

السكري من خطر الإصابة بأمراض القلب:

أمراض القلب هي السبب الأول للوفاة بين البالغين المصابين بالسكري

ما سبب ارتباطها ببعضهما البعض؟

ارتفاع نسبة السكر في الدم قد يؤدي إلى تضرر الأوعية الدموية ويتسبب بالإصابة بـ:

ضغط الدم المرتفع

نوبة قلبية

ارتفاع الكوليسترول

سكتة دماغية

قلة النشاط

مرض الشرايين الطرفية

السمنة المفرطة / زيادة الوزن

ما يمكنك فعله

لحماية قلبك



اتبع قواعد ABC الخاصة بالسكري من خلال خفض:

A1C (فحص يقيس مستوى السكر في الدم) ✓

B (فحص يقيس مستوى السكر في الدم) ✓

C الكوليسترول وضغط الدم ✓



اقطع عن التدخين



تناول الدواء في حال وصفه من قبل الطبيب



مارس النشاطات الرياضية لمدة 30 دقيقة على الأقل، 5 مرات في الأسبوع



تناول المزيد من الخضروات والفاكهة

هذه المعلومات مقدمة لأغراض تثقيفية فقط. يُرجى استشارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بخصوص احتياجاتك الصحية المحددة.

يُرجى زيارة [CardioSmart.org/DiabetesandHeartDisease](https://www.CardioSmart.org/DiabetesandHeartDisease) لمعرفة المزيد عن السكري والنصائح لحماية قلبك

إذا كنت ترغب في تنزيل أو طلب ملصقات إضافية حول مواضيع متنوعة، يُرجى زيارة [CardioSmart.org/Posters](https://www.CardioSmart.org/Posters)

CardioSmart مدعومة بشكل جزئي من قبل Eli Lilly and Company و Boehringer Ingelheim Pharmaceuticals Inc.

@CardioSmart