



لنتحدث عن مرض السكري

الطبعة 12 | مكتب الإنصاف الصحي
نشرة إخبارية للتثقيف الصحي

يقول تقرير الإحصاء الوطني لمرض السكري إن هناك أكثر من 1 من كل 3 أمريكيين يعانون من مقدمات مرض السكري. من ضمن هؤلاء الذين يعانون من مقدمات مرض السكري، هناك أكثر من 80% لا يعرفون أنهم مصابون بها. إن علاج مقدمات مرض السكري يمكن أن يقيك من الإصابة بمرض السكري من النوع 2. **يمكن الوقاية من مرض السكري من النوع 2 والمضاعفات الناجمة عن أي نوع من أنواع مرض السكري.** حوالي 1 من كل 5 بالغين في مقاطعة إيري أخبرهم طبيبهم أن لديهم مقدمات مرض السكري أو مرض السكري من النوع 1 أو مرض السكري من النوع 2. مرض السكري شائع ولكن يمكن علاجه. إذا تُرك مرض السكري دون علاج، فيمكن أن يسبب مشاكل صحية أخرى. من المهم أن تعرف أنه يمكنك التعايش بشكل جيد مع مرض السكري.

التعايش بشكل جيد مع مرض السكري

يمكن للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري أن يتحكموا في نسبة السكر في الدم عن طريق تناول وجبات منتظمة، والمحافظة على نشاطهم، وفحص نسبة السكر في الدم، والاهتمام الزائد بصحتهم البدنية والعقلية. قد يحتاج بعض الأشخاص المصابين بمرض السكري إلى تناول الأدوية عن طريق الفم أو حقن الأنسولين للحفاظ على المستويات الآمنة للسكر في الدم. فالحفاظ على النطاق المستهدف من مستويات السكر في الدم يمكن أن يحسن الطاقة والمزاج. إن الإمساك بزماد صحتك العامة أمر مهم للوقاية من مرض السكري والمشاكل الصحية الأخرى المتعلقة بمرض السكري.

المشاكل الصحية الشائعة المتعلقة بمرض السكري تشمل أمراض القلب، وأمراض الكلى، وتلف الأعصاب، وغيرها من مشاكل تدفق الدم إلى الساقين والقدمين، وصحة الفم، والرؤية، والسمع، والصحة العقلية. **يفقد بعض مرضى السكري أصابع اليدين أو أصابع القدمين أو القدمين بسبب ضعف تدفق الدم. وهذا ليس طبيعيًا ويمكن الوقاية منه.**

ما هو مرض السكري؟

مرض السكري عبارة عن مشكلة صحية مزمنة أو طويلة الأمد تؤثر على كيفية استخدام الجسم للغذاء للحصول على الطاقة. يحلل جسمك معظم الطعام الذي تتناوله إلى جلوكوز، أو سكر الدم، ويطلقه في مجرى الدم. **الجلوكوز** مصدر مهم للطاقة ويساعد على توصيل العناصر الغذائية إلى أعضاء الجسم والعضلات والجهاز العصبي. **الأنسولين** مادة كيميائية ينتجها جسمك وتحول سكر الدم إلى طاقة. عندما تُصاب بمرض السكري، لا ينتج جسمك ما يكفي من الأنسولين أو لا يستخدمه كما ينبغي. دون الأنسولين، يبقى الكثير من سكر الدم في مجرى الدم ويجعلك تشعر بالتوعك. مع مرور الوقت، يمكن أن يؤدي وجود الكثير من السكر في مجرى الدم إلى مشاكل صحية خطيرة، مثل أمراض القلب وأمراض الكلى.

هناك ثلاثة أنواع رئيسية من مرض السكري: النوع 1 والنوع 2 وسكري الحمل. لا يوجد علاج لمرض السكري ولكن هناك أشياء يمكنك عملها للمساعدة في التعامل مع الأعراض والمحافظة على صحتك.

اعثر على مقدم رعاية أولية في مقاطعة إيري بزيارة هذا الرابط:
[HTTPS://WWW3.ÉRIE.GOV/HEALTH/PCP](https://www3.erie.gov/health/pcp)

! لا ينبغي أبدًا استخدام أي من المعلومات الواردة في هذه النشرة الإخبارية على أنها بديل للاستشارة الطبية المباشرة من مقدم الرعاية الصحية.

