



# خطوات للسيطرة على مرض السكري طوال حياتك

يُقدم هذا الكتيب أربع خطوات رئيسية  
لمساعدتك على السيطرة على مرض السكري  
والتمتع بحياة مديدة مفعمة بالنشاط.

## المحتويات

- 1 الخطوة الأولى: تعرّف على مرض السكري
- 5 الخطوة الثانية: تعرّف على المعلومات الأولية لمرض السكري
- 8 الخطوة الثالثة: تعلّم كيف تتعايش مع مرض السكري
- 11 الخطوة الرابعة: احصل على رعاية منتظمة للبقاء بصحة جيدة
- 12 أمور يتعين عليك تذكرها
- 13 سجل العناية بمرض السكري لدي
- 16 لمعرفة المزيد

## إجراءات يمكنك اتخاذها



تشير العلامات ✓ الواردة في هذا الكتيب إلى الإجراءات التي يمكنك اتخاذها للسيطرة على مرض السكري.

✓ ساعد فريق الرعاية الصحية على وضع خطة عناية بمرض السكري تتلاءم معك.

✓ تعلّم كيف تتنقى اختيارات حكيمة للسيطرة على مرض السكري يوميًا.

# 1 الخطوة الأولى: تعرفّ على مرض السكري.

## ما هو مرض السكري؟

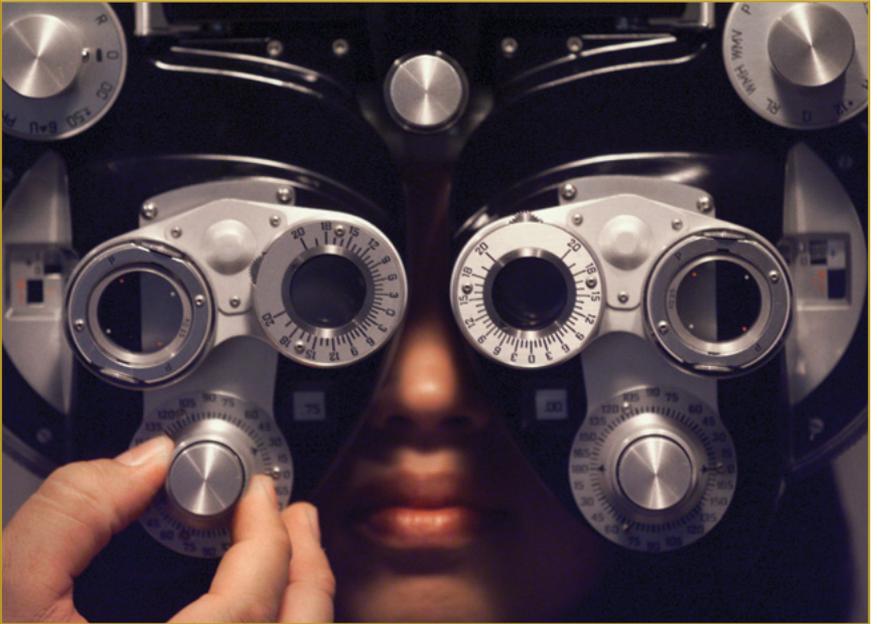
هناك ثلاثة أنواع رئيسية من مرض السكري:

- **مرض السكري من النوع الأول** - جسمك لا ينتج الأنسولين. وهو يعد مشكلة نظرًا لاحتياجك للأنسولين لاستخلاص السكر (الجلوكوز) من الأغذية التي تتناولها وتحولها إلى طاقة لجسمك. أنت تحتاج إلى أخذ الأنسولين يوميًا حتى تحيا.
- **مرض السكري من النوع الثاني** - جسمك لا يُنتج الأنسولين أو يستخدمه على النحو الملائم. قد تحتاج إلى تناول أقراص أو أنسولين لمساعدتك على السيطرة على مرض السكري. يعد النوع الثاني هو النوع الأكثر شيوعًا من مرض السكري.
- **السكري الحمل** - تصاب بعض النساء بهذا النوع من السكري أثناء فترة الحمل. في أغلب الأحيان، يتم الشفاء من المرض مع وضع المولود. لكن حتى مع الشفاء من المرض، تظل هؤلاء السيدات وأطفالهن أكثر عرضة للإصابة بالمرض في مراحل حياتهن.

