1- يجب الاهتمام بصحة القدمين، سواء كان الشخص مصابًا بداء السكري أو غير مصاب به. ويتمثّل الاهتمام باختيار الحذاء المناسب والمريح، والحرص على نظافة القدمين وحمايتها من الجفاف باستخدام الفازلين للترطيب والعناية بتقليم الأظافر والمبادرة بعلاج أي التهاب أو جروح ولو كانت بسيطة.

٢- يُعتبر الكالسيوم من العناصر المهمة للجسم وله العديد من الوظائف ويتركّز وجوده في العظام، وتختلف الكمية الّتي يحتاجها الشخص حسب العمر والجنس والحالة الصحية ويمكن الحصول على الكمية المطلوبة يوميًّا بتناول الوجبات الصحية، أمّا حبوب الكالسيوم التكميليّة فيجب استشارة الطبيب قبل تناولها.

٣- الغدّة الدرقية هي غدّة صغيرك تقع أسفل الرقبة من الأمام وقد تكون محسوسة عند البعض. وتقوم هذه الغدة بالتحكّم في معدّل الاستقلاب للعديد من أنسجة الجسم ولذلك فإن أي زيادة أو نقص في نشاطها قد يترتّب عليه العديد من المشاكل.

٤- قصور الغدّة الدرقية (نقص مستوى هرموناتها في الدم) قد يتسبّب في العديد من الأعراض، مثل الإمساك وجفاف الجلد واضطراب الدورة الشهرية لدى النساء وزيادة الوزن وبطء النمو لدى الأطفال وعدم تحمّل البرد والاكتئاب والتعب العام. لذلك يجب مراجعة الطبيب عند حدوث هذه الأعراض.

٥- أسباب قصور الغدّة الدرقيّة عديدة وتشمل:

* قصور الغدة الضامر (المنيع الذات)
* التهاب الغدة الهاشيموتي.
* التهاب ما بعد الولادة.
* نقص اليود.
* خلل تكوّن الهرمونات (نادر الحدوث)

٦- لا يخلو استعمال الأعشاب للتداوي من بعض الأضرار كما أنه قد يؤثّر سلبًا على بعض الأمراض وبعض الأدوية، لذلك يجي توخّي الحذر واستشارة الطبيب قبل استعمالها.

٧- يُعتبر الإمساك من الأعراض الشائعة لدى الناس والمعدّل الطبيعي لعدد مرات الإخراج يتراوح بين ٣ مرات في اليوم إلى ٣ مرات في الأسبوع. وتتفاوت أسبابه حسب نوعية الطعام واستهلاك السوائل والحركه الجسديه واستهلاك بعض الأدوية أو بعض الأمراض مثل اضطراب الغدة الدرقية. ويجب استشارة الطبيب قبل تناول الأدوية المسهلة.

٨- يُصيب الرعاف (نزيف الأنف) الأشخاص في جميع الأعمار وهو عادةً لا يكون خطيرًا إذا كانت كمية النزيف قليلة وتوقّفت من تلقاء نفسها إمّا إذا استمر النزيف لفترة طويلة وبكمّيات كبيرة فيجب مراجعة الطبيب والمبادرة بعلاجه وتحديد أسبابه.

٩- يعاني العديد من الناس من مشكلة الأرق وقلة النوم والّتي قد تحدث لأسباب عديدة منها الأمراض الجسدية والآلام وبعض الأمراض النفسية والمشاكل الاجتماعيّة والضجيج والنوم أثناء النهار، وتقل حاجة الإنسان للنوم مع التقدّم في العمر إذا استمر الأرق لفترة طويلة يجب مراجعة الطبيب واستشارته لمعرفة الأسباب والعلاج.

١٠- تُصيب آلام الثدي الكثير من النساء وتسبب القلق لدى البعض خوفًا من ارتباطها بأورام الثدي ولكن غالبيّة الأسباب قد تكون بسيطة ولا تستدعي القلق مثل التغيرات الهرمونية المصاحبة للدورة الشهرية والحمل، والرضاعة وزيادة الوزن كما قد تتسبّب بعض الأدوية في حدوث آلام الثدي ومن المهم استشارة الطبيب للبحث عن الأسباب وعلاجها.