

# قم بزيارة طبيبك بانتظام

## ماذا يجب أن يفعل طبيبك؟

يمكن لطبيبك مساعدتك في تقليل مخاطر تعرضك لمشاكل صحية. قم بزيارة طبيبك في عيادته أو زيارة للرعاية الصحية عن بُعد كل ستة أشهر على الأقل، أو بوتيرة أكبر، حسب الحاجة.

### سيساعدك الطبيب فيما يلي:

- التحكم في مستوى سكر الدم التراكمي (A1C) وضغط الدم والكوليسترول:
- مستوى سكر الدم التراكمي (A1C): عادة ما يكون الهدف حوالي 7، أو رقم يوضحه لك الطبيب.
- ضغط الدم: عادة ما يكون الهدف أقل من 140/90.
- الكوليسترول: الهدف هو خفض معدل الكوليسترول الضار (LDL).
- إجراء اختبار للبول لك للتحقق من وجود مرض في الكلى.
- إجراء فحص للقدم للتحقق من وجود تغييرات في الشعور وبحثاً عن أي تقرحات.
- إجراء فحص لعينيك مرة كل عام.
- الحصول على لقاحات الإنفلونزا (البرد) والالتهاب الرئوي.



## ما الذي يجب أن تتحدث عنه مع طبيبك؟

يمكنك طرح بعض الأسئلة التالية، في أي زيارة للطبيب:

### ماذا أفعل إذا نسيت تناول دوائي؟

هذا سؤال مهم لأن نسيان تناول الدواء أمر يحدث. قد لا يرغب طبيبك في الانتظار حتى يحين موعد الجرعة التالية.



### هل يجب فحص سكر الدم لدي في المنزل؟

قد يساعدك هذا في تعلم كيفية الوصول إلى أهدافك.



### ماذا يمكنني أن أفعل بشأن المشاكل الجنسية؟

قد تكون هذه المشاكل مرتبطة بداء السكري لديك.



### ماذا يتعين علي أن أفعل إذا واجهت مشكلات مع

#### دوائي؟

إذا كانت لديك مشكلات أو شواغل بشأن أدويةك، أو تشعر بالقلق بشأن آثارها الجانبية، أو تنسى تناولها، أو أنها مكلفة، فقد يكون لدى طبيبك حل.



### ما الذي يمكنني فعله أيضًا لتقليل احتمالية الإصابة بمشكلات صحية مثل مرض القلب والسكتة الدماغية؟

الأشخاص المصابون بداء السكري تكون لديهم مخاطر أكبر للإصابة بمثل هذه المشكلات.

