

العيش الجيد مع الإصابة بالسكري

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



ما المقصود بالسكري؟

يحدث السكري عندما تكون هناك كمية زائدة من السكر في الدم. يستخدم جسمك هرموناً يُعرف باسم الأنسولين للمساعدة في السيطرة على السكر في الدم. ويعاني الأشخاص المصابون بالسكري من عدم وجود كمية كافية من الأنسولين أو لا يمكنهم استخدامه على نحو جيد.

هناك نوعان من السكري:

النوع 1 جسمك لا ينتج الأنسولين.

النوع 2 جسمك لا ينتج كمية كافية من الأنسولين أو لا يستخدمه على نحو صحيح للسيطرة على السكر في الدم. معظم البالغين الذين يعانون من السكري لديهم السكري من النوع 2.

ما علامات أو أعراض السكري؟

العديد من الأشخاص الذين يعانون من السكري ليس لديهم أي أعراض. بالنسبة للآخرين، قد تتطور الأعراض ببطء بمرور الوقت أو تكون خفيفة جداً، ولا تتم ملاحظتها. تشمل بعض الأعراض الشائعة على:

ما المشاكل الصحية التي يمكن للسكري التسبب فيها؟

الأشخاص المصابون بالسكري لديهم فرصة أعلى للإصابة بما يلي:

- + مرض القلب
- + سكتة دماغية
- + مشاكل في العين والعمى
- + مرض الكلى
- + بتر الأطراف السفلية، مثل أصابع القدم أو القدمين

التبول كثيراً



الجروح أو حالات القطع بطيئة الشفاء



الشعور بانهك شديد



الشعور بالعطش/الجوع أكثر من المعتاد



الرؤية الضبابية



النتخز أو الألم أو الخدران في يديك أو قدميك



ما الذي يمكنني عمله للسيطرة على السكري؟

لا يوجد علاج شافٍ للسكري، ولكن يمكنك العيش حياة طويلة وصحية وأنت مصاب بالسكري. فيما يلي ثلاثة أمور يجب عليك القيام بها:

1

احصل على الرعاية المنتظمة للبقاء بصحة جيدة

- + تحدث مع طبيبك للتوصل إلى خطة لرعاية السكري مناسبة لك. تأكد من حضور جميع مواعيدك.
- + يجب أن تعرف هيموغلوبينك السكري (A1C) الحالي لديك إلى جانب تحديد مستوى الهيموغلوبين السكري (A1C) الأكثر صحة بالنسبة لك.
- + تحدث مع طبيبك أو ممرضك إذا كانت لديك مشاكل فيما يتعلق بأدويةك.



3

حافظ على حالة النشاط وتمتع بوزن صحي.

كن نشطاً لمدة 30 دقيقة في معظم أيام الأسبوع. يجب عليك إيجاد طرق للتحرك بصورة أكبر خلال اليوم:

+ انزل من الحافلة أو المترو قبل محطة من وجهتك وقم بالمشي بقية الطريق

+ استخدم السلالم بدلاً من المصاعد

+ قم بالمشي مسافة قصيرة متى كان ذلك مناسباً لك، مثل في استراحة الغذاء أو بعد العشاء



2

تناول أغذية صحية

تناول الكثير من:

+ الخضروات والفاكهة

+ البروتين قليل الدهون،

مثل الفول أو الدواجن أو

الأسماك أو البيض

+ الحبوب الكاملة، مثل الأرز

البنّي أو الخبز المصنوع

من الحبوب الكاملة

تناول القليل من:

+ اللحوم المصنّعة، مثل

النقانق ولحم الخنزير

المقعد واللحوم الباردة

+ الأرز الأبيض والحلويات

والأطعمة المقلية والأطعمة

المصنوعة من الدقيق

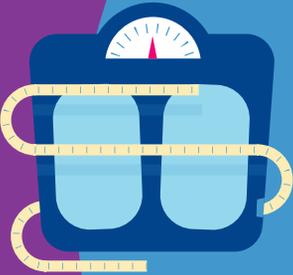
الأبيض

+ المشروبات السكرية، مثل

المياه الغازية والعصير

وشراب الزنجبيل

تحدث مع فريق رعايتك للتوصل إلى خطة للوجبات مناسبة لك.



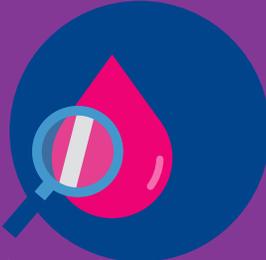
سيطر على مرض السكري لديك:



✦ اشرب الماء أو المياه المعدنية الفوارة بدلاً من المياه الغازية والعصير. أضف شرائح من الليمون أو الخيار إلى الكوب لجعله منعشاً أكثر.



✦ قم بملء نصف طبقك في الغداء والعشاء بالخضروات التي تحبها أو السلطة البسيطة.



✦ افحص سكر الدم لديك. تحدث إلى فريق رعايتك حول ما الذي تعنيه نتائج سكر الدم لديك. اجلب نتائج اختبار سكر الدم إلى مواعيدك.



✦ إذا كنت تتناول أدوية لخفض سكر الدم لديك، فعليك أخذها يوميًا. تأكد من التحدث مع فريق رعايتك إذا كانت لديك أي أسئلة أو مخاوف حول الدواء.



✦ افحص عينيك. يجب فحص عينيك مرة في العام. تحدث مع فريق رعايتك حول تحديد موعد لفحص عينيك.



✦ افحص قدميك. تحدث مع فريق رعايتك حول كيفية فحص قدميك.

للعثور على طبيب في منطقتك أو لمعرفة المزيد حول السكري، تفضل بزيارة

nychealthandhospitals.org/diabetes

عش حياتك الأكثر صحة.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

اتصل لتحديد موعد

1-844-NYC-4NYC



ابقوا على اتصال دائم. تابعونا.