

الشرکری

Diabetes

نمط
حیاتک،
سبیل
وقایتک





ما هو السكري ؟

يحدث السكري عندما لا يستطيع الجسم استخدام الجلوكوز (السكر) بشكل فعال نتيجة للنقص في إفراز هرمون الأنسولين لانعدام فعاليته في التحكم بالسكر بالدم وهذا بدوره يؤدي إلى زيادة غير طبيعية في معدل الجلوكوز في الدم.

أنواع السكري :

النوع الأول

ويحدث نتيجة تلف خلايا البنكرياس المنتجة لهرمون الأنسولين .



النوع الثاني

يصيب البالغين ، ويحدث نتيجة عدم فعالية الأنسولين الذي ينتجه البنكرياس ويرتبط بالسمنة والحمول البدني .



الحمل

يصيب بعض النساء بسبب بعض الهرمونات التي تفرزها المشيمة والتي تؤثر على عمل الأنسولين .



أعراض السكري

إن اكتشاف
أعراض السكري في مرحلة
مبكرة يعني أيضاً توفير العلاج
في مرحلة متقدمة وبالتالي تقليل
خطورة الإصابة بمضاعفاته الخطيرة
إذا التزم الشخص بالعلاج.

غالباً ما يكون السكري في بدايته غير
مصحوباً بأعراض أو قد تصاحبه
أعراض بسيطة خاصة للذين يعانون
من مرض السكري من النوع الثاني،
فقد يشخص المرض بعد عدة أعوام أو بعد
حدوث المضاعفات .
ومن بين هذه الأعراض ما يلي:



كثرة التبول عن معدله الطبيعي .



كثرة الشعور بالعطش .



الشعور بالتعب والحمول لأقل مجهود .



نقصان في الوزن بشكل سريع في فترة قصيرة .



الشعور بالجوع أكثر مما تم التعود عليه .



تشويش في الرؤية .

مضاعفات السكري



كيف يتم تشخيص المرض ؟

يتم التشخيص بأخذ عينة من دم الشخص بعد ٨ ساعات على الأقل من الصيام لقياس مستوى الجلوكوز في الدم.



العلاج

مرض السكري هو من الأمراض التي يمكن التحكم بها، ويستطيع المصاب به العيش حياة نشطة وصحية وطبيعية ، وفي نفس الوقت يقلل من مخاطر المضاعفات على المدى الطويل .
وتتمثل طرق العلاج في التالي :



الوقاية

تعتبر السمنة والحمول البدني من أهم عوامل الخطورة المسببة لمرض السكري. لذا تركز سبل الوقاية من السكري في التحكم بالوزن وزيادة النشاط البدني والكشف الدوري المنتظم .

٨٠٪

من المصابين بالسكري هم من أصحاب الوزن الزائد أو المصابين بالسمنة



قيم صحتك من خلال نمط حياتك ...

لتتعرف على عوامل الخطورة لديك ، قم بالإجابة على الاستبيان المرفق :

الرجاء اختيار الرقم (١ - ٥) للتعبير عن إجابتك كالتالي :

النشاط البدني

١. أمارس النشاط البدني المعتدل خارج نطاق العمل لمدة لا تقل عن ٢٠ الى ٣٠ دقيقة على الأقل ٥ أيام في الاسبوع
(١) (٢) (٣) (٤) (٥)
٢. نشاطي البدني يشمل على الأنشطة أو التمارين الهوائية (كالمشي السريع، أو الركض، أو السباحة، أو ركوب الدراجة) و تمارين القوة و تمارين المرونة
(١) (٢) (٣) (٤) (٥)
٣. استخدم وسائل نقل بديلة كلما كان ذلك ممكناً من وإلى مواقع مختلفة (استخدام السلالم عوضاً عن المصاعد الكهربائية، ركوب الدراجة أو المشي بدلاً عن قيادة السيارة)
(١) (٢) (٣) (٤) (٥)
٤. انظر بصورة جدية الى الفوائد الصحية للنشاط البدني وأثرها الدائم
(١) (٢) (٣) (٤) (٥)
٥. أنا أستمع بالأنشطة البدنية (كالمشي وكرة القدم والسباحة) بدلاً من الأنشطة الخاملة (كاللعب بالألعاب الإلكترونية ومشاهدة التلفاز لفترات طويلة)
(١) (٢) (٣) (٤) (٥)