الأنواع والمصطلحات



● مرض السكري من النوع 1

حالة مزمنة لا يفرز البنكرياس فيها أيًا من الأنسولين أو يفرز كمية قليلة جدًا منه. سبب الإصابة به غير معروف، ولا يمكن الوقاية منه. يُعالج مرض السكري من النوع 1 بحقن الأنسولين اليومية والمتابعة المستمرة للغلوكوز. غالبًا ما يصاب الأشخاص بمرض السكري من النوع 1 وهم صغار، ولكنه يمكن أن يحدث في أي سن.

● مقدمات السكري

حالة صحية خطيرة تكون فيها مستويات السكر في الدم أعلى من المعتاد، ولكنها ليست عالية بما يكفي لتشخيصها على أنها مرض السكري من النوع 2. مقدمات مرض السكري تصيب 1 من كل 3 أمريكيين. أكثر من 80% من الأشخاص الذين يعانون من مقدمات مرض السكري لا يعرفون أنها لديهم. إن علاج مقدمات مرض السكري يمكن أن يقيك من الإصابة بمرض السكري من النوع 2.

● مرض السكري من النوع 2

حالة لا يستجيب فيها الجسم بشكل طبيعي للأنسولين. وهذا ما يسمى مقاومة الأنسولين. يفرز البنكرياس كمية إضافية من الأنسولين حتى يحاول أن يجعل الخلايا تستجيب. في النهاية يعجز البنكرياس عن مواكبة الجسم، وترتفع نسبة السكر في الدم، فيصاب الشخص بمقدمات السكري ومن ثم مرض السكري من النوع 2. هذه الكميات العالية من السكر في الدم يمكن أن تسبب أضرارًا خطيرة على الجسم. يُعالج مرض السكري من النوع 2 بإجراء تغييرات في نمط الحياة وأخذ الأدوية. عادة ما تحدث هذه الحالة للبالغين فوق سن 45، ولكنها يمكن أن تحدث في أي سن.

● سكري الحمل

يحدث عندما لا يستطيع جسمك إنتاج ما يكفي من الأنسولين أثناء الحمل. ويُعالج بمتابعة نسبة السكر في الدم، وإجراء تغييرات في نمط الحياة وأخذ الأدوية. الأشخاص الذين يعانون من مقدمات السكري أكثر عرضة للإصابة بسكري الحمل، ولكن أي حامل يمكن أن تصاب بسكري الحمل. عادة ما يُجرى للحوامل اختبار تحمل الغلوكوز في الأسبوع الـ 24 من الحمل تقريبًا. عادة ما تعود مستويات السكر في الدم إلى وضعها الطبيعي بعد الولادة. حوالي 50% من الأشخاص المصابين بسكري الحمل تتطور حالتهم ليصابوا بمرض السكري من النوع 2.

الأنسولين

الأنسولين هو هرمون يحتاجه الجسم للبقاء على قيد الحياة. يتحلل الطعام الذي تتناوله إلى سكر الدم. يدخل سكر الدم مجرى الدم ويخبر البنكرياس أن يفرز الأنسولين. يساعد الأنسولين على توصيل سكر الدم إلى خلايا الجسم لاستخدامه في إنتاج الطاقة. كما يخبر الأنسولين الكبد أن يخزن سكر الدم لاستخدامه في إنتاج الطاقة في وقت لاحق. من المهم أن يوازن الجسم مستويات السكر في الدم مع الأنسولين. عندما لا يستطيع الجسم تحقيق هذا التوازن، تظهر علامات مرض السكري وأعراضه.

مقاومة الانسولين

عندما لا يستجيب جسمك كما ينبغي للأنسولين. يمكن أن تكون مقاومة الأنسولين مؤقتة أو مزمنة (طويلة الأمد). ويمكن أن تؤدي مقاومة الأنسولين المزمنة إلى مرض السكري من النوع 2 إذا لم تُعالج أو لم توجد وسيلة لعلاجها.

الكيونات

نوع من الحمض يفرز عندما لا يكون لدى جسمك ما يكفي من الأنسولين لاستخدام سكر الدم في الحصول على الطاقة. بدلًا من ذلك، يحلل الكبد الدهون للحصول على الوقود، مما ينتج الكيونات. عندما يُنتج الكثير من الكيونات بسرعة كبيرة، يمكن أن تتراكم وتصل إلى مستويات خطيرة في جسمك.

سيكون الأمر على ما يرام

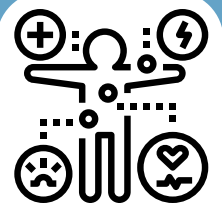
إن الحصول على تشخيص مقدمات مرض السكري أو مرض السكري يمكن أن يكون أمرًا مربكًا أو مزعجًا. من المهم أن تعرف أنه حتى لو رأيت أن أفراد الأسرة والأصدقاء يعانون من مضاعفات مرض السكري، فأنت يمكنك أن تتعايش بشكل جيد مع مرض السكري.

