# مرض السكري

كتبتها

آن ماري بروكسMSN, BC- ADM

لبرنامج يوتا لمنع أو السيطرة على مرض السكري

www.health.utah.gov/diabetes

# مرض السكري

مرض السكري مرض **خطير**

السكري ممكن أن يقتل

المصابون بالسكري يزدادون أكثر فأكثر

السكري (زيادة السكر بالدم) يؤذي الجسم

ممكن أن يفقدك:

نظرك

قدميك

قدرتك الجنسية

كميات سكر عالية بالدم ممكن أن تؤذي:

قلبك

دماغك

كليتيك

أوعيتك الدموية

أسنانك

ليس هناك علاج لمرض السكري **ولكن**

**يمكنك** أن تسيطر على السكري

**يمكنك** أن تكون معافى

# أنواع السكري

هناك ثلاثة أنواع لمرض السكري

1-النوع الاول

أ.عادة مايصيب الاطفال

ب.يجب أن يستخدموا الآنسولين

2-النوع الثاني

أ.النوع الاكثر إنتشارا

ب.في العادة يصيب الاشخاص فوق عمر الـ30

ج.ممكن أن يستخدموا الانسولين أو الحبوب

3-المرتبط بالحمل

أ.يحدث أثناء الحمل

ب.تحتاج الام فيه الى عناية إضافية لكي تنجب طفلا معافى

# سكر الدم

السكر الطبيعي بالدم يحافظ على صحتك

السكر القليل جدا (أقل من 70): تشعر بالرجفة والتعرق

السكر العالي جدا (أكثر من 200): تشعر إنك متعب ونعسان

هل أنت مريضا اليوم؟

إفحص نسبة السكر

أبق أمينا

أشرب الكثير من الماء

# إفحص

-عندما يطلب الطبيب ذلك

-عندما تشعر إنك ليس على مايرام

المستوى الجيد / الامن:

80 - 110 قبل الاكل

تحت الـ 160 بعد الاكل (ساعتين بعد الاكل)

# أدوية السكري

بعض الناس يتعاطون الحبوب, هناك أنواع كثيرة

بعض الناس يتعاطون الانسولين

خذ دوائك كل في الوقت المحدد

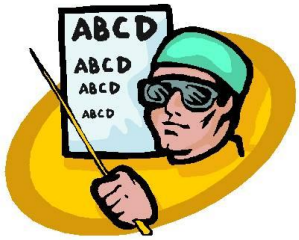
خذه كل يوم

# بالنسبة لك

**أنت** المدير

**يمكنك** أن تساعد نفسك

لا تدخن – إن ترك السجائر أو مضغ التبغ قد لايكون يسيرا ولكن ذلك يمكن أن يكون أفضل شيئا تفعله لمنع مضاعفات مرض السكري.




راقب نسبة السكر في الدم

راقب ضغط الدم

ليكن لديك مراجعات (متابعة) منتظمة

العيون

القدمين

خذ لقاح الانفلونزا

الكوليسترول (الدهون بالدم)

خذ حبوب أسبرين الاطفال كل يوم مالم ينصحك الطبيب عكس ذلك.

