داء السكري من النوع الثاني
التعرف على عوامل الخطر



يُعتبر حوالي 635 مليون بالغ معرضين لخطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني قد تكون الأعراض خفيفة أو غائبة، لذا قد يبقى المرض غير مشخص لسنوات.

يمكن أن يقلل التشخيص والعلاج المبكران من خطر الإصابة بالمرض ومضاعفاته أو يؤخران تطوره.

مقدمات السكري

ارتفاع نسبة السكر في الدم عن المعدل الطبيعي يزيد من المخاطر.

عمر

يزداد خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني بعد سن 35 عامًا.

تاريخ العائلة

الأشخاص الذين لديهم أحد الوالدين أو الأشقاء أو الأطفال مصاب بداء السكري من النوع الثاني يكونون أكثر عرضة للإصابة به بمقدار 2 إلى 6 مرات ارتفاع خطر

عِرق

تزيد احتمالية الإصابة بداء السكري من النوع الثاني بمقدار 2 إلى 4 مرات لدى الأشخاص المنحدرين من أصول جنوب آسيوية، وأفريقية كاريبية، وأفريقية.

زيادة الوزن والسمنة

إن زيادة محيط الخصر، أو زيادة الوزن، تزيد من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

النظام الغذائي الخاطئ ونمط الحياة الخامل

إن اتباع نظام غذائي غني جداً بالكربوهيدرات والدهون والسعرات الحرارية، ونمط حياة خامل، يزيد من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

تاريخ الحمل

قد يزيد سكري الحمل من خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني في المستقبل للأم والطفل.

ضغط دم مرتفع

يزداد خطر إصابتك بداء السكري من النوع الثاني إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم.

استخدم حاسبتنا المجانية عبر الإنترنت لمعرفة مستوى المخاطرة لديك والإجراءات التي يمكنك اتخاذها للحد من ذلك

لا تنتظر، اعرف مستوى الخطر لديك الآن:
worlddiabetesday.org

#ActEarlyOnDiabetes

حملة من الاتحاد الدولي للسكري

world diabetes day
14 November

c4di+

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ
DIPARTIMENTO MALATTIE CARDIOVASCOLARI, ENDOCRINO-METABOLICHE E INVECCHIAMENTO

لمكافحه السكر نعمل بعضنا البعض سويا

العنايه بمرض السكري اي العنايه به و لا تتجاهله بل تعلم كيفيه السيطره عليه
ثبت ان مرض السكري من النوع 2 و نوعيه الحياه يمكن تحسينها عن طريق تغيير بعض العادات تدريجييا و تعزيز ايجابيات و سلبيات خطر حدوث مضاعفات مرض السكري

10 dicembre

https://jacardi.iss.it

تعرف على المزيد على موقعنا الإلكتروني

العادات الحسنه والوعي

الاستراحه - التغذيه -الاسترخاء -التمارين الرياضيه



لنتعلم كيف نحارب مرض السكري بإمكاننا التغيير

نركز عاى انواع الرفاهيه

NUTRIZIONE — التغذيه الاطعمه التقليديه هناك تزكيبات معينه اكثر مناسبه لمرضى السكري

MOVIMENTO — الحركه اي نوع من انواع الحركه يساعد على محاربه السكري

RIPOSO — الراحه الليله يحارب السكر عن طريق النوم الجيد

STRESS — االتوتر نحارب السكري بكيفيه اداره الطغط النفسي والاضطراب

+39 320 8622987 (Ahmad Al Husban)

JACARDI Joint action cardiovascular diseases and diabetes

Co-funded by the European Union

اليوم العالمي للسكري c4di+

كما في كل عام، يُصادف شهر نوفمبر اليوم العالمي للسكري .يُعدّ السكري مرضًا صامتًا يبدأ بالتأثير على صحتنا حتى قبل تشخيصه .ولكن يُمكن فعل الكثير لمكافحة السكري، وخاصة النوع الثاني منه، الذي يتطور نتيجة للعادات غير الصحية.