كما أن الحصول على هذا تشخيص يمكن أن يكون فرصة. فالتشخيص من طبيبك يعني أنك ستتمكن من الوصول إلى العلاج. اسأل طبيبك عن مزيد من المعلومات حول الخدمات المتاحة لك واستكشف جميع الموارد والبرامج.

بعد التشخيص، ابذل قصارى جهدك لرعاية جسمك وعقلك من خلال أخذ الأشياء بالتدرج وإجراء تغييرات صغيرة، واحدًا تلو الآخر.

أنت أقوى من
تشخيصك





العلامات والأعراض

العلامات عادة ما تكون مرئية أو يمكن قياسها. **الأعراض** عبارة عن حالات قد تشعر بها أو تلاحظها ولكن قد لا يراها الآخرون. من المهم أن تشارك جميع العلامات والأعراض التي لاحظتها مع مقدم الرعاية الطبية الخاص بك. تذكر أن كل شخص حالته فريدة من نوعها. فعلامات الصحة الجيدة بالنسبة لك قد تختلف عنها لدى أحبائك وأقرانك. وقد تتأثر صحتك العامة أيضًا بالأدوية والظروف الصحية والتاريخ المرضي للعائلة. تحدث إلى مقدم الرعاية الطبية الخاص بك لمعرفة المزيد عن العلامات والأعراض الفريدة بالنسبة لحالتك.

ارتفاع سكر الدم

يمكن أن تسبب العديد من الأشياء ارتفاع نسبة السكر في الدم، أو **زيادة سكر الدم**، بما في ذلك المرض، وتناول الطعام أكثر من المخطط له، وعدم إعطاء نفسك ما يكفي من الأنسولين. مع مرور الوقت، يمكن أن يؤدي ارتفاع سكر الدم إلى مشاكل صحية خطيرة على المدى الطويل.

تشمل الأعراض الشائعة ما يلي:

- الشعور بالتعب الشديد
- الشعور بالعطش
- الرؤية الضبابية
- الحاجة إلى التبول في كثير من الأحيان
- ارتفاع سكر الدم يمكن أن يكون بسبب:

- تناول طعام أكثر أو ممارسة رياضة أقل مما كان مخططًا له
- الإجهاد الناجم عن مرض آخر مثل الإنفلونزا
- عدم إعطاء نفسك ما يكفي من الأنسولين

انخفاض سكر الدم

تختلف علامات وأعراض انخفاض سكر الدم، أو نقص سكر الدم، بالنسبة لكل شخص. ويمكن أن يكون انخفاض سكر الدم خطيرًا ويجب علاجه في أسرع وقت ممكن.

تشمل لعلامات والأعراض الشائعة ما يلي:

- الارتعاش
- التعرق
- الاضطراب أو القلق
- التهيج أو الارتباك
- تسارع ضربات القلب
- الدوار
- الجوع

انخفاض سكر الدم يمكن أن يكون بسبب:

- شرب الكحول
- الوصول إلى سن البلوغ
- الحيض
- دواء ضغط الدم
- تناول الكثير من الأنسولين
- توقيت تناول الأنسولين



هل أنت بصدد اختيار طبيب؟



التأمين الصحي

تأمين ميديكير وميديكيد ومعظم خطط التأمين الخاصة تدفع لإجراء اختبار A1C واختبار سكر الدم أثناء الصيام وكذلك بعض لوازم مرض السكري. اطلب من فريق الرعاية الصحية الخاص بك أن يساعدك في العثور على لوازم منخفضة التكلفة أو مجانية.

- اسأل صاحب العمل لديك عن استحقاقات التأمين الصحي
- تواصل مع مؤسسة WNY 211 عن طريق الاتصال بالرقم 211 أو إرسال رمزك البريدي في رسالة إلى الرقم 898211
- زر الرابط nystateofhealth.ny.gov

نصيحة: ابحث عن كلمة "Assistors" (المساعدون) على موقع مؤسسة NY State of Health (ولاية نيويورك الصحية) للعثور على مساعدات مجانية لاستكشاف التأمين الصحي والاشتراك فيه، بما في ذلك تأمين Child Health Plus للأطفال. تتوفر المساعدة بلغات متعددة وفي المساء وفي عطلات نهاية الأسبوع. ☺

