



روتين الرعاية الذاتية

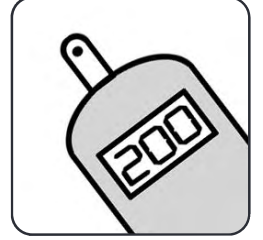
هناك 9 أمور يمكنك القيام بها يوميًا للتعيش مع داء السكري.



اتباع نظام غذائي



ممارسة التمرينات الرياضية



متابعة مستوى السكر في الدم



الاعتناء بصحة القدمين



تناول الأدوية



الاعتناء بصحة القلب



وضع خطة للحفاظ على الصحة



التحكم في التوتر



الاعتناء بالأسنان