# العائلة والاصدقاء

**يمكن لهم أن يساعوك على أن**

-تعمل تمارين رياضية أكثر

-تختار أطعمة صحية

-تشعر بالسعادة

-تفحص نسبة السكر بالدم

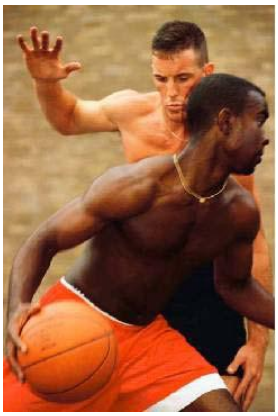
-تذهب للطبيب

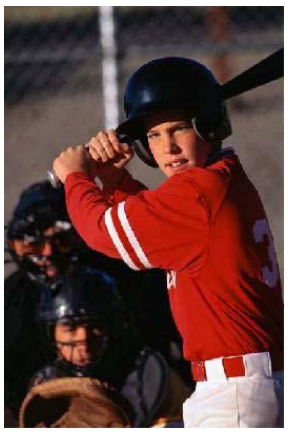
-تحصل على التجهيزات أو الادوية

# التمارين مهمة

أفعل شيئا تحب أن تفعله

حاول أن تفعل ذلك كل يوم





# حافظ على قدمك

القدمين ممكن أن يدوما

الاحذية يجب أن تكون على المقاس

الجوارب يجب أن تكون نظيفة وناعمة

نظف قدميك يوميا ثم نشفها

لا تمش حافيا

إذا حصل لديك إصابة بالقدم , إذهب الى الطبيب , لاتنتظر!

# تناول الطعام من أجل صحة جيدة

إن الطعام الصحي مهم

إن الوزن الصحي مهم

يجب على الجسم أن يكون قادرا على الحركة

الجسم يحتاج الكمية الصحيحة من الطعام

كُل 3 وجبات يوميا (لا تترك وجبة)

نوّع من الاكل الجيد

تجنب الاكل المقلي (الوجبات السريعة- فاست فودز) كُل منها قليلا

الطعام الطازج المحتوي على الالياف جيدا

# الاطعمة الخفيفة الخضراء

## (يمكن أن تأكل منها كثيرا)

الخضروات الخضراء

الجزر

القرنابيط والبصل

الطماطم

جيد لكن مالحا

الفطر

دايت صودا, دايت جيلاتين, كريستال لايت

الماء, تناول بالتاكيد

# الاطعمة الصفراء الخفيفة جيدة

## (يجب مراقبة كمية الطعام المقدم)

كل بعضا منها في كل وجبة.

كم الكمية ؟ (الاشخاص ذوي البنية النحيفة يحتاجون القليل: الرجال العاملون يحتاجون أكثر)

الفواكه: 3 الى 4 قطع من الفواكه الطازجة في اليوم

الحليب أو الالبان – 2 الى 3 أكواب في اليوم

البيض: 3 مرات بالاسبوع أو كما يصف لك الطبيب

اللحوم الخالية من الدهون أو الدجاج أو السمك أو التوفو

4 الى 8 أونصة في اليوم

النشويات: 2 الى 3 تقديم في الوجبة الواحدة

البطاطا, الباستا, الذرة, الخبز, الحبيبات, الحبوب, الفاصولياء الجافة, البزاليا

اليام (نوع من البطاطا), البرغل

# الاطعمة الحمراء الخفيفة

## (إستخدم منها القليل)

كل كميات قليلة:

التشيبس, البسكويت, الحلويات, الحلوى

الزبدة, السمن, المايو, صلصة السلطة

الملح, المقرمشات المملحة,

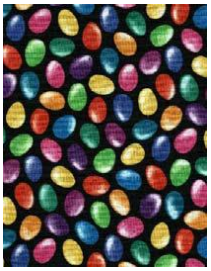
الاطعمة المقلية,

الايس كريم, الشربت

تجنب:

-المشروبات المحلاة

-العصائر



# شكرا لكم

## برنامج يوتا لمنع والسيطرة على مرض السكري

## المصور, بول بروكس

للحصول على نسخ أكثر من هذا الكتيب أو/ و مواد تعليمية أخرى زر موقعنا

www.health.utah.gov/diabetes

أو إتصل بنا على

برنامج منع والسيطرة على السكري

P.O. Box 142107
Salt Lake City, UT 84114-2107
Office: (801) 538-6141 مكتب
Fax: (801) 538-9495 فاكس

Supported by Cooperative Agreement #U32/CCU822702-02 from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC).
This book is in the public domain and is not copyrighted. Anyone may reproduce any or all of the contents.
The contents are solely the responsibility of the Authors and do not necessarily represent the official view of the CDC.