## أنت أهم عضو في فريق الرعاية الصحية.

فأنت من تتولي التحكم في المرض يوميًا بعد يوم. تحدّث إلى طبيبك حول أفضل سبل الرعاية التي تناسب مع مرض السكري لتظل في حالة صحية جيدة. وفيما يلي بعض الأشخاص الآخرين الذين يمكنهم المساعدة:

- طبيب الأسنان
- طبيب مرض السكري
- الموجه الخاص بمرض السكري
- أخصائي التغذية
- طبيب العيون
- طبيب الأقدام
- الأصدقاء والعائلة
- استشاري الصحة العقلية
- الممرضة
- ممرضة ممارسة
- الصيدلي
- الأخصائي الاجتماعي



## كيف تعرف المزيد عن مرض السكري.

- . احضر دروس التوعية لمعرفة المزيد حول كيفية التعايش مع مرض السكري. للعثور على فصل تدريبي، راجع الأمر مع فريق الرعاية الصحية أو المستشفى أو العيادة الصحية الكائنة في منطقتك. يمكنك كذلك البحث على الإنترنت.
- . انضم إلى مجموعة دعم - بصفة شخصية أو عبر الإنترنت - للحصول على مساندة من أشخاص في مثل حالتك للسيطرة على مرض السكري.
- . اقرأ عن مرض السكري عبر الإنترنت. قم بزيارة موقع الويب التالي  
[/http://www.cdc.gov/diabetes/ndep/index.htm](http://www.cdc.gov/diabetes/ndep/index.htm)

## تعامل مع مرض السكري بجدية.

قد تكون سمعت أشخاصًا يقولون إن لديهم "درجة بسيطة من السكري" أو أن "السكري لديهم مرتفع قليلًا". تشير هذه الكلمات إلى أن السكري ليس مرضًا خطيرًا. هذا غير صحيح. فالسكري يعد مرضًا خطيرًا، إلا أنه يمكنك تعلم كيفية السيطرة عليه.

يتعين على الأشخاص المصابين بالسكري اتقاء أنواع صحية من الأغذية والحفاظ على وزن صحي وممارسة المزيد من النشاط يوميًا وتناول أدويتهم حتى وإن كانوا يشعرون أنهم بحالة جيدة. هناك الكثير لتقوم به. **قد لا يكون الأمر سهلًا، لكنه بلا شك يستحق العناية!**



## لَمَ الاهتمام بالسيطرة على مرض السكري؟

إن الاهتمام بنفسك وبالسيطرة على مرض السكري من شأنه مساعدتك على البقاء بصحة جيدة اليوم ومستقبلاً. حينما يكون مستوى سكر الدم (الجلوكوز) أقرب إلى المستوى الطبيعي، فمن الأرجح أن:

- يكون لديك المزيد من الطاقة
  - تكون أقل إرهاقاً وعطشاً
  - تحتاج إلى التبول عدد مرات أقل
  - تتعافى على نحو أفضل من أي إصابة
  - تقل فرص إصابتك بالتهاب البشرة أو المثانة
- سوف تقل كذلك فرصة إصابتك بمشكلات صحية نتيجة لمرض السكري مثل:

- الأزمة القلبية أو السكتة الدماغية
- مشكلات العين التي قد تؤدي إلى إعاقة الرؤية أو الإصابة بالعمى
- الشعور بالألم أو نخز أو تنميل في يديك وقدميك، وهو ما يسمى بتلف الأعصاب
- الإصابة بمشكلات في الكلى والتي قد تؤدي إلى توقف كليتيك عن العمل
- مشكلات في الأسنان واللثة

## إجراءات يمكنك اتخاذها

- ✓ أسأل فريق الرعاية الصحية عن نوع مرض السكري الذي تعاني منه.
- ✓ اعرف الأماكن التي يمكنك التوجه إليها للحصول على الدعم.
- ✓ اعرف كيف يمكن أن تساعدك السيطرة على السكر على التمتع بصحة جيدة اليوم ومستقبلاً.





## 2 الخطوة الثانية: تعرّف على المعلومات الأولية لمرض السكري.

تحدّث إلى فريق الرعاية الصحية حول كيف يمكنك السيطرة على **الهييموجلوبين السكري** وضغط الدم و**الكوليسترول**. يمكن أن يساعدك ذلك على تقليل فرص إصابتك بأزمة قلبية أو سكتة دماغية أو مشكلات السكري الأخرى.

### يشير الرمز **A** إلى اختبار الهييموجلوبين السكري (A-one-C).

فما هو؟

الهييموجلوبين السكري عبارة عن اختبار دم لقياس متوسط مستوى سكر الدم على مدار الثلاثة أشهر السابقة. وهو يختلف عن فحص سكر الدم الذي تجريه كل يوم.