اختيار طبيب الرعاية الأولية يمكن أن يكون صعبًا. فيما يلي بعض الأشياء التي يجب مراعاتها عند اختيار طبيب:

- تعرف على الأطباء الموجودين "داخل الشبكة"، بمعنى أنهم يعملون مع خطة تأمينك الصحي.
- ابحث عن طبيب يتمتع بالمهارات التي تلبى احتياجاتك الصحية. يتخصص بعض أطباء الرعاية الأولية في الطب الباطني، بمعنى أنهم يركزون على الوقاية والعلاج من حالات مثل مرض السكري.
- ابحث عن عيادة الطبيب الذي تتماشى ساعات عمله وموقعه مع جدولك الزمني واحتياجاتك بالنسبة للذهاب والإياب. بعض المكاتب لديها ساعات عمل في المساء وحتى في عطلة نهاية الأسبوع.
- ابحث عن طبيب يمكنك الوثوق به. ثق بنفسك عندما تشعر أن الطبيب لا يصغي لك. تغيير الأطباء يمكن أن يكون مرهقًا ولكن من المهم أن يكون لديك طبيب يمكنك الوثوق به ويصغي إليك.

ابحث عن رعاية أولية ورعاية الصحة السلوكية ورعاية الأسنان ميسورة التكلفة في مركز رعاية صحية بالقرب منك: زر الرابط: snapcapwny.org/#safety

الاختبارات

اختبار الهيموغلوبين A1C

اختبار دم يقيس متوسط نسبة السكر في الدم على مدار شهرين إلى ثلاثة أشهر. يمكن عمل اختبار A1C باستخدام عينة من أطراف الأصابع أو اختبار الدم باستخدام عينة مأخوذة من ذراعك. يستخدم هذا الاختبار للكشف عن مرض السكري وتحديد كيفية التحكم في نسبة سكر الدم لديك. لاحظ أن نتائج اختبار A1C قد لا تكون دقيقة عندما يكون لدى الأشخاص حالات صحية مثل فقر الدم المنجلي.

اختبار سكر الدم أثناء الصيام

يقيس نسبة السكر في الدم بعد عدم الأكل (الصيام) لمدة 8-10 ساعات. عادة يستخدم عينة من طرف الإصبع.

اختبار سكر الدم العشوائي

يقيس نسبة السكر في الدم في الوقت الذي يُجرى فيه الاختبار. أنت لا تصوم (أي لا تمتنع عن الأكل) من أجل هذا الاختبار. عينة من طرف الإصبع.

لوحة الدهون

أو اختبار الدهون الثلاثية يقيس كمية الدهون في الدم. وهو يساعد على الكشف عن خطر الإصابة بمقدمات السكري وأمراض القلب والسكتة الدماغية.

اختبار لقياس نسبة السكر في الدم قبل وبعد شرب سائل يحتوي على غلوكوز (غلوكولا). يُستخدم عادة في اختبار سكري الحمل. يلزم الصيام من مساء الليلة السابقة لإجراء هذا الاختبار. بعد ذلك سوف تشرب السائل ويُفحص مستوى السكر في الدم بعد ساعة واحدة (1)، وساعتين (2)، وربما 3 ساعات.

اختبار تحمل الغلوكوز



فهم النتائج

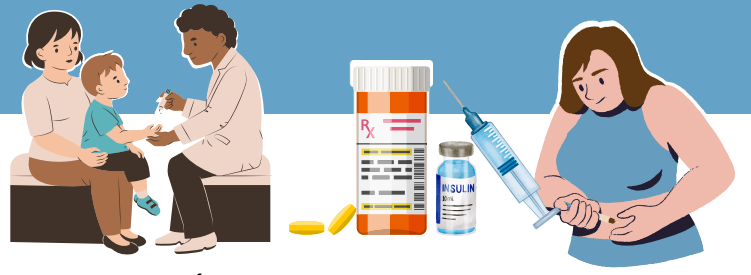
يُقاس سكر الدم والغلوكوز والدهون بحساب كمية المليلغرامات (ملغم) من الغلوكوز الموجودة في كل ديسيلتر من الدم. يظهر اختبار A1C نسبة مئوية من الغلوكوز في مجرى الدم. الأرقام الموضحة هنا هي للأشخاص الذين لم يتم تشخيص إصابتهم بمرض السكري. لمعرفة المزيد، زر الرابط: bit.ly/cdcbloodsugar

