

## ما هو مرض السكري؟

هو مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج هرمون الإنسولين بكمية كافية، أو عندما يعجز الجسم عن الإستخدام الفعال للإنسولين الذي ينتجه، أو كلاهما.

## كيف يمكننا الوقاية من مرض السكري؟

- التقليل من تعاطي التبغ.
- الابتعاد عن التوتر والقلق.
- التشجيع على ممارسة الرياضة.
- التقليل من تناول الأطعمة الغنية بالسكر.
- إتباع نظام غذائي صحي -التقليل من الدهون والكربوهيدرات والإكثار من الخضراوات والفواكه.



## ما هو الإنسولين؟

هو هرمون تفرزه غدة الأنسولين مسؤول عن تنظيم مستوى السكر (الجلوكوز) في الدم.

## ما هو الجلوكوز؟

هو مصدر رئيسي للطاقة للخلايا التي تشكل العضلات والأنسجة، يأتي من مصدرين أساسيين (الطعام، الكبد)

## أنواع مرض السكري؟

### السكري من النوع (1)

يعرف بداء السكري المعتمد على الإنسولين أو داء السكري الذي يبدأ بمرحلة الشباب أو الطفولة، يتسم بنقص إنتاج الإنسولين، ويقتضي تعاطي الأنسولين يوميا، ومازال غير معروفة أسباب الإصابة به.

### السكري من النوع (2)

يعرف بداء السكري الغير معتمد على الإنسولين، أو داء السكري الذي يبدأ بمرحلة البالغين أو الشيخوخة، بسبب عدم مقدرة الجسم على استخدام الأنسولين بفعالية لتنظيم مستوى السكر بالدم.

### سكري الحمل

هو ارتفاع مستوى السكر بالدم عن المستوى الطبيعي خلال فترة الحمل، دون الوصول إلى المستوى اللازم لتشخيص داء السكري. يتم إكتشافه من خلال فحوصات تشخيصية خلال الحمل وليس من خلال الأعراض.

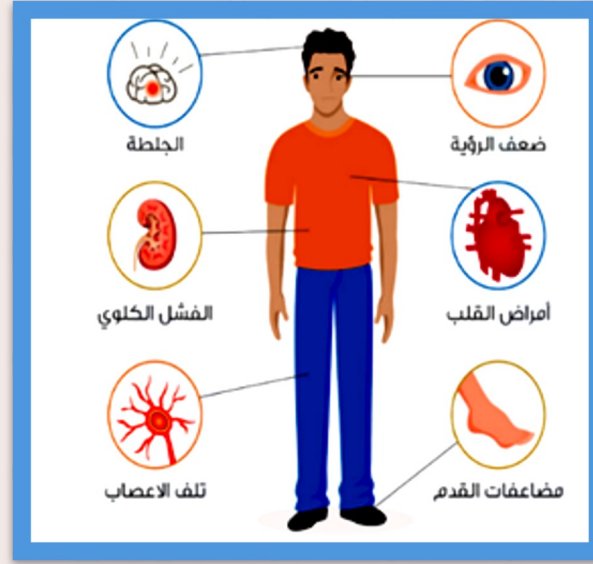


مؤسسة لجان العمل الصحي

# حقائق عن مرض السكري

## مضاعفات مرض السكري

يعتبر مرض السكري مرضا خطيرا لأنه قد يؤدي إلى مضاعفات تهدد بالموت، و من هذه المضاعفات:



## إدارة مرض السكري

- أمّن الأنسولين عن طريق الحقن أو مضخة الأنسولين - كل يوم على مدى الحياة
- افحص مستويات جلوكوز الدم عدة مرات في اليوم
- اتّبِع خطة الأكل الصحي التي تشمل تناول وجبات منتظمة تحتوي على الأطعمة الكربوهيدراتية
- كن نشطا بانتظام من الناحية البدنية
- اجري فحوصات طبية منتظمة مع الطاقم الطبي

## أسباب الإصابة بمرض السكري؟

العوامل الوراثية



التاريخ العائلي (إصابة أحد الأفراد)



الوزن الزائد



قلة النشاط البدني



العمر والنوع الاجتماعي



## ما هي أعراض الإصابة بمرض السكري؟

التعب الشديد



الشعور بالعطش الشديد



وجود ألم في المعدة



خسارة في الوزن



كثرة التبول



Reference - Medical- Surgical Nursing, Lippincott Williams & Wilkins -2010, Page (255).- WHO, Diabetes Mellitus - 2017.http://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/diabetes.

as1diabetes.com.au

https://www.dasmaninstitute.org/ar/diabetes-complications/

تم إعداد هذه النشرة من قبل مؤسسة لجان العمل الصحي ضمن مشروع تحديث بروتوكولات الأمراض المزمنة غير المعدية بالتعاون مع جامعة خاين الإسبانية



Universidad de Jaén

UJa.  
Cooperación y Voluntariado



AGENCIA ANDALUZA DE COOPERACIÓN INTERNACIONAL PARA EL DESARROLLO  
Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación

Asociación Al Quds  
de Solidaridad con los Pueblos del Mundo Árabe  
جمعية القدس للتضامن مع شعوب العالم العربي  
Al Quds Association for Solidarity with the People in Arab Countries