ما السبب وراء أهميته؟

أنت في حاجة إلى معرفة مستويات سكر الدم على مدار الوقت. ولا ترغب في أن ترتفع تلك المستويات أكثر من اللازم. يمكن أن تؤدي مستويات سكر الدم المرتفعة إلى الإضرار بالقلب والأوعية الدموية والكلى والقدمين والعينين.

ما المستوى المُستهدف من اختبار الهييموجلوبين السكري؟

المستوى المستهدف لاختبار الهييموجلوبين السكري لدى الكثير من الأشخاص هو أقل من 7. قد يختلف المستوى حسب حالتك. اسأل ما المستوى المستهدف لك.

## يشير الرمز B إلى ضغط الدم.

فما هو؟

ضغط الدم هو عبارة عن قوة الدم في مواجهة جدران الأوعية الدموية.

ما السبب وراء أهميته؟

في حالة ارتفاع ضغط الدم لأكثر مما ينبغي، يؤدي ذلك إلى عمل القلب بمجهود مفرط. وهو ما يمكن أن يؤدي بدوره إلى الإصابة بأزمة قلبية وسكتة دماغية ومرض الكلى والعينين.

ما هو القياس المستهدف لضغط الدم؟

تكون نسبة القياس المستهدف لضغط الدم لمعظم الأشخاص المصابين بمرض السكري هو أقل 90/140. قد يختلف المستوى حسب حالتك. اسأل ما المستوى المستهدف لك.



## يشير الرمز C إلى تمثيل الكوليسترول.

فما هو؟

يوجد نوعان من الكوليسترول في دمك:

البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL) والبروتين الدهني مرتفع الكثافة (HDL).

إن البروتين الدهني منخفض الكثافة أو الكوليسترول "الضار" قد يتراكم ويسد الأوعية الدموية. وقد يؤدي إلى أزمة قلبية أو سكتة دماغية.

أما البروتين الدهني مرتفع الكثافة أو الكوليسترول "النافع" فهو يساعد على إزالة الكوليسترول "الضار" من أوعيتك الدموية.

ما هي نسب القياس المستهدفة لكل من البروتين الدهني مرتفع ومنخفض الكثافة؟

اسأل ما نسب قياس الكوليسترول المناسبة لك. قد تختلف نسب القياس من شخص لآخر. إذا كنت قد تجاوزت الأربعين، فقد تحتاج إلى تناول عقار ستاتين للحفاظ على صحة قلبك.

### إجراءات يمكنك اتخاذها

✓ اسأل فريق الرعاية الصحية:

- ما هي قراءات الهيموجلوبين السكري وضغط الدم والكوليسترول وما هي نسب القياس المناسبة لك. تعتمد نسب قياس ABC المستهدفة لك على مدة إصابتك بالسكري والمشكلات الصحية الأخرى التي تعاني منها ومدى صعوبة السيطرة على السكري.
- ما الذي يمكنك فعله للوصول إلى نسب قياس ABC المستهدفة لك.

✓ سجّل نسب القياس على الوجه الخلفي لهذا الكتيب لمتابعة مدى التقدم الذي تحرزه.



# 3 الخطوة الثالثة: تعلّم كيف تتعايش مع مرض السكري.

من الشائع أن تشعر أنك مغلوب على أمرك أو تشعر بالحزن أو الغضب حينما تصاب بمرض السكري. قد تكون على علم بالخطوات التي يجب عليك اتخاذها للبقاء بصحة جيدة، إلا أنك قد تواجه صعوبة في الالتزام بخطتك مع مرور الوقت. يتضمن هذا القسم بعض النصائح التي تساعدك على التكيف مع مرض السكر والتغذية بشكل جيد والبقاء نشيطاً.

## تكيّف مع مرض السكري.

- يمكن أن يؤدي الضغط العصبي إلى رفع مستوى سكر الدم. تعرف على بعض الوسائل التي تساعدك على خفض الضغط العصبي. جرّب التنفس العميق أو مزاوله أعمال الحديقة أو القيام بالمشي أو التأمل أو ممارسة هوايتك أو الاستماع إلى موسيقاك المفضلة.
- اطلب المساعدة إذا كنت تشعر بالإحباط. قد تساعدك الاستعانة باستشاري الصحة العقلية أو مجموعة دعم أو أحد أعضاء العيادة أو صديق أو أحد أفراد الأسرة الذي يصغي إلى مخاوفك على الشعور بالتحسن.

