HEALTHY LIVING

ما هو مرض السكري؟

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS

USCRI

www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

للحصول على مزيد من المعلومات عن مرض السكري، راجع المواقع التالية على شبكة الإنترنت:

American Heart Association
www.aha.org

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov

American Diabetes Association
www.diabetes.org

• • •

المعلومات في هذا الكتيب استخلصت من مراجع صادرة من الجهات التالية:

American Heart Association

American Diabetes Association

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Georgia State University, Department of Geography and Anthropology

The U.S. Department of Agriculture (USDA)

هذا الكتيب وضع بتمويل من مكتب إعادة توطين اللاجئين بوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية.

بممارسة بعض التمارين الرياضية لمدة ثلاثين دقيقة ثلاثة مرات إسبوعياً على الأقل. ويمكن زيادة نشاطك الرياضي بممارسة الألعاب الرياضية مثل كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، القفز بالحبل، صعود السلالم والمشي بصحبة العائلة.

إذا أصبت بمرض السكري يجب عليك:

- تناول الدواء حسب إرشادات الطبيب.
- فحص مستوي السكر في الدم حسب ما يشير به طبيبك.
- حمل بطاقة شخصية خاصة بك يوضح بها أسمك، عنوانك، حالتك الصحية وأسم الدواء الذي تستعمله .
- ألبس ملابس وأحذية مريحة في كل الأحيان.
- أشرب كميات كبيرة من الماء.
- مارس التمارين الرياضية بإنتظام.
- أحمل معك قطعة من الحلوى، عصير، أو أي مأكولات خفيفة بها كمية من السكر لتناولها في حالة هبوط مستوى السكر في دمك.

CONTACT INFORMATION:
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

السكري هو مرض ينشأ من عدم إستطاعة الجسم إفراز هرمون الأنسولين أو من عدم إستطاعة الجسم استعمال الأنسولين بطريقة صحيحة. الأنسولين هو هرمون يحول الطعام إلى الطاقة التي يحتاجها الجسم لأداء وظائفه. يؤدي مرض السكري إلى إرتفاع مستوى السكر في الدم مما يؤدي الى الحاق ضرر بالقلب، الدماغ، الكلي، الأوعية الدموية والأسنان. يمكن لمرض السكري أن يخلق مشاكل صحية للشخص المصاب مثل فقدان البصر، عدم القدرة على ممارسة الجنس أو قد يسبب الموت.

الأنواع الرئيسية لمرض السكري

مرض السكري نوع 1: ويصيب الأطفال والشباب وكان يسمى في السابق بمرض السكري للصغار.

مرض السكري نوع 2: وهو أكثر الانواع إنتشاراً. حتى وقت قريب كان من أكثر المصابين بهذا المرض هم البالغون، إلا أن الآونة الأخيرة شهدت تصاعد عدد الأطفال الذين يصابون بهذا النوع ويرجع ذلك إلى السمنة، زيادة الوزن والخمول أو عدم ممارسة الأنشطة البدنية.

مرض سكري الجهاز الهضمي: ويصيب بعض النساء في فترة الحمل.

كيفية ضبط مرض السكري

لا يوجد أي علاج لمرض السكري ولكن يمكن ضبطه بإتباع الآتي:

