

البرنامج الصحي التثقيفي  
سوف يساعدك هذا الكتيب على تحقيق فهم م أفضل لغواتد ومخاطر هذا الإجراء  
مرض السكري

the plain text representation of this document as if you were reading it naturally. Do not hallucinate.

ما هو مرض السكري ؟

يصف مرض السكري مجموعة من الأمراض الخاصة بالبناء التي يعاني فيها الشخص من ارتفاع نسبة السكر في الدم بسبب  
• الأشخاص المصابون بالسكري من النوع الأول لا ينتجون أي إنسولين وهو أقل شيوعاً من النوع الثاني وعادة ما يتطور في  
• الأشخاص المصابون بالسكري من النوع الثاني لا ينتجون ما يكفي من الأنسولين، أو الجسم غير قادر على استخدامه بشكل  
هل أنا معرض لخطر مرض السكري؟

يمكن زيادة خطر الإصابة بالسكري عن طريق:

• أكبر من 55 عاماً

• زيادة الوزن

• وجود تاريخ عائلي من مرض السكري

• وجود تاريخ مرض السكري أثناء الحمل.

• ارتفاع ضغط الدم

• ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم

• عدم ممارسة التمارين الرياضية

يمكنك تقليل خطر الإصابة بالسكري بشكل كبير من خلال تناول الطعام الصحي والتحكم في وزنك والقيام بنشاط بدني

الأعراض مختلف الناس يعانون من أعراض مختلفة. أعراض مرض السكري هي:

• زيادة العطش

• تكرار البول أكثر من المعتاد ، خاصة في الليل

• التعب الشديد

• فقدان الوزن غير المبررة

• عدم وضوح الرؤية

• الحككة التناسلية

• شفاء بطيء من الجروح.

وعادة ما يتم تخفيف الأعراض بسرعة بمجرد علاج مرض السكري و السيطرة عليه.

المضاعفات المحتملة مع مرور الوقت، يمكن أن يسبب السكري أضراراً لأجزاء مختلفة من الجسم.

القلب والأوعية الدموية

الأكعين

الخلى

الأرجل - قد تكون هناك مشاكل في الدورة الدموية يمكن أن تؤدي إلى قرحات.

الأعصاب - يمكن أن يؤدي تلف الأعصاب إلى فقدان الإحساس أو الألم أو التميل

يمكنك المساعدة في منع أو تأخير هذه المشاكل عن طريق إجراء تغييرات على نمط حياتك وإدارة مرض السكري بشكل

- الحفاظ على مستويات الجلوكوز في الدم والكوليسترول في الدم ومستويات ضغط الدم
- تناول الطعام الصحي
- الحفاظ على وزن صحي
- النشاط
- الذهاب للمراجعة كل عام. 37

اختبارات مختلفة تستخدم لتشخيص مرض السكري

- اختبار الجلوكوز في الدم او السكر العشوائي
- اختبار تحمل الجلوكوز عن طريق الفم مع هذا الاختبار تحتاج إلى الصيام لمدة 8 - 10 ساعة ومن ثم يتم فحص مستوى
- اختبار السكر العشوائي وهو يقيس متوسط مستويات الجلوكوز في الدم خلال الشهرين أو الثلاثة أشهر السابقة.
- كيف يتم التعامل مع مرضى السكري؟
- يمكن إدارة مرض السكر بنجاح كبير مع تغيير نمط الحياة والأدوية. السيطرة الجيدة على مرض السكري أمر حيوي للحد

كيفيه قياس مستوى السكر في الدم:

- ١ - اولا غسيل اليدين بالماء الدافئ ١ والصابون
- ٢ - احضر المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٣ - التأكد من أن شريط الاختبار والجهاز لهما نفس الرمز
- ٤ - وضع الشريط في الجهاز
- ٥ - صنع ثقب في الاصبع باستخدام الشخاخة
- ٦ - أخذ القطرة الثانية ووضعها على الشريط للقراءة
- ٧ - انتظر لثواني وسترى النتيجة على الجهاز
- ٨ - وضع المعدات في مكانها الصحيح بعد الاستخدام
- ٩ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ١٠ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ١١ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٢٠ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٢١ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٢٢ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٢٣ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٢٤ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٢٥ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٢٦ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٢٧ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٢٨ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٢٩ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٣٠ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٣١ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٣٢ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٣٣ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار

[illegible]

- ٢٦ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٢٧ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٢٨ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٢٩ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٣٠ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٢١ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٢٢ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٢٣ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٢٤ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٢٥ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٢٦ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٢٧ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٢٨ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٢٩ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٣٠ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٢١ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٢٢ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٢٣ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٢٤ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٢٥ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٢٦ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٢٧ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٢٨ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٢٩ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٣٠ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٢١ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٢٢ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار
- ٢٣ - احذف المعدات المستخدمة في اجراء الاختبار

٢٦

تناول نظام غذائي صحي يمكن أن يساعد اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن على تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب الناجية .  
 • تناول خمس مرات على الأقل من مجموعة متنوعة من الغواكه والخضروات يوميا.  
 • اختيار الأطعمة الصحية. هذا سوف يساعد على تحسين مستوى الكوليسترول وحماية قلبك.  
 اهدف إلى الحصول على مرتين من السمك في الأسبوع. يجب أن تكون واحدة من هذه الأجزاء من الأسماك الزيتية - مثل  
 • تناول الأطعمة الغنية بالألياف ، وخاصة الأطعمة مثل الشوفان ، والبقول مثل الغاصولياء والعدس.  
 قلل من كمية السكر والملح التي تتناولها ما هي أفضل المواقع لحقن الأنسولين وحينية الحقن؟ أفضل موقع لحقن الأنسولين