

ما هو الداء السكري؟

داء السكري هو مرض يحدث عندما يرتفع السكر في الدم خارج الخلية وفي حالة غياب أو عدم كفاية هرمون الأنسولين.

ما هي أنماط الداء السكري؟

- 1: داء السكري من النمط الأول-النمط أكثر شيوعاً عند الأطفال والمراهقين.
- 2: الداء السكري من النمط الثاني-النمط الشائع.
- 3: الداء السكري الذي يحدث أثناء الحمل.
- 4: داء السكري الذي يحدث نتيجة لأمراض أخرى.

لماذا الداء السكري مهم؟

الداء السكري هو الداء مهم يتزايد بشكل وبائي في العالم. انتشار مرض السكري مرتفع أيضاً في بلدنا. قبل ظهور داء السكري، هناك فترة من داء السكري الخفي (10-15 سنة) بدون أعراض.

الفشل في السيطرة على نسبة السكر في الدم بشكل جيد في الداء السكري يؤدي إلى تدهور بنية الأوعية الصغيرة، ونتيجة لذلك؛ يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات الكلى والعين وأمراض القلب والأوعية الدموية وتلف الأعصاب وجروح القدم والمشاكل الجنسية وتلف الأوعية الدماغية.

ما هي أعراض الداء السكري؟

شرب الكثير من الماء، والتبول بشكل متكرر، وتناول الكثير من الطعام، وفقدان الوزن، وعدم وضوح الرؤية، والإثتان المتكرر، والإثتان الفطري.



الوزن المثالي في الداء السكري هو الأكثر أهمية. يجب أن يتم التحكم في الوزن بانتظام وباستمرار مقارنة بالوزن السابق.

تم تحضير هذا المنشور بدعم مالي من الاتحاد الأوروبي. وزارة الصحة في الجمهورية التركية هي المسؤولة عن محتواه وقد لا يعكس وجهات نظر الاتحاد الأوروبي.

لمزيد من المعلومات و الدعم، راجعوا أقرب مركز صحي للمهاجرين.

خدمة جيدة من المكان الصحيح

f Instagram Twitter YouTube sihatproject

www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

احم نفسك من الداء
السكري مع اتباع نظام
غذائي متوازن و حياة نشطة

sihat |



ما هي المشاكل الصحية التي يسببها داء السكري؟

- اضطرابات الكلى
- اضطرابات القلب والأوعية الدموية.
- اضطرابات الدماغية الوعائية.
- اضطرابات العين.
- المشاكل الجنسية.
- القدم السكرية.
- تلف الأعصاب.



هل من الممكن الوقاية من الداء السكري؟

الوزن المثالي هو الهدف الأكثر أهمية في داء السكري. يجب أن يتم التحكم في الوزن بانتظام وباستمرار مقارنة بالوزن السابق. يستخدم مؤشر كتلة الجسم وقياس محيط الخصر لمراقبة الوزن المثالي. مؤشر كتلة الجسم هو قيمة يتم الحصول عليها بقسمة وزن الجسم (كغ) للفرد على مربع الطول ($BMI = \text{كغ} / \text{م}^2$) يعتبر محيط الخصر الذي يبلغ 102 سم لدى وما فوق و88 سم وما فوق لدى النساء خطرًا.

البداية هي عامل خطير للعديد من المشاكل الصحية، وخاصة مقاومة الأنسولين و داء السكري من النوع 2.



التغذية الكافية والمتوازنة هي أساس الصحة

مبادئ الأكل الصحي

- الغذائية بما يتماشى مع التوصيات.
- يجب أن تشمل كل وجبة الخضروات المطبوخة والسلطة إن أمكن.
- يجب تناول الدهون والملح بقدر ما نحتاج إليه، ويجب تجنب الإكثار منها.
- من المناسب الحصول على دعم أخصائي التغذية للعلاج الغذائي لدى الشخص المصاب بداء السكري.



الحياة النشطة تحمي الصحة

- النشاط البدني / التمرين له تأثير إيجابي على التحكم في نسبة جلوكوز في الدم،
- تدعم السيطرة على ارتفاع التوتر الشرياني،
- تساهم في تقليل الدهون في الدم،
- إن تمت ممارسة الرياضة بانتظام، فإنها تؤثر بشكل إيجابي على توزيع الدهون في الجسم بشكل عام وتقلل من الدهون في منطقة البطن،
- تساعد في الحفاظ على الوزن المفقود،
- تساهم في تحسين الصحة العامة والصحة النفسية،
- تؤثر بشكل إيجابي على نوعية الحياة.

كيف يجب أن يكون النشاط البدني المناسب؟

- ثلاث أو خمس مرات في الأسبوع، 30-45 دقيقة في اليوم، لا ينبغي أخذ استراحة لأكثر من 48 ساعة،
- يجب أن يبدأ بكثافة خفيفة، يجب أن يتقدم نحو الكثافة المعتدلة ببطء،
- يجب أن يبدأ بحركات الإحماء لمدة 5-10 دقائق،
- يجب أن يستمر 20-30 دقيقة بالوتيرة المناسبة،
- يجب الانتهاء بتمارين التبريد لمدة 10-15 دقيقة.

هناك قضايا يجب مراعاتها قبل وأثناء القيام بنشاط بدني لدى مرضى الداء السكري:

- يجب تحديد نوع التمرين وكثافته ومدته وشده وفقًا للشخص.
- يتم تحديد الخصائص الفردية وعوامل الخطر للفرد المصاب بداء السكري من حيث النشاط البدني / ممارسة الرياضة.
- كإجراء وقائي في جميع الظروف، يجب الاحتفاظ بالأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات (مثل سكر المكعبات وعصير الفاكهة وما إلى ذلك) أثناء النشاط البدني.
- يجب على الشخص المصاب بداء السكري تقييم تأثير النشاط البدني / التمرين على نسبة الجلوكوز في الدم عن طريق قياس نسبة الجلوكوز في الدم قبل أو أثناء أو بعد النشاط البدني / التمرين.
- يجب أن يكون مستوى الجلوكوز الآمن في الدم قبل التمرين بين 100-250 ملغ / ديسيلتر.
- إذا كان مستوى الجلوكوز في الدم أقل من 100 ملغ / ديسيلتر، يجب ضمان تناول 15 غ من الكربوهيدرات.
- إذا كان مستوى الجلوكوز في الدم 250 ملغم / ديسيلتر أو أعلى، فيجب إجراء اختبار الكيتون في البول، وإذا كان الكيتون إيجابيًا، فيجب تأجيل التمرين حتى يعود إلى طبيعته.