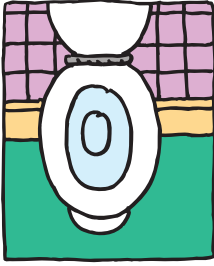


ارتفاع مستوى السكر في الدم

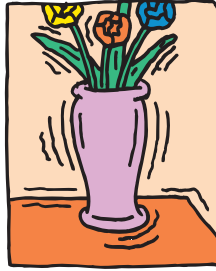
إن السيطرة على مستوى سكر الدم لديك أمر في غاية الأهمية. يمكن أن يؤدي ارتفاع مستوى سكر الدم لديك، لفترات طويلة، إلى حدوث مشكلات صحية خطيرة.

الأسباب الشائعة: تناول كمية كبيرة من الطعام، عدم الحصول على الكمية الكافية من الإنسولين أو أقراص السكري، انخفاض مستوى نشاطك عن المعتاد، الضغوط النفسية أو المرض.

تشمل الأعراض :



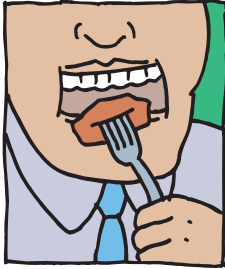
كثرة التبول



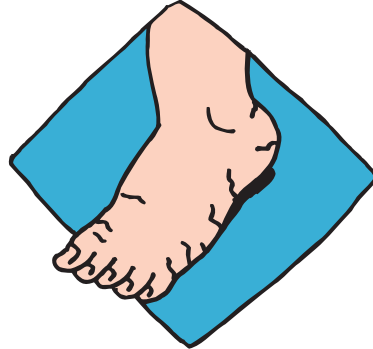
عدم وضوح الرؤية



العطش بصفة دائمة



الجوع بصفة دائمة



جفاف الجلد



التعب أو الإرهاق

مالذي عليك فعله ؟



- افحص مستوى سكر الدم لديك باستمرار
- استمر في تناول الأدوية الخاصة بك
- التزم بخطة الوجبات الخاصة بك
- اشرب الكثير من الماء
- مارس الرياضة، إذا كان بإمكانك ذلك.
- اتصل بالطبيب أو بعيادة الرعاية الصحية في حال ارتفاع مستوى السكر في الدم لمدة 3 أيام متتالية بدون سبب.

