

أهمية مراقبتك لمستويات سكر الدم!

مراقبتك لمستويات سكر الدم هي أهم الطرق التي يمكنك بها التحقق من درجة نجاحك في التحكم بالسكري!

طرق مراقبتك لمستويات سكر الدم

يمكن مراقبة مستوى سكر الدم باستخدام "جهاز قياس جلوكوز الدم" أو "جهاز مراقبة جلوكوز الدم". فما عليك إلا أخذ قطرة من دمك بوخز إصبعك ووضعها على الجهاز كي يخبرك بمعدل سكر الدم لديك بذلك الوقت. بهذه الطريقة، يمكنك التحقق مما إذا كان مستوى سكر الدم لديك ضمن نطاقه الصحي أم لا.

حُسن التحكم بالسكري

كي تنجح في التحكم بالسكري، عليك أن تُبقي مستويات سكر الدم لديك ضمن نطاقها الطبيعي بحقن جرعات سليمة من الأنسولين في موعدها المناسب. ومع ذلك، إذا قمت بتغيير عاداتك الغذائية (كاتباع الصيام مثلاً)، أو ممارسة التمارين الرياضية، ستصير مستويات سكر الدم لديك منخفضة للغاية أو مرتفعة للغاية.

إذا ارتفعت مستويات السكر للغاية (فرط سكر الدم) وظلت هكذا، فقد تتعرض لخطر تلف أعضائك بصورة دائمة، وتواجه مشكلات عديدة.

إذا انخفضت مستويات السكر للغاية (نقص سكر الدم)، يمكن أيضاً أن تفقد وظائف حيوية مهمة، مثل فقدان القدرة على التفكير والتصرف بصورة طبيعية.

لذا، عليك أن تسأل اختصاصي الرعاية الصحية لديك عن النطاق الهدف لمعدل سكر الدم لديك، وتحصل منه على المشورة بشأن كيفية التصرف في حالتها الإصابة بنقص سكر الدم وارتفاع سكر الدم.

لمعرفة المزيد من المعلومات والحصول على المشورة المخصصة حول السكري من النوع الثاني، برجاء التواصل مع اختصاصي الرعاية الصحية لديك.

ما هي ركاسل ثر حوكأ اهتعرقم ودين تي تور المالأ
ي لاتال انوقعمه قراء زيابرج:

kw.diabetes.ascensia.com

تنبيه: هذا الكتيب لا يُعد بديلاً لاستشارة اختصاصي الرعاية الصحية لديك.

المصدر: www.diabetes.org

ASCENSIA
Diabetes Care

الموزع: شركة وربة للتجهيزات الطبية
الهاتف: +965 2296 8600
الفاكس: +965 2232 3864
البريد الإلكتروني: med@warbamed.com

Ascensia Diabetes Care Holdings AG
Peter Merian-Strasse 90
4052 Basel
سويسرا

www.diabetes.ascensia.com

Ascensia (أسينسيا) وشعار Ascensia Diabetes Care (أسينسيا لرعاية السكري) علامات تجارية و/أو
علامات تجارية مسجلة لشركة Ascensia Diabetes Care Holdings AG. حقوق الطبع والنشر © لعام
2019 لصالح شركة Ascensia Diabetes Care Holdings AG. جميع الحقوق محفوظة. تاريخ الإعداد: يناير 2019.

السكري من النوع الثاني

معلومات أساسية حول المرضى المصابين
بالسكري من النوع الثاني

ASCENSIA
Diabetes Care



السكري من النوع الثاني

حياتك مع السكري (مرض السكر)

إذا كنت مصابًا بالسكري، فأنت لست وحدك. فعلى مستوى العالم يوجد ملايين الأشخاص المتعايشون مع مرض السكري. هو حالة مرضية يمكن التحكم به، وبالوصول على العلاج المناسب للسكري، يمكنك أن تحيا حياة مديدة وناجحة.

السكري - أمور عليك أن تعرفها

السكري حالة مرضية يرتفع خلالها السكر (الجلوكوز) بالدم عن مستوياته الطبيعية.

السكري من النوع الأول حالة ينتج خلالها الجسم كميات ضئيلة من الأنسولين أو لا ينتج على الإطلاق. ويحتاج الجسم إلى الأنسولين للمساعدة في دخول السكر إلى الخلايا. يأتي السكر من الغذاء الذي تتناوله ويُستخدم في جميع الخلايا والأعضاء لإنتاج الطاقة التي تُبقي جسمك نشطًا.

أما بالنسبة للأشخاص المصابين بالسكري من النوع الثاني فيستمر إنتاج الأنسولين بأجسامهم، ولكن لا تستجيب الخلايا له بطريقة صحيحة. وبمعنى آخر، أجسامهم "مقاومة للأنسولين". في بداية الأمر، يُعوض البنكرياس هذا الأمر بإنتاج المزيد من الأنسولين. ولكن إذا مر بعض الوقت، يُنْهَك البنكرياس ويعجز عن إنتاج مقدار كافٍ من الأنسولين لإبقاء سكر الدم ضمن نطاقاته الصحية.

