

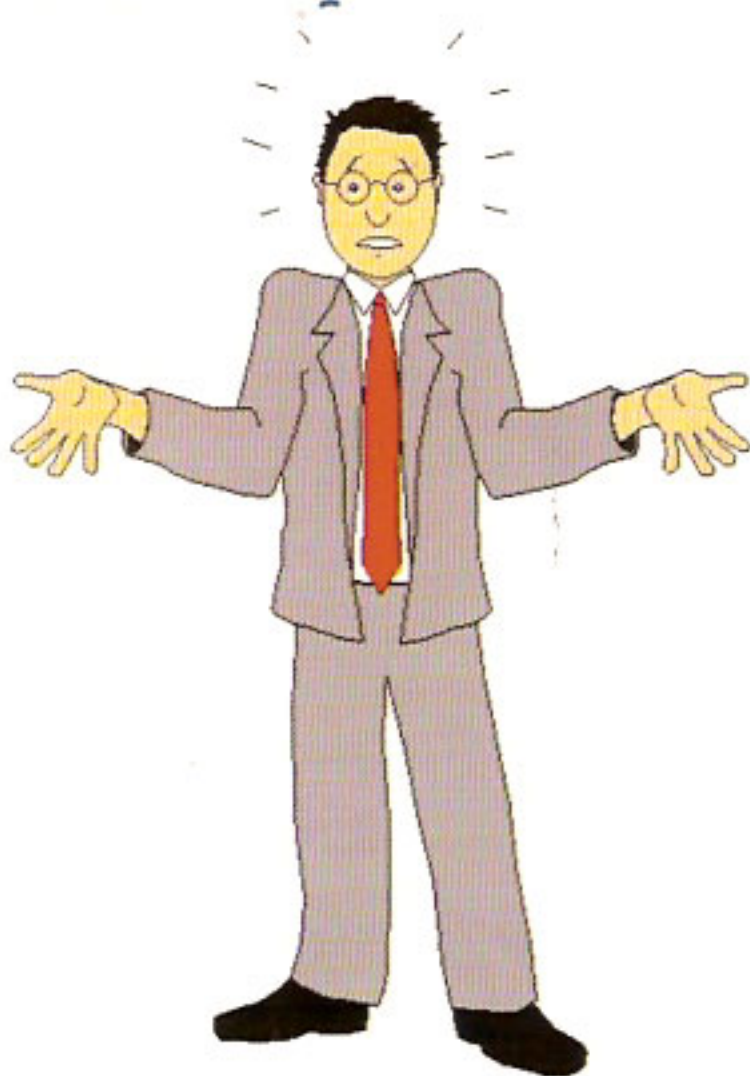


إدارة التغذية والإطعام  
قسم التوعية التغذوية للمجتمع



وزارة الصحة

# هل أنت معرض للإصابة بالمرض الأندانتشاراً في العالم؟



## هل أنت معرض للإصابة بأسرع الأمراض انتشاراً في العالم؟

### عوامل الخطر:

- أنا في الأربعين من عمري.
- لي قريب مصاب بالسكري.
- أنا سيدة أنجبت طفلاً يزيد وزنه عن ٤ كيلو جرام أو أصبت بالسكري خلال الحمل.
- لا أمارس الرياضة بانتظام .
- قياس خصري (أو وسطي أكثر من ١٠٠ سم للرجل أو أكثر من ٨٨ سم للمرأة).
- ضغط دمي أعلى من ١٤٠ / ٩٠ أو أنني أستعمل أدوية لتخفيض ضغط دمي.
- لدي إثنان من الأعراض التالية:
  - ❖ أنني أتبول كثيراً خلال اليوم .
  - ❖ أشعر دائماً بالعطش.
  - ❖ لقد نقص وزني مؤخراً بدون سبب.
  - ❖ أصاب بعدم وضوح الرؤية (زغللة).
  - ❖ أشعر بحكة في الجلد أو أصاب بالتهابات جلدية مكررة.

**إذا كان إثنان أو أكثر من الأعراض المذكورة في اللائحة أعلاه تنطبقان (أو تنطبق) عليك فإنك في خطر كبير من الإصابة بداء السكري . أو قد تكون مصاباً به بالفعل.**

يعتبر الجهل بأضرار داء السكري من الأسباب التي تؤدي إلى وفاة الكثيرين في العالم نتيجة هذا المرض ، والإصابة بداء السكري معناه أن الجسم لا يستطيع التحكم بمستويات الجلوكوز في الدم.

عندما لا يعرف الشخص أنه مصاب بداء السكري أو عندما لا يتم التحكم بالمرض عند ظهوره ترتفع إمكانية الإصابة بمضاعفات هذا المرض والتي منها أمراض القلب والسكتة الدماغية والفشل الكلوي والعمى وبترا الأطراف والعجز الجنسي.

لكن لماذا لا نهتم بداء السكري كما يجب؟ الجواب هو أن المصابين بالسكري يبدون في الغالب بصحة جيدة، بل أن بعض المصابين به يشعرون بأنهم على ما يرام وأنه لا داعٍ للتحكم بمرضهم ،ولكن داء السكري يعمل بهدوء داخل الجسم دون أن نشعر به .

يعتبر رغد العيش من الأسباب التي تؤدي إلى انتشار داء السكري في كثير من البلدان ، فتوافر المزيد من المال لشراء الأطعمة الدسمة وخدمة التوصيل للمنازل واستعمال أجهزة التحكم عن بعد ( الريموت كنترول ) من العوامل التي تحد من حركتنا وتدفعنا إلى الكسل فضلاً عن أنها تزيد من وزننا، وبالتالي تزيد من خطر الإصابة بداء السكري.



لقد حان الوقت لكي تحذر خطورة هذا المرض.

إذا كنت تعتقد أنك في خطر من الإصابة راجع طبيبك.

أما إذا لم تكن في خطر الآن فإنه من المستحسن على الرغم من ذلك أن تنتبه لطريقة معيشتك.

## **ألا تعتقد أنه من الضروري إجراء تغييرات على حياتك لتخفيف إمكانية الإصابة بداء السكري في المستقبل؟**

إن تخفيف الوزن الزائد، وزيادة نشاطك الحركي، وتناول وجبات غذائية متوازنة يمكن أن يمنع الإصابة بداء السكري.

وإذا كنت مصاباً فعلاً بداء السكري فإن إتباع أسلوب معيشة صحي وزيارة الطبيب بانتظام يساعد على التحكم به ويقلل إمكانية نشوء مضاعفات.

إذا كنت لم تخبر أقربائك شديدي الصلة بك أنك مصاب بداء السكري فاخبرهم الآن، إذ أن من المهم أن يعرفوا هذه المعلومات الهامة للمحافظة على صحتهم بالمستقبل ولاتخاذ الخطوات الكفيلة بالحد من خطر الإصابة به.

إشراف وإعداد: د. انتصار الشامي

أخصائيات التغذية : - نوال الجزاف - العنود السميطة - فاطمة الشمالي

**تلفون: ٤٨١٩٨٤٨ - ٤٨٣٦١٥٥**

**فاكس: ٤٨١٣٩٠٥**