## تغذي جيداً.

- قم بإعداد برنامج وجبات يتناسب مع مرض السكري بمساعدة فريق الرعاية الصحية.
- اختر الأطعمة منخفضة السعرات الحرارية والدهون المشبعة والدهون المهدرجة والسكريات والأملاح.
- تناول الأطعمة الغنية بالألياف، مثل الخبز والمكسرات والأرز أو المعجنات المصنعة من الحبوب الكاملة.
- اختر أعذية مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والخبز والحبوب والألبان والجبنة منخفضة أو منزوعة الدسم.
- اشرب الماء عوضاً عن العصائر أو الصودا العادية.
- عند تناول وجبة، املأ نصف طبقك بالفواكه والخضروات وربعه بالبروتين الخفيف، مثل الفول أو الدجاج أو الديك الرومي بدون جلد، وربعه بالحبوب الكاملة، مثل الأرز البني أو المكرونة المصنعة من الدقيق كامل النخالة.



### احرص على ممارسة النشاط.

- ضع لنفسك هدفًا بأن تكون أكثر نشاطًا أغلب أيام الأسبوع. ابدأ ببطء عن طريق السير لمدة 10 دقائق، 3 مرات يوميًا.
- مارس التدريبات لزيادة قوة عضلاتك مرتين أسبوعيًا. استخدم أحزمة التمدد أو اليوجا أو أعمال الحديدقة الشاقة (مثل الحفر والزراعة باستخدام الأدوات) أو تمارين الضغط.
- حافظ على البقاء على أو الوصول إلى وزن صحي عن طريق الاستعانة بخطة وجباتك وممارسة المزيد من الحركة.

### اعرف ما عليك فعله كل يوم.

- تناول أدوية السكري والأدوية الخاصة بأي مشكلات صحية أخرى حتى وإن شعرت أنك على ما يرام. اسأل طبيبك إن كنت في حاجة إلى تناول الأسبرين لتجنب إصابتك بأزمة قلبية أو سكتة دماغية. أخبر طبيبك إذا كنت غير قادر على تحمل تكاليف العقاقير أو إذا كنت تعاني من أي أعراض جانبية.
- تفقد قدمك يوميًا بحثًا عن أي قطع أو قرحة أو بقع حمراء أو تورم. اتصل بفريق الرعاية الصحية على الفور إذا أصبت بقرح لا تشفى.
- اغسل أسنانك ونظفها بخيط الأسنان الطبي للحفاظ على صحة فمك وأسنانك ولثتك.

- اقلع عن التدخين. اطلب المساعدة للإقلاع. اتصل برقم (8669-784-800-1) QUITNOW-800-1
- تابع باستمرار فحص مستوى سكر الدم قد تحتاج إلى قياسه مرة أو أكثر يوميًا.
- استخدم البطاقة الموجودة في الوجه الخلفي لهذا الكتيب لتسجيل نسب قياس سكر الدم. احرص على مناقشة الأمر مع فريق الرعاية الصحية.
- تحقق من ضغط الدم إذا نصحك الطبيب بذلك وسجّل نسب القياس.

## تحدّث مع فريق الرعاية الصحية.

- اطرح على طبيبك أي أسئلة تراودك بشأن مرض السكري.
- أبلغ عن أي تغييرات تطرأ على حالتك الصحية.

## إجراءات يمكنك اتخاذها

- ✓ اطلب برنامج للوجبات الصحية.
- ✓ اسأل عن الوسائل التي تجعلك أكثر نشاطًا.
- ✓ اسأل عن طريقة ووقت قياس سكر الدم وكيف يمكنك استخدام النتائج للتحكم في السكري.
- ✓ استعن بتلك النصائح لمساعدتك على رعاية نفسك.
- ✓ ناقش كيف تتناسب معك خطة تغذيتك في كل مرة تزور فيها فريق الرعاية الصحية.



# 4 الخطوة الرابعة: احصل على رعاية منتظمة للبقاء بصحة جيدة.

تفضل بزيارة فريق الرعاية الصحية مرتين على الأقل سنويًا لاكتشاف أي مشكلات صحية مبكرًا وعلاجها فورًا.

## عند كل زيارة، احرص على أن يكون معك التالي:

- . فحص ضغط الدم
  - . فحص القدمين
  - . قياس الوزن
  - . مراجعة خطة الرعاية الصحية
- قم بإجراء ما يلي مرتين سنويًا:
- . اختبار الهيموجلوبين السكري. يمكن إجراؤه أكثر من مرة إذا كانت النتيجة أعلى من 7.