التغذية

٦. أتناول ما لا يقل عن ٥ حصص من الفواكه والخضروات كل يوم (حصاة واحدة تعادل نصف كوب)
(١) (٢) (٣) (٤) (٥)
٧. أتناول الطعام في مطاعم الوجبات السريعة أقل من ثلاث مرات في الأسبوع
(١) (٢) (٣) (٤) (٥)
٨. نظامي الغذائي اليومي يشمل على الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف (مثل الخبز الحبوب الكاملة والفاول، الخ)
(١) (٢) (٣) (٤) (٥)
٩. أحافظ على وزن صحي ضمن ما هو موصى به من قبل الكادر الطبي
(١) (٢) (٣) (٤) (٥)
١٠. أتجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون مثل الحليب كامل الدسم كالأطعمة المقلية واللحوم كثيرة الشحوم
(١) (٢) (٣) (٤) (٥)

الصحة العامة

١١. أتجنب استخدام منتجات التبغ كالسجائر والتبغ غير المدخن
(١) (٢) (٣) (٤) (٥)
١٢. التزم بالمحافظة على النظافة الشخصية وغسل اليدين بالماء والصابون بعد استخدام الحمام وقبل تناول الطعام
(١) (٢) (٣) (٤) (٥)

٢٩. أنا أشعر بأنني شخص واثق من نفسه ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٣٠. أنا قادر على احترام الآخرين على ما هم عليه، بغض النظر عن اختلافاتهم العرقية والاجتماعية و الثقافية او الدينية

١ ٢ ٣ ٤ ٥

الصحة النفسية

٣١. أنا أعبر عن مشاعري عند الغضب أو الإحباط بطريقة لا تضر نفسي أو الآخرين ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٣٢. أضع أهداف واقعية في حياتي وأسعى لإنجازها وتحقيقها ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٣٣. أدرك أن أخطائي قد يترتب عليها عواقب قد تؤثر علي وعلى الآخرين ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٣٤. أشعر أن لدي أسرة وأصدقاء يساعدوني وأعتمد عليهم في أوقات الأزمات ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٣٥. أتحمل مسؤولية أفعالي وأنفهم تأثيرها على الآخرين ١ ٢ ٣ ٤ ٥

الصحة الذهنية

٣٦. أنا أتابع الأحداث الاجتماعية والسياسية الجارية ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٣٧. أبحث عن فرص لتعلم أشياء جديدة من خلال مختلف الوسائل مثل التلفزيون والكتب، والصحف والإنترنت

١ ٢ ٣ ٤ ٥

٣٨. قبل اتخاذ أي قرار، أجمع الحقائق وأبحث في جميع الخيارات الممكنة ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٣٩. أستمتع بقيام أنشطة ثقافية مختلفة مثل الفنون، وزيارة المتاحف، أو حضور المسرحيات أو المحاضرات

١ ٢ ٣ ٤ ٥

٤٠. أنا أستمتع بتعلم معلومات جديدة بشكل يومي ١ ٢ ٣ ٤ ٥

الصحة المهنية

٤١. أستمتع بممارسة عملي ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٤٢. أنا راض عن التوازن بين وقت عملي ووقت الفراغ ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٤٣. أنا راض عن قدرتي على إدارة وتحمل ضغوطات العمل ١ ٢ ٣ ٤ ٥

١٣. أقوم بحماية جلدي من الشمس وذلك باستخدام واقي للشمس وحماية العين من خلال استخدام النظارات الشمسية

١ ٢ ٣ ٤ ٥

١٤. أقوم بزيارة طبيب الأسنان كل ستة أشهر لعمل الفحوصات المنتظمة

١ ٢ ٣ ٤ ٥

١٥. أقوم بزيارة الطبيب بشكل دوري لعمل فحوصات شاملة لصحتي

١ ٢ ٣ ٤ ٥

السلامة العامة

١٦. أقوم بربط حزام الأمان أثناء قيادة المركبة

١ ٢ ٣ ٤ ٥

١٧. ألتزم عند قيادة السيارة بتعليمات المرور وبالسّعة المحددة على الطرقات

١ ٢ ٣ ٤ ٥

١٨. أحتفظ بحقيبة الإسعافات الأولية و طفاية الحريق في السيارة وأعرف موقعها لاستخدامها في حالة الطوارئ

