



# مرض السكري

(النوع الثاني)



مرض السكري هو مجموعة من الاضطرابات الأيضية الناجمة عن خلل مرتبط بهرمون الإنسولين، وقد يتمثل هذا الخلل بكيفية عمله أو إفرازه، أو كلا الأمرين في آن واحد؛ مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم بشكل كبير يفوق الحدود التي يستطيع الجسم التعامل معها، يصاحب هذا الارتفاع ظهور عدد من الأعراض على الشخص المصاب، مثل:

- 1 العطش الشديد
- 2 كثرة التبول
- 3 كثرة الشعور بالجوع
- 4 زغلة العين
- 5

إنّ الالتزام بالعلاج الذي يصفه الطبيب واتباع نمط حياة صحي يساعد في تحكم المريض بالسكري، ويحميه من الإصابة بالمضاعفات.



# من الأسباب والعوامل التي تزيد من خطر الإصابة بمرض السكري:

- ◀ الوراثة
- ◀ العمر
- ◀ السمنة
- ◀ قلة النشاط البدني
- ◀ التغذية غير الصحية
- ◀ ارتفاع ضغط الدم
- ◀ فرط الكوليسترول
- ◀ متلازمة تكيس المبايض
- ◀ أمراض الأوعية الدموية
- ◀ سكري الحمل





# يؤدي ارتفاع السكر في الدم بشكل مزمن إلى مضاعفات كثيرة من أهمها ما يأتي:

03

مضاعفات الكلى

02

ارتفاع ضغط الدم

01

مضاعفات القلب والجهاز الدوري

06

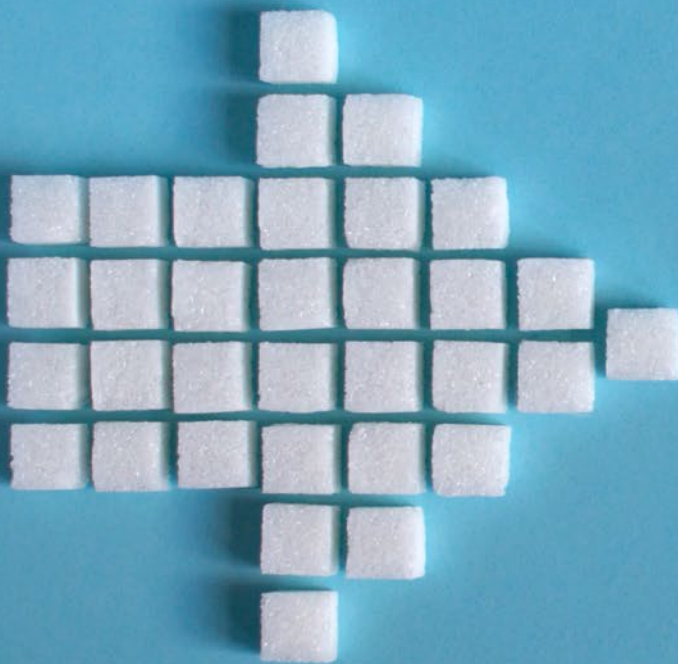
مضاعفات القدم السكري

05

مضاعفات الجهاز العصبي

04

مضاعفات العين



# عزيزي مريض السكري..

لتجنب أية مضاعفات صحية:

راقب سكر الدم بانتظام.



مارس النشاط البدني بعد استشارة الطبيب حول نوعية  
ومدة النشاط الملائم لحالتك.



تناول غذاءً صحياً متوازناً ولا تنسى اخذ مشورة اختصاصي  
التغذية حول نوعية ومقدار الطعام الملائم لك.



تناول دواءك بانتظام.



تحقق من قدميك يومياً لتتجنب القدم السكري.



احمل وجبات خفيفة معك دوماً.





# اتبع نمط حياة صحي لتقلل من فرص إصابتك بمرض السكري وتتقي مضاعفاته

- ◀ حافظ على وزن مثالي وتجنب السمنة.
- ◀ خذ قسطاً كافياً من النوم يومياً.
- ◀ تعامل مع التوتر بشكل سليم وقلل منه.
- ◀ سارع بالكشف المبكر عن الأمراض المزمنة.
- ◀ اقلع عن التدخين ومنتجات التبغ الأخرى وتجنب التعرض للتدخين السلبي.
- ◀ مارس النشاط البدني المنتظم.
- ◀ اتبع نظاماً غذائياً صحياً.





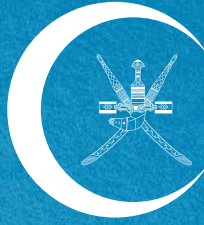
# كشفاك المبكر عن الأمراض المزمنة يساعدا على:

3 تجنب  
المضاعفات  
الوخيمة

2 التحكم في  
المرض

1 منع أو تأخير  
الإصابة

كلما سارعت مبكرا .. زادت فرص الكشف وتعزير صحتك



سلطنة عُمان  
Sultanate of Oman  
وزارة الصحة  
Ministry of Health

[www.moh.gov.om](http://www.moh.gov.om)

   OmaniMOH   OmanHealth