مرض السكري	معرض لخطر الإصابة بمرض السكري أو مقدمات السكري	طبيعي	منخفض	تحمل الغلوكوز
126 ملغم/ديسيلتر أو أكثر	100-125 ملغم/ديسيلتر	71-99 ملغم/ديسيلتر	70 ملغم/ديسيلتر أو أقل	سكر الدم العشوائي
200 ملغم/ديسيلتر أو أكثر	140-199 ملغم/ديسيلتر	140 ملغم/ديسيلتر أو أقل	(بعد ساعتين 2)	تحمل الغلوكوز
200 ملغم/ديسيلتر أو أكثر	A1C: 5.7% إلى 6.4%	A1C: 5.7% أو أقل	A1C	الهيموغلوبين A1C
مرتفع جدًا	مرتفع	متوسط	طبيعي	لوحة الدهون (الدهون الثلاثية)
500 ملغم/ديسيلتر أو أكثر	200 - 499 ملغم/ديسيلتر	151 - 199 ملغم/ديسيلتر	150 ملغم/ديسيلتر أو أقل	

العلاج

برامج الوقاية من مرض السكري

إن إجراء تغييرات في السلوكيات الصحية يمكن أن يقي من مرض السكري من النوع 2 أو يؤخره. هناك برامج دعم متاحة لمساعدتك على إجراء هذه التغييرات، بما في ذلك تعلم كيفية تناول طعام صحي وإضافة النشاط البدني إلى روتينك والتعامل مع التوتر والبقاء متحفزًا. اسأل طبيبك لمزيد من المعلومات.



العلاج بوصفة طبية

هناك الكثير من الوصفات الطبية المتاحة لعلاج مرض السكري. لذا، فمن المهم أن تناقش خياراتك مع طبيبك وأن تجربه عندما تكون خطة علاجك غير مجدية لك. إن أدوية السكري تعمل بشكل أفضل عند إجراء تغييرات في السلوكيات الصحية مثل النظام الغذائي والتمارين الرياضية.

العلاج بالأدوية عن طريق الفم

خيار للعلاج يساعد على الحفاظ على نسبة السكر في الدم في مستويات آمنة ويمنع المضاعفات. الميثفورمين هو الدواء الأكثر شيوعًا للأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 2 أو سكري الحمل. يعمل الميثفورمين عن طريق المساعدة على استعادة استجابة الجسم للأنسولين الذي ينتجه.

العلاج بالأنسولين

خيار للعلاج يساعد على الحفاظ على نسبة السكر في الدم في مستويات آمنة ويمنع مضاعفات مرض السكري. وهو يعمل مثل هرمون الأنسولين الذي يفرزه الجسم عادة. العلاج بالأنسولين له العديد من الأشكال ولكن عادة ما يؤخذ عن طريق الحقن أو مضخة الأنسولين.

مضخة الأنسولين

مضخة الأنسولين هي جهاز يمكن ارتداؤه ويمكن استخدامه للحصول على الأنسولين بدلًا من الحصول عليه عن طريق الحقن. تعمل المضخة الصغيرة بالبطاريات، وهي قابلة للتعديل وتوفر الأنسولين باستمرار.

لمزيد من المعلومات عن الأنسولين، زر الرابط:

bit.ly/cdcinsulin

حرك جسمك

إن ممارسة الأنشطة لمدة 20 إلى 25 دقيقة كل يوم تساعد على الحفاظ على توازن نسبة السكر في الدم. تشمل أفكار الأنشطة: المشي، وممارسة الرياضة، والقيام بالأعمال المنزلية، وقص العشب، والرقص، والسباحة، وركوب الدراجة. معلومة مهمة: إذا كنت تعرف أن هناك كيتونات في بولك، فلا تمارس الرياضة دون استشارة طبيبك. فهذا يمكن أن يرفع نسبة السكر في دمك.



ما الذي يغير نسبة السكر في الدم؟

يجعل نسبة السكر في الدم ترتفع:

- الطعام
- النوم القليل أو غير الكافي
- التوتر



يجعل نسبة السكر في الدم تنخفض:

- التمارين الرياضية
- أدوية مرض السكري
- الكحول



يحافظ على توازن نسبة السكر في الدم:

- تناول وجبات صغيرة ومتكررة في أوقات منتظمة على مدار اليوم
- التمارين الرياضية
- تناول دواء السكري، إذا وصفه الطبيب
- التعامل مع الضغط والاكئاب