١ ٢ ٣ ٤ ٥

١٩. ألتزم بتعليمات السلامة وأستخدم معدات السلامة الموصى بها في جميع الأنشطة التي أقوم بها مثل (ارتداء سترات النجاة، والقفعات الصلبة، وغيرها)

١ ٢ ٣ ٤ ٥

٢٠. أأخذ التدابير والاحتياطات اللازمة لتجنب أو تقليل الحوادث في أماكن العمل

١ ٢ ٣ ٤ ٥

الصحة الاجتماعية والبيئية

٢١. لدي الوعي بأهمية إعادة تدوير الورق والبلاستيك والزجاج والألومنيوم

١ ٢ ٣ ٤ ٥

٢٢. أأحترم خصوصية وممتلكات زملائي في العمل والأشخاص المحيطين بي

١ ٢ ٣ ٤ ٥

٢٣. أأخصص وقت لقضاءه مع الأسرة والأصدقاء

١ ٢ ٣ ٤ ٥

٢٤. أساهم بدعم بالمال و / أو الوقت في تنمية وتحسين المجتمع أو المحيط الذي أعيش فيه

١ ٢ ٣ ٤ ٥

٢٥. أأهتم بالتواصل والتفاعل مع الآخرين

١ ٢ ٣ ٤ ٥

الوعي العاطفي

٢٦. أأحافظ على علاقاتي وسلوكياتي على نحو صحي بالنسبة لي وللآخرين

١ ٢ ٣ ٤ ٥

٢٧. أنا قادر على بناء علاقات شخصية وثيقة مع الآخرين

١ ٢ ٣ ٤ ٥

٢٨. لدي علاقات إيجابية مع الجميع في حياتي

١ ٢ ٣ ٤ ٥

٤٤. مستوى الضغط في بيئة عملي يمكن التحكم به بالنسبة لي ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٤٥. يتوازن في العمل مستوى سلطتي وامتيازاتي مع مستوى مسؤولياتي ١ ٢ ٣ ٤ ٥

القيم والمعتقدات

٤٦. أشعر أن حياتي لها هدف ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٤٧. أنا قادر على النقاش مع أسرتي وأصدقائي عند الاختلاف في الأفكار والمعتقدات ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٤٨. أسترشد أفعالي بواسطة معتقداتي الخاصة بدلا من معتقدات الآخرين. ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٤٩. اقضي بعض الوقت يوميا في التأمل والتخطيط للمستقبل ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٥٠. أنا متسامح مع أفكار وآراء الآخرين ١ ٢ ٣ ٤ ٥

نتائج تقييمك لنمط حياتك ، كالآتي :

