

الجمعية العربية لدراسة
أمراض السكر والميتابوليزم

Arabic Association for
the study of
Diabetes & Metabolism



حملة

الوقاية من مرض السكر
ومضاعفاته



• ما هي أنواع مرض السكر ؟

1. النوع الأول ويسمى بالسكر المعتمد على الأنسولين وفيه البنكرياس غير قادر على إفراز الأنسولين ويحدث عند صغار السن ويعتمد في علاجه على الأنسولين.
2. النوع الثاني ويسمى بالسكر الغير معتمد على أنسولين وفيه البنكرياس يفرز كمية غير كافية من الأنسولين أو لا يستطيع الجسم استخدام هذا الأنسولين ويحدث عند كبار السن وخصوصا المصابون بالسمنة ويكون علاجه عن طريق تخفيف الوزن مع استخدام الحبوب المنشطة للبنكرياس وربما يتطلب أنسولين.
3. سكر الحمل قد يصيب الأم الحامل وغالبا ما يختفي هذا النوع بعد الولادة.
4. السكر الناجم عن أسباب أخرى يكون دائما متعلق ببعض الأمراض الوراثية أو استخدام بعض الأدوية كالكورتيزول.

• ما هو مرض السكر؟

ارتفاع نسبة السكر بالدم عن المعدل الطبيعي وذلك نتيجة نقص إفراز الأنسولين من البنكرياس أو عجز الجسم عن استخدامه.

• لماذا أنا ؟

قبل كل شيء إنها إرادة الله- عز وجل- ولا يوجد سبب واحد قاطع لمرض السكر ولكن قد يوجد هناك استعداد للإصابة بالمرض .

• ما هو المعدل الطبيعي

لمستوى السكر بالدم؟

من 70 إلى 120 ملجم/دسل.





- تساوي 250 ملجم / ديسيليلتر أو كليهما معاً.
- إذا سبق وأن أصيب الشخص بأمراض في الأوعية الدموية .
- وجود أكياس بالمبايض يجعل المرأة عرضة لمرض السكر .

• هل من الممكن الوقاية من الإصابة بمرض السكر؟

نعم عن طريق :

- ممارسة الرياضة وتقليل الوزن .
- اتباع نظام غذائي يحتوي على عدد مناسب من السعرات الحرارية .
- الابتعاد قدر الإمكان عن الدهون والسكريات .
- هناك بعض الأدوية يمكن تناولها تحت إرشادات الطبيب وتساعد على تقليل الإصابة بمرض السكر .

• ما هي العوامل التي تزيد من احتمال الإصابة بمرض السكر؟

- عامل السن و السمنة.
- وجود أحد من أفراد الأسرة (الأب ، الأم ، الأخ ، الأخت) مصاب بمرض السكر وخاصة من النوع الثاني.
- الإصابة بمرض السكر أثناء فترة الحمل أو إنجاب مولود يزن أكثر من 4 كيلوجرام.
- مرحلة ما قبل السكر وهي عبارة عن حالة إضطراب في سكر الدم بحيث تكون معدلات السكر في الدم بين المعدلات الطبيعية والمعدلات العالية.
- عدم ممارسة النشاطات الرياضية.
- الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم (أكثر من أو يساوي 140/90 مم / زبق).
- إذا كان الكوليسترول الدهني العالي الكثافة أقل من أو يساوي 40 عند الرجال أو 50 عند السيدات
- أو إذا كانت الدهون الثلاثية أكثر من أو





• أنا مريض سكر; ماذا أفعل حتى أتجنب مضاعفات مرض السكر؟

• أنا مصاب بمرض السكر; هل مريض السكر يورث كل أولاده المرض؟

- يجب أن تعرف المزيد عن مرض السكر وعن كيفية العناية بنفسه وذلك باستشارة طبيبه وايضا بحضور الندوات التثقيفية
- اتباع نظام غذائي متوازن
- ممارسة نشاط حركي ملائم ومنتظم
- المواظبة على أخذ الدواء اللازم حسب ما ينصح به الطبيب
- عمل تحليل للسكر بالدم باستمرار
- العناية بالقدمين

لا، كثيرا من أبناء مرضى السكر لم يصابوا به ولكن قد يشتركوا في بعض العوامل كالنظام السيء للأكل والسمنة وعدم ممارسة الرياضة وهذا يزيد من احتمالية إصابتهم بالسكر .

للاستفادة من أنشطة الجمعية العربية لدراسة أمراض السكر والميتابوليزم



012223414148 - 01016868552 (الخط الساخن)



الجمعية العربية لدراسة أمراض السكر والميتابوليزم (AASD)



www.aasdonline.com