



الوقاية من مرض السُّكري من النوع 2، نعم، هذا ممكن!

يؤدي اتباع عادات حياة صحيّة إلى تقليل خطر الإصابة بمرض السُّكري من النوع 2 أو تأجيل ظهوره.

وفي الواقع، إذا كنت في مرحلة ما قبل السُّكري، فإنّ اتباع عادات حياة صحيّة التي تؤدي إلى خسارة 5% من وزنك يمكن أن يؤخّر أو يقلّل من خطر الإصابة بمرض السُّكري من النوع 2 بنسبة تقارب 60%!

ما هي العادات الحياتيّة التي يجب اتّباعها لتقليل خطر الإصابة بمرض السُّكري من النوع 2؟

- إتّباع نظام غذائيّ صحيّ؛
- ممارسة 150 دقيقة على الأقل من النشاط البدني بكثافة معتدلة أسبوعياً؛
- إنقاص الوزن، إن لزم الأمر؛
- التّحكم في التوتّر.

عندما تبدأ بالتّغيير في العادات الحياتيّة مبكراً، ستعطي تأثيراً إيجابياً لفترة تستمر أكثر من 20 عاماً.

الموارد

Diabète Québec
Test « Suis-je à risque ? »



Diabète Québec

فهم مرض السُّكري من النوع 2 والوقاية منه



هل لديك أسئلة حول مرض السُّكري؟
خدمة معلومات مرض السُّكري

Service InfoDiabète

514 259-3422

1 800 361-3504

infodiabete@diabete.qc.ca

L'école du diabète

Universi D

universi-d.com

Diabète Québec
diabete.qc.ca

هل أنت معرض للخطر؟

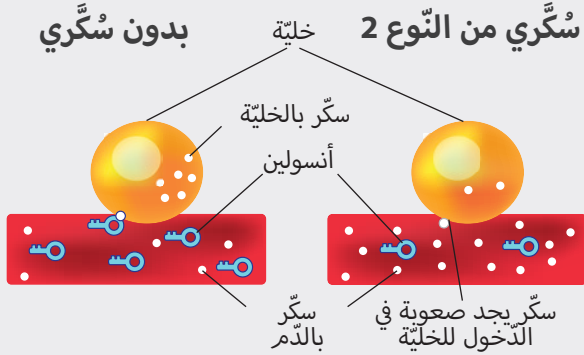
ما هي أعراض مرض السكري؟

ما هو السكري من النوع 2؟

السكري من النوع 2 هو مرض مُزمن لا يمكن الشفاء منه، ولكن يمكن التحكم فيه. وهو يُسمّى بارتفاع مستوى السكر في الدم فوق المعدلات الطبيعية.

في العادة، يتم الحفاظ على مستوى السكر في الدم ضمن المعدلات الطبيعية بفضل الأنسولين، وهو هرمون ينتج في البنكرياس. ويعمل الأنسولين كالمفتاح الذي يسمح للسكر الموجود في الدم بالدخول إلى خلايا الجسم ليتم استخدامه كمصدر للطاقة.

ولكن لدى الأشخاص الذين يعانون من السكري من النوع 2، تحدث ظاهرتان بدرجات متفاوتة: مقاومة خلايا الجسم لعمل الأنسولين، ونقص في إنتاج الأنسولين في البنكرياس. ولذلك، يتراكم السكر في الدم مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر.



مرض يجب أخذه بجدية

إن ارتفاع مستوى السكر في الدم بشكل متكرر قد يؤدي على المدى الطويل إلى عدّة مضاعفات خطيرة ودائمة في العينين والكلى والأعصاب والأوعية الدموية والقلب.

تأتي مرحلة ما قبل السكري عندما يكون مستوى السكر في الدم أعلى من المعدلات الطبيعية، لكنه لا يصل إلى الحد الذي يسمح بتشخيص مرض السكري. إنها إشارة تنبيه!

- التعب والتعاس.
- زيادة في كمية وعدد مرات التبول؛
- العطش الشديد؛
- الجوع المفرد؛
- فقدان الوزن غير المُبرّر؛
- عدم وضوح الرؤية؛
- بطء التئام الجروح؛
- التهابات الأعضاء التناسلية والمثانة؛
- التهيج.

قد تختلف الأعراض من شخص لآخر وغالباً ما تمرّ دون أن يلاحظها الشخص!

قُم بإجراء الفحص!

إذا كنت تبلغ أربعين عاماً أو أكثر، يوصى بإجراء فحص دم للكشف عن السكري من النوع 2، وذلك كل 3 سنوات.

إذا كان لديك العديد من عوامل الخطر، يجب أن يبدأ الفحص قبل سن الأربعين وأن يتم كل 6 أشهر أو كل 12 شهراً.

يُقدّر أنه يمرّ حوالي 4 إلى 7 سنوات قبل أن يتم تشخيص مرض السكري من النوع 2. وخلال هذا الوقت، يتطور المرض ويبدأ بالتسبب في الأضرار.

- أنا ذكر.
- أبلغ من العمر أربعين عاماً أو أكثر.
- أحد الأقارب: الأب، الأم، الأخ، الأخت، ولد من أولادي، يعاني من مرض السكري من النوع 2.
- أنا أنتمي إلى مجموعة عرقية ذات مُعدّل خطر مرتفع للإصابة بالسكري من النوع 2، مثل: الأفارقة، الآسيويون من شرق أو جنوب أو غرب آسيا، العرب، من أصول أمريكا اللاتينية، من أصول أفريقية كاريبية، أو من السكان الأصليين.
- أعاني من ارتفاع ضغط الدم.
- كنت في الماضي أعاني من ارتفاع غير طبيعي في مستويات السكر في الدم.
- أنجبت طفلاً يزيد وزنه عن 4.1 كجم (9 أرطال).
- أعاني من زيادة الوزن، خصوصاً في منطقة البطن.
- عادةً أمارس أقل من 30 دقيقة من النشاط البدني يومياً.
- لا أتناول الخضروات والفواكه يومياً.

* مُقتبس من أستييان CANRISK الكندي حول خطر الإصابة بالسكري، وكالة الصحة العامة الكندية، 2011.

إذا كان لديك العديد من عوامل خطر، ناقشها مع طبيبك!

قُم بزيارة الموقع preventiondiabete.ca وقُم بإجراء الاختبار لقياس مستوى خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2!