ضعيف

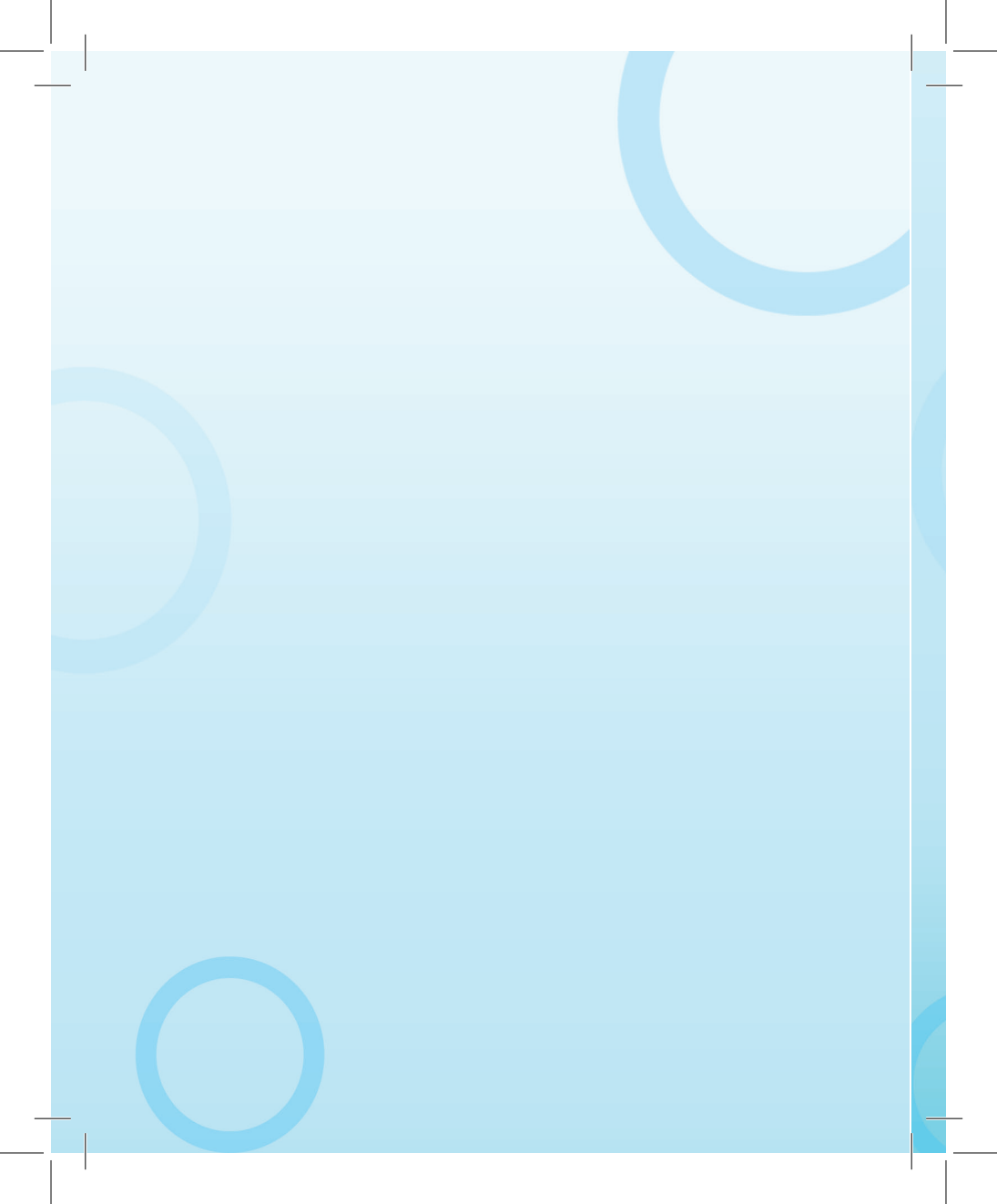
حصولك على أقل من ١٢٥ درجة يوضح بأن اتجاهك نحو أنماط الحياة الصحية ضعيف جداً وعليك تعديله لتجنب مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة (كالسكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض الكلى والسرطان) .
من أجل تحسين نمط حياتك ارجع إلى العبارات التي كانت نتائجها ٣ أو أقل ، واعمل على تحسينها .

متوسط

حصولك على ١٢٥ - ٢٠٠ درجة يوضح بأن لديك اتجاه إيجابي نحو أنماط الحياة الصحية.
استمر في هذا الاتجاه ولكن عليك الاهتمام أكثر بتحسينها من خلال الرجوع إلى العبارات التي كانت نتائجها ٤ أو أقل .

ممتاز

تهانينا فإن حصولك على ٢٠٠ درجة أو أكثر يدل على تبنيك لأنماط حياة صحية .
استمر في هذا الاتجاه للمحافظة من مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة ، ونحثك على نشر هذه الثقافة بين عائلتك وزملائك .



اسلوب حياتك ، يقيك السكري ويعزز صحتك

2
0
1
6



DEPofHealthEducation



HealthEducationDEP?ref=hl



@HealthierOman



سلطنة عمان - وزارة الصحة
دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية



مركز الاتصال وزارة الصحة
CONTACT CENTER MINISTRY OF HEALTH

24441999