

# ما هو مرض السكري؟



## كيفية الوقاية من الإصابة بالسكري؟

- التقليل من الوزن.
- حمية غذائية صحية.
- زيادة ممارسة النشاط البدني.
- التوقف عن التدخين.

## كيف يمكن إدارة مرض السكري؟

- اتباع حمية غذائية صحية.
- ممارسة النشاط الرياضي بانتظام.
- المواظبة على فحص السكر في المنزل.
- المتابعة مع الطبيب.
- تناول الأدوية أو حقن الأنسولين بانتظام.



## ما هو مرض السكري؟

السكري، مرض مزمن يحدث عندما لا يستطيع البنكرياس إنتاج الأنسولين أو عندما لا يستطيع الجسم الاستجابة للأنسولين.

## ما هو هرمون الأنسولين؟

الأنسولين، هو هرمون يفرز من غدة البنكرياس الذي يعمل كمفتاح للجلوكوز الموجود في الدم حيث يسمح للجلوكوز بالانتقال من مجرى الدم والدخول إلى خلايا الجسم لاستخدامه كطاقه.

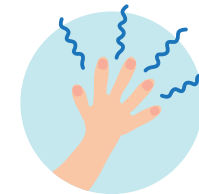
## أعراض مرض السكري:



العطش الشديد

ظهور دمامل وقروح جلدية.

كثرة التبول



تتميل في الاطراف



تعب شديد



عدم وضوح الرؤية



فقدان الوزن (خصوصاً في النوع الأول من السكري)

التشخيص	فحص السكر الصائم (٨ ساعات صيام)	ساعتين بعد الأكل
طبيعي	• أقل من ١٠٠ مجم/دسل • أقل من ٥.٦ ملمول/لتر	• أقل من ١٤٠ مجم/دسل • أقل من ٧.٨ ملمول/لتر
قابلة للإصابة بالمرض	• ١٠٠-١٢٥ مجم/دسل • ٥.٦-٦.٩ ملمول/لتر	• ١٤٠-١٩٩ مجم/دسل • ٧.٨-١١.٠ ملمول/لتر
المصاب بالسكري	• أكثر من أو يساوي ١٢٦ مجم/دسل • أكثر من أو يساوي ٧.٠ ملمول/لتر	• أكثر من أو يساوي ٢٠٠ مجم/دسل • أكثر من أو يساوي ١١.١ ملمول/لتر • بالإضافة إلى أعراض ارتفاع السكر في الدم.

## أنواع مرض السكر:

- النوع الأول: الذي يعالج بالأنسولين فقط.
- النوع الثاني: الذي يعالج بالحمية الغذائية و النشاط البدني، و الحبوب أو الأنسولين.
- سكري الحمل: يحدث خلال فترة الحمل فقط نتيجة تأثير هرمونات الحمل على عمل الأنسولين.



## عوامل الخطورة:

- زيادة الوزن والسمنة.
- وجود السكري في العائلة.
- التدخين.
- عدم ممارسة النشاط الرياضي (نمط الحياة غير الصحي).
- ارتفاع ضغط الدم والدهون في الجسم.
- العمر.
- بعض الأعراق.

