

تحكم فالسكري ديالك قبل ما يتحكم فحياتك

داء السكري من النوع 2 مرض مزمن وصامت ناتج عن ارتفاع نسبة السكر في الدم، وذلك إما بسبب نقص في إفراز الأنسولين من طرف البنكرياس أو ضعف فعاليته. وقد يؤدي داء السكري إلى مضاعفات خطيرة في حالة عدم توازنه يمكن أن تطل الأعضاء التالية : العين، الكلي، القلب، الشرايين، الدماغ، الأرجل.

الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بداء السكري من النوع 2 هم:

- الأشخاص البالغون 45 سنة فما فوق ؛
- الأشخاص الذين يعانون من زيادة في الوزن أو الذين يعانون من السمنة مع أو بدون ارتفاع في الضغط الدموي ؛
- الأشخاص الذين لديهم ارتفاع في نسبة الدهون في الدم (الكوليسترول) ؛
- الأشخاص الذين لديهم أقارب من الدرجة الأولى (الأب أو الأم) مصابون بداء السكري ؛
- الحوامل اللاتي أصبن بداء السكري خلال فترة الحمل (سكري الحمل) ؛
- النساء اللاتي وضعن رضيعا يفوق وزنه 4 كيلوغرامات عند الولادة.

هذه العلامات تدل على احتمال الإصابة بداء السكري من النوع 2



يتم التأكد من الإصابة بداء السكري من النوع 2 عبر قياس :

- نسبة السكر في الدم : تعادل أو تفوق 1,26 غرام/التر بعد 8 ساعات على الأقل بدون أكل
- نسبة السكر في الدم : تعادل أو تفوق 2 غرام/التر في أي وقت من اليوم

لتفادي مضاعفات مرض السكري، يجب اتخاذ الاحتياطات التالية :

1

تغذية صحية ومتوازنة

الخضار
والفاواكه

على الأقل
5 أنواع
في اليوم



النشويات

مرة في
كل وجبة



الحليب
ومشتقاته

مرتين في
اليوم



اللحوم
والبيض
والأسماك

التحوم السمك والاصحاك
مرتين في الاسبوع



التقليل من الدهون
وتقليل الصوديوم الغنية
بالسكريات المصنعة



التقليل من
تناول الملح



شرب 1,5 إلى لترين
من الماء

2

نشاط بدني منتظم وملائم

من الضروري ممارسة
ما لا يقل عن
30 دقيقة من النشاط
البدني كل يوم
(باستشارة الطبيب)



4

زيارة الطبيب باستمرار
مع الحرص على أخذ
الدواء بانتظام



3

المراقبة الذاتية
المنتظمة للمرض

عبر قياس نسبة السكر في الدم



يجب على الشخص المصاب بداء السكري أن يحرص على نظافة جسمه
خاصة الأرجل وكذلك العناية بالقدم والأستنان والامتناع عن التدخين وأخذ قسط وافر من النوم.