أولًا، من المهم فهم عوامل الخطر الرئيسية للإصابة بالنوع الثاني من السكري، والتي يُمكنكم الاط لاع عليها في النشرة .تم إعداد هذه الصفحة من النشرة بالتعاون مع الاتحاد الدولي للسكري، وتُرجمت إلى لغات عديدة، ويجري توزيعها حاليًا في جميع أنحاء العالم.

كما يُفيد جدًا حساب احتمالية إصابتكم بالسكري .ولحسابها بسهولة، ندعوكم لاستخدام رمز الا ستجابة السريعة (QR) الموجود أسفل الصفحة .باستخدام هذا الرمز، ستتمكنون من الوصول إلى حاسبة مخاطر بسيطة مُقدمة من الاتحاد الدولي للسكري؛ وهي مجانية ومجهولة المصدر، لذا يُمكنكم استخدامها بثقة دون الحاجة إلى التسجيل .لاستخدامه بشكل صحيح، اختر لغتك، وجهّز شريط قياس لقياس محيط خصرك، وأدخل وزنك بالكيلوغرام وطولك بالسنتيمتر بدقة في الحاسبة، والتي ستعطيك مؤشر كتلة جسمك .(BMI) أجب عن الأسئلة البسيطة، وستحصل على إجابة حول مستوى خطر إصابتك بالسكري.

لا يعني وجود خطر متوسط أو مرتفع أنك ستصاب بالسكري عاجلا ً أم آجلا ً، خاصة إذا بدأت بالاهتمام بعاداتك، ونظامك الغذائي، وممارسة الرياضة، والفحوصات الطبية الدورية .لذا، استشر طبيبك وناقش الأمر معه، واطلب إجراء فحوصات متابعة، وتأكد من عدم إصابتك بالسكري .إذا كنت مصابًا، فاتبع جميع تعليمات طبيبك بدقة، وإذا وصف لك دواءً، فتناوله بانتظام!

في هذه الأثناء، حاول تحسين عاداتك ونمط حياتك: ببطء، شيئًا فشيئًا، يمكنك فعل ذلك، وسيُشعرك ذلك بتحسن بالتأكيد .اسأل من يفعلون ذلك بالفعل؛ سيشجعونك على المحاولة!

ستجدون في ظهر المنشور فرصة الحصول على نصائح ومعلومات قيّمة من برنامجنا، .c4di+ يقدم المنشور نبذة تعريفية عنّا وعن أنشطتنا، ويمكنكم معرفة المزيد بزيارة موقعنا الإلكتروني.

لا تنسوا هذا التاريخ: في العاشر من ديسمبر، سيعقد فريق c4di+ اجتماعه الدوري في المسجد، بمساعدةوسيط ثقافي لتسهيل التواصل .حتى لو لم تكونوا مشتركين في البرنامج، ندعوكم للحضور والاستفادة من مواد ونصائح مفيدة .سيعقد الاجتماع من الساعة الثانية إلى الخامسة مساءً، ولأي استفسار آخر، يُرجى التواصل معنا في المسجد أو مع الوسيط الثقافي ، أحمد، مباشرةً عبر رقم هاتفه الموجود أسفل الصفحة.

لذا، خذوا المنشورات وأخبروا عائلاتكم وأصدقاءكم؛ فكلما زاد الحديث عن البرنامج، سهُل علينا مساعدة الآخرين على مكافحة داء السكري مبكرًا!

c4di+

BADGE

front

world diabetes day 14 November

#ActEarlyOnDiabetes

Una campagna dell'International Diabetes Federation

rear

c4di+

impariamo a combattere
il DIABETE:
cambiare si può!

لنتعلم كيف نحارب مرض السكري بإمكاننا التغيير



https://jacardi.iss.it

DIPARTIMENTO
MALATTIE CARDIOVASCOLARI, ENDOCRINO-METABOLICHE E INVECCHIAMENTO

Co-funded by the European Union