أسباب السكري من النوع الثاني وعوامل خطورته

لم يُعرف تمامًا سبب محدد للسكري من النوع الثاني حتى الآن. فقد أظهرت الأبحاث أن ظهور السكري من النوع الثاني يرتبط بعددٍ من عوامل الخطر.

وتتضمن عوامل خطورته ما يلي:

- وجود سجل لحالات فرط سكر الدم، و/أو ما قبل السكري، و/أو سكري الحمل
- ارتفاع ضغط الدم
- ارتفاع الكولسترول
- الأمراض الجينية والوراثية
- السجل المرضي للعائلة
- زيادة الوزن والسمنة
- عدم ممارسة التمارين
- العمر

كيف يمكن معالجة السكري من النوع الثاني؟

يتأثر السكري بصورة ملحوظة لعدد التغييرات البسيطة التي تدخل على أسلوب حياتك، لذا فهناك طرق عدة للتحكم به. عادات صحية مع علاجات طبية تجعل مستويات سكر الدم لديك دوماً تحت السيطرة.

- **الطعام:** ابدأ في اتباع خطة غذائية مخصصة، يُفضل أن تطلب في إعدادها مشورة خبير متخصص في التغذية.
- **ممارسة التمارين:** كن نشطاً في حياتك اليومية.
- **العلاجات الطبية:** احصل على الأدوية التي يراها طبيبك ضرورية.

خطوات حياة صحية

1. **الطعام:** يمكنك التحكم بمستوى سكر الدم باتباع عادات غذائية صحية. فمعرفة ما تتضمنه وجباتك الغذائية تُسهل تحكمك في تأثيرها على مستويات سكر الدم لديك.

وبمساعدة خبير في التغذية، قد يكون عليك تغيير نوعية طعامك وكميته، إلا أن القوائم المتاحة لك لا تزال مليئة بالخيارات!

- كن متنوعاً! تناول أنواع مختلفة من الأطعمة.
- كن متوازناً! تناول وجبات كثيرة خلال اليوم ولا تفوت أي وجبات.
- انتقِ وجباتك! الخضروات، ومنتجات الحبوب الكاملة، والفاكهة، ومنتجات الألبان خالية الدسم، والدهون الصحية، والأسماك أو اللحوم المخلية - كل هذه الأطعمة تناسبك.
- اشعل حماسك! هناك العديد من كُتُب الطهي تحوي العديد من الأفكار الملائمة لتحضير وجبات متوازنة، ووصفات رائعة المذاق، مع ذكر جميع المعلومات الغذائية حولها.



2. **المشروبات:** فكّر في المشروبات هي الأخرى - فقد تؤثر كذلك على سكر الدم لديك.

- **قاوم الجفاف!** الماء المنعش هي أفضل خياراً أمامك.
- هل تحب القهوة أو الشاي؟ إذا كنت تشرب القهوة أو الشاي سادة، فقد يمثلان جزءاً من نظام غذائي صحي بسكر قليل.
- تناول مشروبات دون سعرات! فمعظمها (مثل الشاي أو الصودا دون سعرات) لا تحتوي على السكر، لذا فهي لا تؤثر على مستوى سكر الدم لديك.
- يحتوي الكحول على سعرات حرارية وسكر في بعض الأحيان، لذا فقد يؤثر على مستوى سكر الدم لديك. اسأل طبيبك عن أي تساؤلات لديك حول تناول الكحول.

3. **الأنشطة:** عندما تتحرك، يستهلك جسمك المزيد من الطاقة ويستخدم السكر أسرع مما يحدث في وقت راحتك. لذا، أي نوع من الأنشطة يساعدك على خفض مستوى سكر الدم لديك. اختر نشاطاً ما تجد به متعة - فهذا الأمر يزيد من احتمالية التزامك بممارسته. اسأل طبيبك إذا لم تكن متأكدًا من الأمر.

ومن بعض الأمثلة على ذلك:

- ممارسة رياضات نشطة مثل ركوب الدراجات، والمشي، والسباحة
- تمارين حمل الأثقال
- تمارين التمديد، والبيلاتس، واليوجا
- لا تنس أبداً الأنشطة الرياضية خلال حياتك اليومية (مثل صعود درج السلم!)

4. **تجنب التدخين:** يُعد التدخين أحد عوامل الخطر المتعلقة بمرض السكري، وقد يزيد خطر إصابتك بأمراض القلب و/أو الأوعية الدموية، مثل ارتفاع ضغط الدم.

5. **العلاجات الطبية:** لا شك أن تناول الطعام الصحي وممارسة الأنشطة الرياضية السليمة يشكلان بداية صحيحة للتحكم بمرض السكري، بل وقد يقاومان هذا المرض وحدهما. ومع ذلك، إذا لم يكفِ الطعام والتمارين لإعادة سكر الدم لمستوياته الطبيعية، فقد يقرر طبيبك حصولك على علاجات طبية و/أو أنسولين تحقيقاً لهذا الهدف.