوامل الخطورة المؤدية لأمراض القلب والشرابيين، ولذلك يجب مراجعة الطبيب المعالج والالتزام بالنظام الغذائي لضبط معدل السكر بالدم.
- أن مرض البول السكري قد يرفع من معدل الإصابة بأمراض الكلى، مما قد يؤدي لزيادة معدل الإصابة بهبوط عضلة القلب.
- أن المحافظة على النظام الغذائي لمرضى البول السكري يساعد على خفض نسبة السكر بالدم.
- أن ممارسة الرياضة بصفة منتظمة قد يساعد على خفض نسبة السكر بالدم وخفض ضغط الدم المرتفع.
- أن مريض البول السكري يجب أن يفحص قدميه، وبخاصة باطن القدمين بصفة منتظمة ويجب أن يحافظ على جفاف القدمين خاصة المنطقة الواقعة بين أصابع القدم.
- عند حدوث أي جرح، يجب على مريض البول السكري المحافظة على نظافة الجرح حتى مراجعة الطبيب المعالج ووصف العلاج المناسب.
- يجب على مريض البول السكري مراجعة الطبيب المعالج في حالة حدوث أية آلام متكررة بالصدر.
- يجب على مريض البول السكري مراجعة الطبيب المعالج في حالة حدوث أية آلام بالساقين عند المشي أو أثناء الراحة.
- أن هناك بعض من الأدوية الخافضة لنسبة السكر بالدم قد تساعد على المحافظة على صحة القلب والشرابيين، لذلك يجب استشارة الطبيب المعالج ومراجعتة في العلاج الموصوف.