

الوقاية والحماية من النوع الثاني لمرض السكر

Protection and Prevention Against Type 2 Diabetes

Protection and Prevention Against Type 2 Diabetes

Diabetes definition:

Diabetes mellitus is a chronic disease resulting from partial or complete insulin secretion deficiency or resistance which leads to increased blood sugar levels. Discoverd early, you can manage diabetes and its chronic complications.

Risk factors for diabetes:

- Overweight or obesity
- Family history
- Sedentary lifestyle
- High blood pressure
- High cholesterol
- History of gestational diabetes or ovarian cyst

Note: Smoking aggravates diabetes

Diabetes diagnosis criteria

	Fasting 8 hours	2 hours after (OGGT)	Random
Normal	<100	<140	
Impaired	100-125 mg/dl	140-199 mg/dl	
Diabetic	≥126 mg/dl	≥200mg/dl	≥200 With signs and symptoms

Note: OGGT (oral glucose tolerance test)



فلنبدأ بمكافحة داء السكري الآن



Act on diabetes now

Protection and Prevention Against Type 2 Diabetes

How to avoid diabetes?

- Weight control
- Physical activity
- Healthy food choice
- Stop smoking
- Use the prescribed medications
- Check your blood sugar early before signs and symptoms especially if you are at high risk

Body mass index range:

weight (kg)

Height (cm) 2

Normal range	18.5-24.9
Overweight	25-29.9
Obese	30-40
Morbid obesity	More than 40

Diabetes Endocrine Division

4439 4942

Published by:

Patient and Family Education Committee

© 2013 Hamad Medical Corporation

10_383

الوقاية والحماية من النوع الثاني لمرض السكر

مرض السكري هو:

هو مرض مزمن ينتج بسبب نقص جزئي أو كلي أو مقاومة لعمل هرمون الانسولين مما يؤدي الى ارتفاع في نسبة السكر في الدم، وهذا الارتفاع يمر بمراحل مختلفه وكلما اكتشف مبكرا امكنا السيطرة عليه وتأخير المضاعفات الناتجة عنه.

عوامل الخطورة التي تؤدي الى الاصابة بالسكري:

- زيادة معدل كتلة الجسم عن المعدل الطبيعي
- العوامل الجينية والوراثية
- اتباع نمط حياة غير صحي
- ارتفاع ضغط الدم
- ارتفاع الكوليستيرول
- الاصابة بسكر الحمل او مرض تكيس المبايض بالنسبة للاناث.

ملاحظة:

التدخين يزيد من خطر الاصابة بمضاعفات السكري

تشخيص مرض السكري:

صائما لمدة ٨ ساعات	بعد ساعتين من شرب محلول جلوكوز	في أي وقت من أوقات اليوم	
أقل من ١٠٠ مجم/دسل	أقل من ١٤٠ مجم/دسل		طبيعي
١٢٥-١٠٠ مجم/دسل	١٤٠-١٩٩ مجم/دسل		قابلية
أكثر من ١٢٦ مجم/دسل	أكثر من ٢٠٠ مجم/دسل مع وجود أعراض للسكري	أكثر من ٢٠٠ مجم/دسل	مصاب بالسكر

كيفية تجنب الاصابة بالسكري:

- المحافظة على معدل الوزن الطبيعي
- ممارسة الرياضة
- المحافظة على تناول طعام صحي
- الابتعاد عن التدخين
- استخدام الادوية الموصوفة من قبل الطبيب بانتظام.

ماهو المعدل الطبيعي لكتلة الجسم:

الوزن (كجم)

الطول (سم) ٢

معدل طبيعي	٢٤,٩-١٨,٥
زيادة الوزن	٢٩,٩-٢٥
سمنه	٤٠-٣٠
سمنه مفرطه	أكثر من ٤٠

وحدة الغدد الصماء والسكري

٤٤٣٩ ٤٩٤٢

نشرت من:

لجنة تثقيف المرضى وأسرهم

© مؤسسة حمد الطبية ٢٠١٣

10_383