

تناول طعامك بانتظام دون تفادي أي وجبة رئيسية
تناول النشويات على كل وجبة مثل: خبز، رز، معكرونة، برغل، بطاطا...

٢٥ غرام خبز يعدله:

٢٥ غ خبز افرجي / ٢٥ غ توسست طري / ٢٠ غ كعك أو توسست محمص
٧٥ غ بطاطا أو برغل أو معكرونة مسلوقة / ٥٠ غ رز مسلوقة

- تجنب السكر وجميع مشتقاته مثل العسل، المربي، والحلويات على أنواعها.
- خفض نسبة الدهون والملح في طعامك.
- تناول الخضار والحبوب والفاكهة بالكميات لأنها غنية بالفيتامينات والألياف التي تساعد على محافظة نسبة السكر في الدم وتخفيض نسبة الكوليسترول.
- تناول الكحول باعتدال وبعد مراجعة الطبيب.
- حافظ على وزنك المثالي.
- اشرب حوالي ٢ إلى ٣ لتر ماء يومياً أي ٨-١٢ كوب من الماء.
- زاول الرياضة بمعدل ٥ مرات في الأسبوع لمدة نصف ساعة على الأقل.

يمكنك تناول ٣ حصص من الفاكهة يومياً حسب الكميات المحددة:

١- كمية الفاكهة المسموحة

دراق ١٤٠ غرام	اجاص ١٠٠ غرام	خوخ ١٢٠ غرام
عنب ٧٥ غرام	فريز ٢٠٠ غرام	أفندي ١٥٠ غرام
بطيخ ٢١٠ غرام	تفاح ١٠٠ غرام	مشمش ١٤٥ غرام
كرز ٩٥ غرام	خرما ٨٥ غرام	أكيدنيا ١٢٥ غرام
شمام ١٧٠ غرام	ليمون ١٦٥ غرام	موز (مع قشرة) ١٠٠ غرام

٢- عصير الفاكهة الطازجة أو المعلبة بدون سكر

عصير التفاح ١/٢ كباية	عصير الكريفون ٣/٤ كباية
عصير البرتقال ١/٢ كباية	عصير العنب ١/٢ كباية
عصير البندورة كباية ونصف	

٣- الفاكهة الطازجة المجففة

تين ناشف:	حبة وسط
تمر:	حبتين صغيرتين
خوخ ناشف:	٣ حبات وسط
زبيب:	ملعقتين كبيرتين
مشمش ناشف:	حبتين وسط

ما هو السكري؟
DIABETES
مضاعفات
type ٢
BLOOD
تعليمات
prevention system
AGE
عامة
factors
pancreas
لمرضى السكري
causes
immune
symptoms



GET CHECKED

History & Beyond

مضاعفات مرض السكري؟

انسدادات في الشرايين الصغيرة والكبيرة مؤدية إلى:

أمراض الكلى والأعصاب
أمراض العيون
النوبات القلبية والدماغية
ارتفاع ضغط الدم والدهنيات في الدم
إصابة القدمين ببتور

علاج مرض السكري يضم

نظام غذائي صحيح
التمارين الرياضية
علاج بالدواء أو بحقن الأنسولين ولكل شخص علاج مختلف عن الآخر
يحدده الطبيب الأخصائي بعد كشفه على حالة المريض

النصائح لتجنب مضاعفات مرض السكري

زيارة الطبيب على الأقل مرة كل ستة أشهر لإجراء الفحوصات الخبرية
التي تكشف عن بدء المضاعفات وللتأكد من صحة العلاج وحالة
الشرايين
زيارة طبيب العيون مرة سنوياً
العناية الفائقة بالقدمين.

خلاصة

تذكر دائماً أن مرض السكري لا يشفى تماماً بواسطة تنظيم
الآكل أو الرياضة أو الأدوية وحدها ولكن يمكن أن يتم ضبطه عن
طريق تنظيم كل هذه العوامل مجتمعة. وفي هذه الحالة
يمكنك أن تعيش حياة طبيعية صحية حتى وأنت مصاب بمرض
السكري .

ملاحظة لمريض السكري الذي يعالج بالأنسولين:

يجب التأكد من جرعة الأنسولين وتوقيتها مقارنةً مع الطعام أو الرياضة.
عند هبوط السكري (دوخة، جوع، عرق...) يمكنك تناول:
- ملعقة كبيرة سكر.
- ١/٢ كوب عصير فاكهة طازجة.
- ملعقة كبيرة عسل.
- ١/٢ فنجان حليب.

ما هو السكري؟

السكري هو ارتفاع مستوى السكر أو ما يسمى الجلوكوز في الدم وهو
نتج عن خلل في إفراز أو نشاط الأنسولين
الأنسولين هو هرمون يفرزه البنكرياس. يساعد خلايا الجسم في
الحصول على السكر اللازم لإنتاج الطاقة وتجنب تراكم السكر في الدم

متى يعتبر مستوى السكر مرتفعاً في الدم؟

يعتبر مستوى السكر مرتفعاً في الدم عندما يتعدى ١١٠ مغ/دل
في هذه الحالة، ينصح باستشارة الطبيب الأخصائي بأمراض الغدد
والسكري

من هم الأشخاص المعرضون للإصابة بالسكري؟

كل شخص معرض للإصابة بالسكري. ولكن هناك عدة عوامل تزيد
من نسبة التعرض لهذا المرض ومنها:
• العامل الوراثي • الوزن الزائد • الضغط النفسي...

ما هي عوارض مرض السكري؟

غالباً لا تظهر العوارض إلا عند ٥٠ ٪ من المصابين ومن أهمها:
• فقدان الوزن • الشعور بالتعب
• العطش المتكرر • كثرة التبول
• ضعف أو اضطراب في الرؤية • إزداد الشهية
• تغيير في التصرفات: إزداد العصبية، النعاس، الدوخة...
• قلة التركيز...
• وعند أكثرية المصابين تظهر التهابات جلدية ونسائية

هل هناك علاج موحد لكل شخص مصاب بالسكري ؟

كل شخص مصاب هو حالة خاصة والعلاج يحدد من قبل الطبيب
الإختصاصي وفقاً لكل حالة

مرض السكري نوعان؟

نوع أول: وهو يصيب الصغار في العمر وهنا غدة البنكرياس لا تقوم
بإنتاج الكمية الكافية من الأنسولين
نوع ثاني: وهو يصيب الأكبر سناً وهو أكثر شيوعاً في كل بلدان العلم.
وهنا ينتج البنكرياس الأنسولين ولكنه لا يعمل بصورة جيدة