



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster

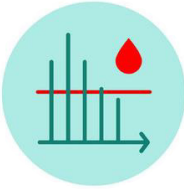


داء السكري والوقاية منه

The Prevention of
Diabetes

ماهو مرض السكري؟

مرض يحدث عندما يكون مستوى الجلوكوز في الدم مرتفعاً جداً، والذي يسمى أيضاً سكر الدم. جلوكوز الدم هو المصدر الرئيسي للطاقة، ويأتي من الطعام الذي تتناوله.



ما هو الأنسولين؟

هرمون يفرزه البنكرياس، يساعد الجلوكوز الطعام في الوصول إلى الخلايا لاستخدامها في الطاقة.

في بعض الأحيان لا ينتج جسمك ما يكفي من الأنسولين - أو لا ينتج أي الأنسولين أو لا يستخدم الأنسولين جيداً. ثم يبقى الجلوكوز في دمك ولا يصل إلى الخلايا.

أنواع مرض السكري

أنواع مرض السكري	الصفات العامة	الفئة المعرضة للإصابة
النوع الأول	يعتمد على الأنسولين ويشكل ٥-١٠٪ من الحالات وينتج عن نقص كبير أو انعدام في إفراز الأنسولين .	من هم دون ٣٠ سنة.
النوع الثاني	لا يعتمد على الأنسولين ويشكل هذا النوع النسبة العظمى من الحالات حوالي ٩٠-٩٥ ٪	من هم فوق ٣٠ سنة، وتصاب السمنة معظم المصابين به.
سكري الحمل	يظهر في فترة الحمل، وغالبا ما يعود السكر في الدم إلى مستواه الطبيعي بعد الولادة.	السيدات الحوامل.

أعراض مرض السكري

- جفاف الفم والعطش الزائد.
- كثرة التبول وخاصة في وقت الليل.
- الجوع المتواصل.
- نزول الوزن من غير مبرر.
- الخمول الملازم للمصاب بمرض السكري.
- تنميل اليدين والرجلين.
- الرؤية الغير واضحة.
- إصابة الجلد بالحكة وظهور تقرحات يصعب شفاؤها.

الوقاية من مرض السكري



○ السعي إلى الوصول للوزن الصحي

والحفاظ عليه:

لا شك أن التحكم في الوزن والسيطرة عليه يشكل جزءاً مهماً من الوقاية من مرض السكري.

قد يتمكن الشخص من منع مرض السكري عن طريق فقدان الوزن الزائد لديه بما يتراوح من ١٠ إلى ١٥ كيلو غراماً ومن المهم ألا يزيد الوزن لديه بشكل غير طبيعي.

○ اتباع نمط ونظام غذائي صحي:



من المهم تعزيز نظامك الغذائي بمجموعة متنوعة من الأطعمة من كل الأصناف الغذائية الصحية، بما في ذلك الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة. من الجيد أيضاً تجنب اللحوم المصنعة، والحد من اللحوم الحمراء.

كما أنه من الجيد الانتباه لكمية الطعام التي تتناولها فيجب عليك تجنب تناول كميات كبيرة من الطعام خاصة إذا كنت تعاني من زيادة الوزن ومما لا شك فيه أن تناول الكثير من الطعام في وقت واحد يسبب ارتفاع نسبة السكر في الدم.

○ مارس التمارين الرياضية بانتظام:



تؤدي ممارسة الرياضة إلى تجنب مرض السكري وتحسين الصحة الجسدية.

من الفوائد الصحية للتمارين الرياضية، أنها

تقوم بمساعدتك على إنقاص الوزن وخفض مستويات

السكر في الدم وتقلل من خطر الإصابة بمرض السكري.

ممارسة النشاط البدني لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة في اليوم

وبشكل مستمر ومنتظم طيلة أيام الأسبوع يعكس إيجاباً

على صحة الجسم ويساعد على ضبط مستوى السكر في

الدم.



○ اشرب الماء:

يعد الماء أهم وأفضل المشروبات التي تساعد على التحكم

في مستويات السكر والأنسولين في الدم ومن المهم أيضاً

تجنب المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر
والمواد الحافظة.

○ تجنب التدخين:



يعد التدخين أحد العوامل التي تزيد من
نسبة إصابة الإنسان بمرض السكري. لأن
التدخين يساهم في زيادة مقاومة
الأنسولين، مما قد يؤدي إلى الإصابة بمرض السكري.
إذا كنت تدخن، فحاول مراجعة إحدى عيادات مكافحة
التدخين حيث أنها تساهم بشكل مباشر في الإقلاع عن
التدخين.

○ احرص على زيارة الطبيب بشكل دوري:

من المهم زيارة الطبيب على الأقل كل ٣ أشهر للقيام بعمل الفحوصات الهامة والمساعدة في الكشف المبكر لمرض السكري.



معدلات السكر بالدم:

المصاب بالسكري	ما قبل السكري	المعدل الطبيعي	
أعلى من ١٢٥ ملجم/دسل	١٢٥-١٠٠ ملجم/دسل	أقل من ١٠٠ ملجم/دسل	صائم
يساوي ٢٠٠ ملجم/دسل أو أعلى	١٩٩-١٤٠ ملجم/دسل	أقل من ١٤٠ ملجم/دسل	بعد الوجبة بساعتين
٦,٥ أو أعلى	٦,٤ - ٥,٧	أقل من ٥,٧	السكر التراكمي

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم علم الأمراض الطبية

HEM1.21.0001270