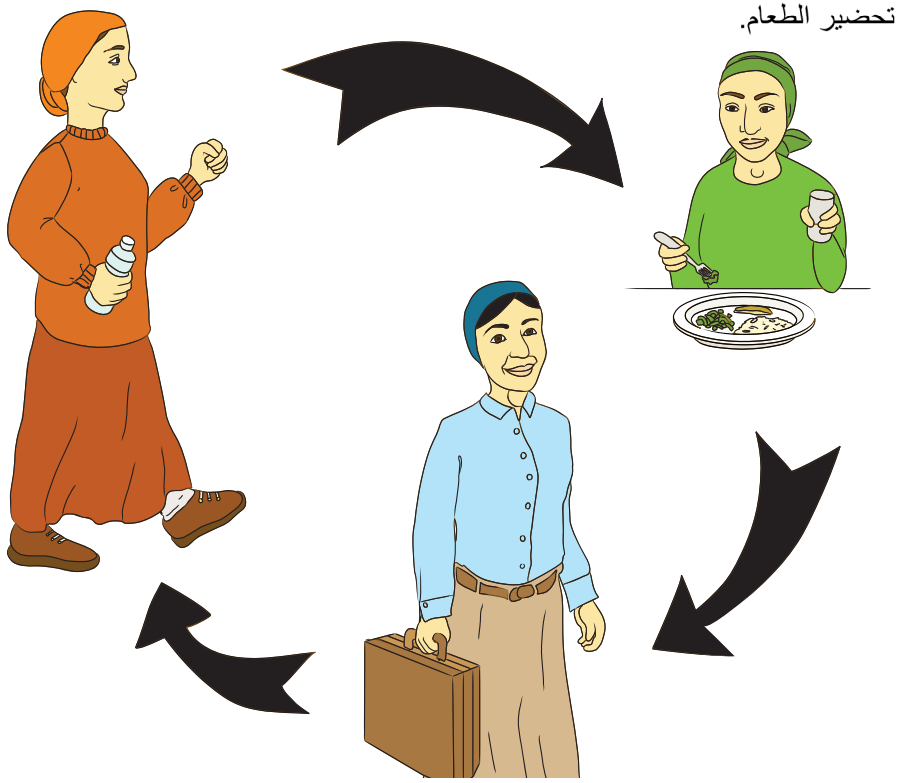
- تناول الوجبات الغذائية الصحية.
- ممارسة الأنشطة البدنية والتمارين الرياضية.
- التوقف عن التدخين.
- في حالة الإحتياج للمعالجة يجب أخذ الدواء بطريقة منتظمة حسب إرشادات الطبيب.

نصائح لكيفية تناول الوجبات الصحية

- إلتزم بتناول أطعمة متنوعة كل يوم لكي تحصل على الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها جسمك لينمو ويصح.
- التقليل من أكل رقائق البطاطس والخبائز والحلوي والزبدة والزبدة الصناعية والمايونيز والملح والأطعمة المقلية بالزيوت والأيس كريم والمشروبات الغازية.
- قلل من أكل الأطعمة المقلية بالزيوت أو المحتوية على كمية كبيرة من الدهون أو النشويات (مثل المعجنات والخبائز والخبز).

سبل أخرى تجعل وجباتك صحية:

- تناول الخبز المصنوع من القمح الأسمر ورقائق الحبوب والأرز الأسمر.
- كُل كميات كبيرة من الخضروات والفواكه.
- أستعمل كمية قليلة جداً من الدهون والزيت والزبدة عند تحضير طعامك.
- استعمل الزيت النباتي المعبأ في رشاش بدلاً من الزيت العادي والدهون والزبدة والزبدة الصناعية عند تحضير الطعام.
- حاول التعود على استعمال الفرن وشوي أو طهي المأكولات بالبخار الساخن بدلاً من قليها في الدهون والزيوت.
- إختار اللحوم التي تحتوي على نسبة قليلة من الدهون كلحوم الدجاج والديك الرومي ولحم البقر الخالي من الدهون.
- أستعمل الحليب والزبادي والجبن الخالية من الدهون أو التي تحتوي على 1% من الدهن.

يمكن لعائلتك وأصدقائك لعب دور كبير في مساعدتك على التحكم في مرض السكري بتشجيعك على ممارسة التمرينات الرياضية وتناول الوجبات الصحية.

تعتبر التمارين الرياضية عاملاً مهماً في منع التعرض للإصابة بمرض السكري أو في ضبطه عند الإصابة به. وينصح أن يقوم الجميع، رجالاً ونساءً شيوخاً وأطفالاً،