## قم بإجراء ما يلي مرة واحدة سنويًا:

- . اختبار الكوليسترول
- . فحص كامل للقدم
- . فحص أسنان لتفقد حالة الأسنان واللثة
- . فحص موسع للعينين لتفقد أي مشكلة في العين
- . حقنة مضادة للإنفلونزا
- . اختبار بول ودم لتفقد أي مشكلة في الكلى

## يجب عليك القيام بما يلي مرة واحدة على الأقل في حياتك:

- . حقنة مضادة للالتهاب الرئوي
- . حقنة مضادة للفيروس الكبدى ب

## التأمين الصحي والسكري.

إذا كان لديك تأمين صحي، فراجع كيف تغطي خطة تأمينك الصحي رعاية مرض السكري. يغطي التأمين الصحي بعض تكاليف ما يلي:

- التعريف بمرض السكري
- الإمدادات اللازمة لمرض السكري
- دواء السكري
- زيارات اختصاصي النظم الغذائية
- ارتداء الأحذية الخاصة، إذا كنت تحتاج إليها

## إجراءات يمكنك اتخاذها

✓ اسأل فريق الرعاية الصحية عن تلك الاختبارات والاختبارات الأخرى التي قد تحتاجها. اسأل ماذا تعني نتائجك.

✓ دوّن تاريخ وموعد زيارتك التالية.

✓ استخدم البطاقة الموجودة في الوجه الخلفي لهذا الكتيب لتسجيل نسب قياس سكر الدم.

✓ إذا كان لديك برنامج رعاية صحية، تحقق من خطتك.



## أمور يتعين عليك تذكرها:

- أنت أهم عضو في فريق الرعاية الصحية.
- اتبع الخطوات الأربعة الواردة في هذا الكتيب لمساعدتك على معرفة كيفية السيطرة على مرض السكري.
- تعلّم كيف تحقق الأهداف الأولية (ABC).
- اطلب المساعدة من فريق الرعاية الصحية.

# سجل العناية بمرض السكري لدي

## كيف تستخدم السجل.

اقرأ أولاً الشريط المظلل الموجود عبر هذه الصفحة. وهو يخبرك بما يلي:

- اسم الاختبار أو الفحص
  - كم مرة يجب عليك إجراء هذا الاختبار أو الفحص
  - ما هو هدفك الشخصي (بالنسبة لاختبارات الهيموجلوبين السكري وضغط الدم والكوليسترول)
- ثم، دوّن التاريخ والنتائج لكل اختبار أو فحص تجريه. اصطحب معك هذه البطاقة أثناء زيارات فريق الرعاية الصحية. عرضها على فريق الرعاية الصحية. تحدّث معهم عن أهدافك وكيفية تحقيقها.

الهيموجلوبين السكري - على الأقل مرتين سنويًا				
هدفي				
				التاريخ
				النتيجة

ضغط الدم (BP) - في كل زيارة				
هدفي				
				التاريخ
				النتيجة

الكوليسترول - مرة واحدة سنويًا				
هدفي				
				التاريخ
				النتيجة

# سجل العناية بمرض السكري لدي

## كيف تستخدم السجل.

استخدم هذه الصفحة لتدوين تاريخ ونتائج كل اختبار أو فحص أو حقنة.

كل زيارة	التاريخ	النتيجة
فحص القدمين		
مراجعة خطة الرعاية الصحية		
قياس الوزن		
مراجعة الأدوية		

مرة واحدة سنويًا	التاريخ	النتيجة
فحص الأسنان		
فحص موسع للعينين		
فحص كامل للقدم		
حقنة مضادة للإنفلونزا		
فحص الكلية		

مرة واحدة علي الأقل	التاريخ	النتيجة
حقنة الالتهاب الرئوي		
حقنة الفيروس الكبد ب		

# الفحوص الذاتية لسكر الدم

## كيف تستخدم هذه البطاقة.

تقسم هذه البطاقة إلى ثلاثة أقسام. يخبرك كل قسم متى تختبر سكر الدم: قبل كل وجبة، وبعد ساعة أو ساعتين من تناول وجبتك، وفي موعد النوم. في كل مرة تقيس فيها مستوى سكر الدم، دوّن التاريخ والوقت والنتائج. اصطحب معك هذه البطاقة أثناء زيارات فريق الرعاية الصحية. اعرضها على فريق الرعاية الصحية. تحدّث معهم عن أهدافك وكيفية تحقيقها.

