

## ما هو مرض السكري نوع -2-

**Arabisk** (Type 2-diabetes)



Sønderborg Kommune  
– et samarbejde mellem Social og  
Sundhed og Integrationsteamet  
[www.sonderborgkommune.dk](http://www.sonderborgkommune.dk)

## ما هو مرض السكري نوع -2-

مرض السكري عبارة عن زيادة في مادة السكر في الدم. اذا كان عندك نوع -2- من مرض السكري فهو يعني عدم القدرة على استغلال مادة الانسولين. هرمون الانسولين هو الذي ينظم كمية السكر في الدم. عند نقص الانسولين ترتفع كمية السكر في الدم. المرض هو وراثي ولكن يمكن ان يصيب الانسان بسبب نمط الحياة غير الصحي و عدم النشاط الفيزيائي و ايضا تناول الغذاء الغير صحي .

نوع -2- من مرض السكر لا يمكن الشفاء منه ولكن بالاعتناء و العلاج الصحيح مع الاهتمام بنفسك تستطيع ان تعيش حياتك مع المرض. من خلال محافظتك على كمية السكر في الدم بشكل طبيعي ومستمر يمكنك بذلك خفض الخطر على تطور المرض و تبعاته .

## كيف استطيع العيش مع مرض السكر -2-

الطعام والحركة عوامل مهمة في علاج مرض السكر -2- . الاكل الصحيح و الحركة ينقص من كمية السكر في الدم ومن مادة الكلسترول ومن ضغط الدم. اذا كان تغير نمط الحياة و العلاج غير كافيين للمحافظة على كمية السكر المطلوبة فلا بد عندئذ من اخذ دواء ينظم كمية السكر في الدم وقد يصبح اخذ الانسولين ضروريا .



## كل بشكل صحي

كل بشكل متنوع وثلاث وجبات رئيسية وثلاث وجبات بسيطة .  
كل كثير من الخضار و قطعتين او ثلاث من الفواكهة يوميا .  
كل انواع من الطعام تحتوي على الالياف مثل الخضار الخشنة و الخبز الاسمر الخشن وانواع البقول  
كل انواع الطعام التي تحتوي على كمية قليلة من الدهون و اقطع الدهون الظاهرة ووفر في تناول  
الزبدة والزيت .  
كل واشرب المواد التي لا تحتوي على سكريات تجنب تناول العصير والمشروبات التي تحتوي على  
سكريات المياه الغازية .

## مارس الحركة يوميا

الحركة اليومية تنقص الحاجة الى الدواء . النشاط الفيزيائي يجب زيادته الى ان يصل الى حوالي  
نصف ساعة يوميا .ليس من الضروري ان تكون الحركة بشكل معين ويمكن فعلها بخطوات بسيطة  
المشي الطويل والعمل في الحديقة وصعود الدرج او ركوب الدراجة الهوائية وما يشابه ذلك من  
النشاطات يمكنك التدرج عليها يوميا  
انه لمن الضروري جعلها جزءاً من حياتك اليومية .

## تناول الدواء حسب وصف الطبيب

عليك قياس مادة السكر في الدم كما نصحك الطبيب و خاصة اذا كنت تحت العلاج بالدواء . و عليك  
اخذ ابرة الانسولين بنفسك او احد يساعدك في ذلك كما وصف لك الطبيب و خاصة اذا كنت تحت  
العلاج بالانسولين . عليك تعلم الاشارات التي من خلالها تشعر بزيادة مادة السكر في الدم او  
انخفاضه . عليك دائما الاحتفاظ بشيء يحتوي على مادة السكر مثل العصير اذا حصل اي انخفاض  
مفاجيء لمادة السكر .

## مشاركة العائلة

تكلم مع عائلتك لكي تحصل على الدعم و المساعدة و على العائلة مراعاة نظام الحياة الجديد



## امكانيات التغيير في حياتك يمكنك تحقيقها اذا

ضع اهداف صغيرة في كل مرة .  
تعاونك مع طبيبك  
اطلب العون من عائلتك و محيطك  
حاول انقاس وزنك اذا كنت  
توقف عن التدخين اذا كنت تدخن

## ماذا علي الانتباه منه

النوع -2- من مرض السكر يكون له نتائج سلبية على صحتك لذلك من الضروري السيطرة على كمية السكر في الدم وضغط الدم و المواد الدهنية في الدم . لان التحكم بهذه الاشياء يمنعك من تردي المرض معك . النوع

-2- من مرض السكر يؤدي الى ضرر في العين وفي الكلى وفي الاعصاب وكذلك الى جلطات في الدماغ و القلب .

انتبه الى حياتك . انه من الضروري ان تأخذ هذا المرض بجدية و ان تتحمل المسؤولية عن صحتك . هذه حياتك و هذا مرضك و اتصل بالطبيب في حال شعورك بالتغيرات .

التعاون مع الطبيب . انه من الضروري الذهاب الى الفحوصات المنتابة لدى طبيبك و بالتعاون معه و الحوار الجيد تحصل على علاج مناسب لمرض السكر -2- ينصح بان تذهب الى الطبيب كل ثلاثة اشهر على الأقل من اجل فحص كمية السكر طويلة الامد في الدم . ينصح ايضا بالذهاب الى طبيب العيون بين الحين و الاخر من اجل تجنب المضاعفات و ايضا بالذهاب الى المختصة للعناية بالقدمين .

اذا حصل لديك اي جرح فيجب الانتباه كمرضى بالسكر ان الجرح لا يشفى بسرعة . اذا استمر الجرح لاکثر من اسبوعين فعليك الذهاب الى الطبيب ليرى الجرح .