متى يجب أن أقيس نسبة السكر في دمي؟

إن فحص ومتابعة نسبة السكر في الدم هو جزء مهم جدًا من التعايش بشكل جيد مع مرض السكري. يعتمد عدد المرات التي يجب أن تقيس فيها نسبة السكر في الدم على نوع مرض السكري لديك وما إذا كنت تتناول أي أدوية لمرض السكري. يمكن أن يساعدك طبيبك في تحديد كيفية وموعد فحص نسبة السكر في الدم. الأوقات المعتادة التي يقيس فيها الأشخاص المصابون بمرض السكري نسبة السكر في الدم تشمل ما يلي:

- فور استيقاظك من النوم، قبل أن تأكل أو تشرب أي شيء
- قبل تناول وجبة
- ساعتين بعد تناول وجبة
- عند وقت النوم

إذا كنت تعاني من داء السكري من النوع 1 أو سكري الحمل، أو تعاني من مرض السكري من النوع 2 وتأخذ الأنسولين، أو غالبًا ما يكون سكر الدم لديك منخفضًا، فقد يكون من المفيد أن يقيس طبيبك نسبة السكر في الدم بشكل متكرر، مثلًا قبل وبعد أن تمارس نشاطًا بدنيًا.

الرعاية الصحية الأولية

أفضل طريقة لتجنب الذهاب إلى غرفة الطوارئ



إن زيارة طبيب الرعاية الأولية بانتظام من أفضل الطرق لإدارة حالتك الصحية. يساعد أطباء الرعاية الأولية في الوقاية والعلاج من الحالات الصحية المزمنة (طويلة الأمد) مثل مرض السكري. يحتفظ أطباء الرعاية الأولية بسجلات تاريخك الصحي ويركزون على تحسين صحتك يوميًا بعد يوم وعامًا بعد عام. إن زيارة طبيب الرعاية الأولية مرة واحدة على الأقل في السنة يمكن أن تساعدك على مراقبة صحتك.

الأشخاص الذين ليس لديهم طبيب رعاية أولية غالبًا ما يجدون أنفسهم في غرفة الطوارئ في المستشفى عندما تتسبب أعراض الأمراض غير المشخصة أو غير الخاضعة للتحكم في شعورهم بتوعك شديد. يمكن تجنب العديد من تلك الزيارات للمستشفى عن طريق زيارة طبيب الرعاية الأولية بانتظام والتعامل مع الأعراض عند ظهورها.

للتحضير لزيارة الرعاية الأولية، اكتب قائمة بالعلامات والأعراض وأي أسئلة لديك حول صحتك، وأحضر تلك الورقة معك حتى لا تنسى. عندما تزور طبيبك، سيسألك عن العلامات والأعراض التي لاحظتها. إذا كنت صريحًا وصادقًا مع طبيبك، فقد تستطيع أن تكون على دراية عند إصابتك بحالة مرضية، مثل مرض السكري، قبل أن تصبح خطيرة للغاية. سيطلب طبيبك إجراء اختبارات بناءً على أعراضك. يمكن أن يشمل ذلك اختبارات الدم واختبارات مراقبة القلب والأشعة السينية والمزيد.



أنت أفضل من يعرف جسمك

← أخبر طبيبك إذا كنت تظن أن هناك شيء على غير ما يرام.

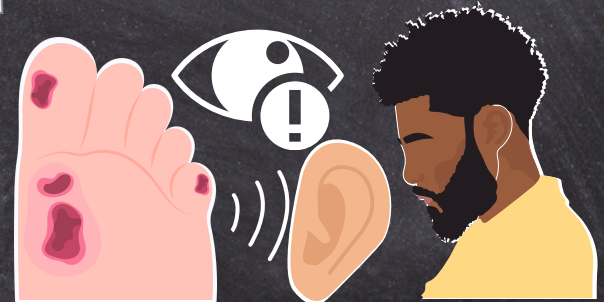
إذا كنت تشعر أن طبيبك لا يصغي إليك عندما تشاركه العلامات والأعراض، فأخبر طبيبك أنك تشعر بهذا. فإذا استمر في عدم الإصغاء إليك، فقد تكون بحاجة إلى العثور على طبيب جديد. إذا كنت تشعر أنك تتلقى معاملة غير عادلة، فبلغ مقدم خدمات تأمينك الصحي عن طبيبك.