التاريخ	التوقيت	النتيجة
سكر الدم قبل تناول الوجبات:		
		الهدف العادي من 80 إلى 130*
		هدفي:
سكر الدم بعد ساعة - ساعتين من تناول الوجبات:		
		الهدف العادي أقل ممن 180*
		هدفي:
سكر الدم في موعد النوم:		
		الهدف العادي من 110 إلى 150*
		هدفي:

\*قد تختلف نسبة قياس السكري في الدم إذا كنت شخصًا كبيرًا في السن (أكبر من 56 عامًا) وتعاني من السكري منذ فترة طويلة. قد تختلف النسب أيضًا إذا كانت لديك أية مشكلات صحية أخرى أو مرض في القلب أو كانت نسبة السكر في الدم تنخفض جدًا بشكل متكرر.

## لمعرفة المزيد:

توفر العديد من هذه المجموعات عناصر باللغة الإنجليزية والإسبانية.

البرنامج القومي للتوعية بمرض السكري

في مراكز مكافحة الأمراض واتقائها: 1-800-CDC-INFO  
(1-800-232-4636)

[www.cdc.gov/diabetes/ndep/index.html](http://www.cdc.gov/diabetes/ndep/index.html)

في المعاهد القومية للصحة: الهاتف: 1-800-860-8747  
[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

Diabetes HealthSense: الموارد المتاحة عبر الإنترنت لممارسة الحياة بصحة  
جيدة - [www.YourDiabetesInfo.org/HealthSense](http://www.YourDiabetesInfo.org/HealthSense).

أكاديمية التغذية والنظم الغذائية

1-800-877-1600

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

الاتحاد الأمريكي لموجهي مرض السكري -

1-1-800-3633

[www.diabeteseducator.org](http://www.diabeteseducator.org)

الجمعية الأمريكية لمرض السكري

1-800-DIABETES (1-800-342-2383)

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

جمعية القلب الأمريكية

1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721)

[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

مراكز مكافحة الأمراض واتقائها

1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

[www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes)

مراكز خدمات التأمين الصحي ميديكير وميديكيد  
1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)  
[www.medicare.gov](http://www.medicare.gov)

وزارة الزراعة، التوجيهات الأمريكية للنظم الغذائية  
[www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov)

مؤسسة أبحاث السكري لدى اليافعين  
1-800-533-CURE (1-800-533-2873)  
[www.jdrf.org](http://www.jdrf.org)

البرنامج القومي للتوعية بصحة العينين  
1-301-496-5248  
<https://nei.nih.gov/nehep>

المعهد القومي للسكري والأمراض الهضمية والكلى المركز القومي لمعلومات مرض  
السكري 1-800-860-8747  
[www.diabetes.niddk.nih.gov](http://www.diabetes.niddk.nih.gov)

البرنامج القومي للتوعية بأمراض الكلى  
1-800-860-8747  
[/http://www.nkdep.nih.gov](http://www.nkdep.nih.gov)

البرنامج القومي للتوعية بمرض السكري

لمزيد من المعلومات، اتصل على رقم **CDC-INFO-800-1**  
**6348-232-888-1 TTY (4636-232-800-1)**

أو تفضل بزيارة موقع الويب التالي [www.cdc.gov/diabetes/ndep](http://www.cdc.gov/diabetes/ndep)

البرنامج القومي للتوعية بمرض السكري (NDEP) التابع لوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية يُقدم تحت رعاية مشتركة للمعاهد القومية للصحة ومراكز مكافحة الأمراض واثقائها بدعم أكثر من 200 منظمة شريكة.

قامت بمراجعة هذا المقال للتحقق من دقته السيدة مارثا فانيل، حاصلة على ماجستير العلوم وممرضة مسجلة، موجه معتمد بشأن مرض السكري بمركز ميتشجن لأبحاث وتدريبات مرض السكري.

تمت الترجمة باللغة العربية بواسطة شركة Multilingual Services في مراكز مكافحة الأمراض واثقائها (CDC) وقامت بالمراجعة السيدة جينان سعد الدين، دكتوراه في الطب، ماجستير في الصحة العمومية (MPH)، قسم ترجمة الوثائق المتعلقة بمرض السكري، في مراكز مكافحة الأمراض واثقائها (CDC).

البرنامج القومي للتوعية بمرض السكري (NDEP)-67AR



تمت المراجعة في يناير 2016

CS259466