منع المضاعفات

المضاعفات هي آثار ضارة لمرض السكري، مثل تلف العينين أو القلب أو الأوعية الدموية أو الجهاز العصبي أو الأسنان واللثة أو القدم أو الجلد أو الكليتين. إن التحكم في نسبة السكر في الدم والالتزام بمواعيد زيارة الطبيب يمكن أن يساعد في منع أو تأخير هذه المشاكل. يفقد بعض مرضى السكري أصابع اليدين أو أصابع القدمين أو القدمين بسبب ضعف تدفق الدم. هذا ليس طبيعيًا ويمكن الوقاية منه. على الرغم من أن مرض السكري يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية أخرى، فبإمكانك منع هذه المضاعفات أو تأخيرها بعدة طرق. في بعض الأحيان، تبدو أعراض المضاعفات وكأنها غير مرتبطة بمرض السكري. من المهم أن تخبر طبيبك عن جميع الأعراض في كل زيارة، حتى لو كانت قد تحسنت أو يبدو أنها اختفت عند الوقت الذي وصلت فيه إلى عيادة الطبيب.

اتصل بطبيبك إذا كان لديك أي من هذه الأعراض:

- قطع أو قرحة ملتهبة أو لا تلتئم في قدمك
- حرق أو وخز أو ضعف أو ألم في يديك أو قدميك
- تغيرات في الهضم أو التبول أو الأداء الجنسي
- الدوار أو الإغماء
- مشاكل في الرؤية أو السمع
- شعور باليأس أو الانفعال أو القلق أو الذنب



تناول الطعام بشكل متوازن



إن إدارة نسبة السكر في الدم أمر مهم للتعايش بشكل جيد مع مرض السكري، وتناول وجبات متوازنة في أوقات منتظمة على مدار اليوم يمكن أن يساعدك على تجنب ارتفاع أو انخفاض مستويات السكر في الدم. ابتكرت الجمعية الأمريكية لمرض السكري طريقة طبق السكري لمساعدتنا على تصور ما تبدو عليه الوجبة المثالية لشخص مصاب بمرض السكري. حاول أن تختار بروتينات قليلة الدسم (بها دهون أقل) مثل الدجاج أو الديك الرومي أو الفاصوليا أو التوفو أو الأسماك أو البيض. أضف خضروات غير نشوية مثل السبانخ، والكولارد، والكرنب، والجزر، البروكلي، والملفوف. ثمار الحمضيات والتوت والمكسرات والبذور مليئة بالفيتامينات وتمثل وجبات خفيفة رائعة منخفضة السكر. عند اختيار الأطعمة الكربوهيدراتية، حاول أن تستخدم الأرز البني أو خبز الحبوب الكاملة بدلاً من الأرز أو الخبز الأبيض، وفكر في تناول الحبوب الكاملة الأخرى مثل الشوفان والكينوا والفاصوليا.



مقتبس من الجمعية الأمريكية لمرض السكري

طريقة طبق السكري

الأكل الصحي يمكن أن يكون مكلفاً! حاول أن توفر المال الذي تنقه على مواد البقالة عن طريق شراء الفواكه والخضروات والأسماك المجمدة. اشترِ المنتجات الطازجة عندما تكون في موسمها. عادة ما تحتوي الفاكهة المعلبة على سكر مضاف، لذلك فهي ليست الخيار الأفضل للأشخاص المصابين بمرض السكري. الفاصوليا والخضروات المعلبة يمكن أن توفر الكثير من الوقت في المطبخ. تذكر تصفية وشطف الفاصوليا والخضروات المعلبة للتخلص من الملح المضاف. ☞

قد يستطيع طبيبك أن يوصلك بأخصائي تغذية للمساعدة في وضع خطط للوجبات والتعرف على كيفية إيجاد بدائل للوجبات الخفيفة السكرية. تعرف على المزيد حول الحقائق الغذائية وملصقات الأغذية على الرابط diabetes.org ☞

فهم الملصقات

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (208g)	
Amount per serving	
Calories	240
% Daily Value*	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

إن فهم ملصق حقائق التغذية الموجود على الأطعمة المعبأة والمعالجة يمكن أن يساعدك في اتخاذ خيارات جيدة، خاصة عند تناول الوجبات الخفيفة، لا يوجد طعام سيء، ولكن هناك العديد من الأطعمة التي يجب تناولها باعتدال (في بعض الأحيان فقط). حتى تتمكن من إدارة مرض السكري، انتبه إلى:

- **Serving size (حجم الكمية المقدمة):** هذا الحجم لا يعني دائماً الكمية التي يجب أن تأكلها! هذه طريقة بسيطة لقياس العناصر الغذائية في الكمية التي تناولتها. على سبيل المثال، على نموذج ملصق حقائق التغذية مكتوب أن حجم الكمية المقدمة 1.5 كوب، لذلك إذا أكلت 3 أكواب، فستعلم أنك بحاجة إلى مضاعفة جميع المعلومات المذكورة. تحتوي العبوة على 4 كميات مقدمة، لذلك إذا أكلت محتويات العبوة بأكملها، فاضرب كل شيء في 4.
- **Calories (السعرات الحرارية):** كمية الطاقة الموجودة في الطعام الذي تتناوله. اسأل طبيبك عن عدد السعرات الحرارية التي تناسبك يومياً.
- **Total Carbohydrates (مجموع الكربوهيدرات):** تشمل معلومات عن كمية الألياف والسكر في الطعام الذي تتناوله. من المهم للأشخاص المصابين بمرض السكري أن يتناولوا الألياف والسكريات بشكل متوازن. على سبيل المثال، تحتوي الفاكهة الكاملة على كل من الألياف والسكر، ولكن في العصير، تتصفى الألياف (اللب)، تاركة وراءها السكريات فقط. انتبه جيداً إلى مجموع السكريات والسكريات المضافة. "Added Sugars" (السكريات المضافة) تعني السكريات الموضوعة بالإضافة إلى السكريات الموجودة بالفعل بشكل طبيعي في المكونات الرئيسية. تحتوي جميع الأطعمة تقريباً على كمية من السكر. لكن ليست كل الأطعمة بها سكر مضاف.

زر الرابط: bit.ly/4azXOSW

تعلم كيفية قراءة ملصقات الأغذية



العقل والجسم مرتبطان

إن الحصول على تشخيص والتعامل مع مرض السكري يمكن أن تكون مربكًا، ومزعجًا، وموتّرًا. الأفكار والمشاعر والمعتقدات والمواقف التي لديك حول جسمك ومدى نجاحه في عمله بالنسبة لك صالحة ومن المهم الإقرار بها. هذه المشاعر سوف تأتي وتذهب طوال حياتك مع مرض السكري. من المهم أن تبذل قصارى جهدك لرعاية جسمك وعقلك من خلال ممارسة الوعي وأخذ الأشياء بالتدريج وإجراء تغييرات صغيرة واحدًا تلو الآخر. أنشطة الوعي تشمل الراحة والتأمل والكتابة والعلاج بالكلام والتمارين الرياضية واليوغا والمزيد.

الاكتئاب هو مرض طبي يسبب مشاعر الحزن واليأس. في بعض الأحيان، قد يؤدي الاكتئاب إلى فقدان الاهتمام بالأنشطة التي كنت تستمتع بها. يمكن أن يتسبب الاكتئاب أيضًا في أن يفقد الأشخاص السيطرة في تعاملهم مع مرض السكري، مما يزيد من خطر حدوث مضاعفات وزيارات المستشفى. الأشخاص المصابون بمرض السكري أكثر عرضة بمرتين (2) إلى 3 مرات للإصابة بالاكتئاب من الأشخاص غير المصابين بمرض السكري. العلاج متاح وقد ظهر أنه يساعد. يمكن أن يساعد العلاج أو الدواء أو كلاهما في تخفيف أعراض الاكتئاب ويعيدك إلى المسار الصحيح في التعامل مع مرض السكري. أنت لست وحدك. لقراءة المزيد عن الصحة العقلية، زر الرابط erie.gov/health-equity وابحث عن "لنتحدث عن الصحة العقلية".

برامج الإدارة الذاتية لمرض السكري

تساعد برامج الإدارة الذاتية لمرض السكري (DSMP) الأشخاص على تعلم مهارات جديدة واكتساب الثقة والحصول على الدعم في إدارة حياتهم مع مرض السكري. يمكن لأي شخص أن يتعلم شيئًا من برامج الإدارة الذاتية لمرض السكري، حتى لو كان قد اعتنى بشخص مصاب بمرض السكري أو عاش مع شخص مصاب بمرض السكري لسنوات عديدة. اطلب من طبيبك أن يحيلك لحضور دورة الإدارة الذاتية لمرض السكري في منطقتك. العديد من مقدمي الرعاية الصحية يطرحون دورة مباشرة من مكتب الطبيب.

يمكن لكبار السن في مقاطعة إيري الحصول على دروس الإدارة الذاتية لمرض السكري عن طريق التسجيل عبر الإنترنت. جدول مواعيد الصفوف يتغير في المواقع في جميع أنحاء المقاطعة. لمعرفة المزيد، تواصل مع:

خدمات كبار السن بمقاطعة إيري

اتصل على: (716) 858-8526

البريد الإلكتروني: choosehealth@erie.gov

زر الرابط: erie.gov/seniorservices/living-healthy-workshops

