

تم تشخيص إصابتك ببدء السكري حديثًا

NEWLY DIAGNOSED WITH DIABETES - ARABIC

DiABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.

قد يكون إخبارك بأنك مصاب بداء السكري صدمة حقيقية. ويمكن أن يُثقل تعلم كيفية التعايش معه تحديًا.

قد تراودك جميع أنواع المشاعر المختلفة. هذا طبيعي تمامًا. ولكننا
هنا لدعمك في كل خطوة من الطريق.

سنقدم لك معلومات مفصلة بالإضافة إلى الدعم والنصح لمساعدتك على
الشعور بثقة أكبر بشأن التعامل مع مرضك. يمكننا أيضًا أن نساعدك على
التواصل مع أشخاص في نفس وضعك. سنساعدك أنت وعائلتك على فهم
مرضك والسيطرة عليه، حتى تتمكن من المضي قدمًا والاستمتاع بحياتك.



حوالي **90%** من مرضى السكري يعانون
من داء السكري من النوع الثاني.

حوالي **8%** من مرضى السكري يعانون
من داء السكري من النوع الأول.

حوالي **2%** من مرضى السكري يعانون
من أنواع نادرة من السكري.

اعرف الحقائق

النوع الأول

تشخيص النوع الأول من داء السكري أكثر شيوعًا عند الأطفال والشباب، ولكن يمكن تشخيصه في وقت لاحق بعد البلوغ. وهو يبدأ بشكل مفاجئ ثم يزداد سوءًا بسرعة. تعجز أجسام الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الأول عن إنتاج الأنسولين بشكل طبيعي. سبب حدوث المرض غير معروف، ولكن لا علاقة له بوزنك ولا يمكن الوقاية منه حاليًا.

النوع الثاني

معظم مرضى السكري يعانون من داء السكري من النوع الثاني، ويبدأ هذا النوع عادةً في منتصف العمر، إلا أنه يصيب الأطفال أحيانًا. يتطور داء السكري من النوع الثاني بشكل أبطأ من داء السكري من النوع الأول. قد تصاب بداء السكري من النوع الثاني نتيجة لعدة عوامل تزيد من خطر الإصابة به، ومنها التاريخ العائلي أو العمر أو الخلفية العرقية. كما يزيد احتمال إصابتك بداء السكري من النوع الثاني إذا كنت تعاني من زيادة الوزن. ومع ذلك، هناك أدلة قوية على أن بعض الأشخاص يمكنهم علاج داء السكري من النوع الثاني عن طريق إنقاص الوزن.

الأنواع الأخرى

حوالي 2% من مرضى السكري يعانون من أنواع أخرى من السكري. وتشمل هذه أنواعًا مختلفة من داء السكري أحادي الجين، وهو مرض السكري الذي يسببه تغيير في جين واحد، وداء السكري المرتبط بالتليف الكيسي وداء السكري الناجم عن متلازمات نادرة.

ما هو داء السكري؟

داء السكري هو مرض يحدث عندما يعجز الجسم عن إنتاج الأنسولين، أو عندما لا ينتج كمية كافية منه، أو عندما لا يؤدي الأنسولين وظيفته بشكل صحيح. يساعد الأنسولين جسمك على استخدام السكر، والذي يسمى كذلك بالجلوكوز، الموجود في الدم لمنحك الطاقة. وإذا لم ينتج جسمك الكمية الكافية من الأنسولين، أو إذا لم يؤدِّ الأنسولين وظيفته بشكل صحيح، فسيظل مستوى السكر في دمك مرتفعًا، مما قد يؤدي إلى حدوث مضاعفات بالغة.



داء السكري مرض خطير. يوجد أكثر من 4.9 مليون شخص في المملكة المتحدة مصابون بداء السكري. كما يوجد 850,000 شخص يتعايشون مع مرض السكري من النوع الثاني ولم يتم تشخيصهم بعد. وهناك 13.6 مليون شخص آخرين معرضون بشكل متزايد لخطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني.

ما نوع داء السكري الذي تعاني منه؟

سيخبرك طبيبك أو ممرضك بنوع داء السكري الذي تعاني منه. هناك نوعان رئيسيان، النوع الأول والنوع الثاني، وهناك أيضًا سكري الحمل (داء السكري الذي يمكن أن يتطور أثناء الحمل). توجد أيضًا أنواع أخرى أكثر ندرة من المرض.

اعتن بنفسك

احرص على التغذية السليمة

تعني الإصابة بداء السكري أنه من المهم اتباع نظام غذائي صحي، ولكن ما يزال بإمكانك الاستمتاع بتناول مجموعة كبيرة من الأطعمة. يمكنك الحصول على مشورة متخصصة بشأن خيارات الأطعمة الصحية والمناسبة لك من خلال زيارة أحد أخصائيي التغذية. اطلب من طبيبك أو ممرضك إحالتك.

يمكنك الاطلاع على نصائح وأفكار لوصفات طعام بسيطة ومزيد من المعلومات عن الأكل الصحي على الموقع الإلكتروني [.diabetes.org.uk/eat-well](https://diabetes.org.uk/eat-well).

يمكن أن يعني تشخيص إصابتك بداء السكري تناول الأدوية والحاجة إلى إحداث بعض التغييرات في طعامك وممارسة المزيد من النشاط البدني.

ويمكن أن يكون كل هذا أمرًا في غاية الصعوبة. إلا أن الكثير من الناس يقولون إنهم اعتادوا على هذه التغييرات وتمكنوا من إيجاد التوازن في حياتهم. سيساعدك اتباع نظام حياة صحي على تحسين جودة حياتك وسيساعدك على تحسين شعورك. وهذا يعني تناول الطعام الصحي وممارسة النشاط البدني والإقلاع عن التدخين إذا كنت مدخنًا.



مارس النشاط البدني بانتظام

إن ممارسة النشاط البدني بانتظام مفيدة لأي شخص، وخاصة إذا كان مصابًا بداء السكري. وقد تساعد ممارسة النشاط البدني جسمك على استخدام الأنسولين بشكل أفضل وتقليل خطر الإصابة بمضاعفات داء السكري مثل السكتات الدماغية أو النوبات القلبية. يجب أن يمارس معظم البالغين التمارين الرياضية المعتدلة لمدة 30 دقيقة على الأقل خمس مرات في الأسبوع. اسأل طبيبك أو ممرضك الممارس عن طرق ممارسة النشاط البدني التي تُعدُّ مناسبة بالنسبة لك.

اقلع عن التدخين

التدخين ضار للجميع. ولكن إذا كنت تدخن وأنت مصاب بالسكري، فيمكن أيضًا أن يؤدي ذلك إلى زيادة خطر الإصابة بمضاعفات داء السكري، مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية ومشاكل في القدمين. ويمكن أن يؤدي التدخين أيضًا إلى مشاكل صحية خطيرة أخرى. قد يكون الإقلاع عن التدخين صعبًا، لكن ليس عليك أن تفعل ذلك بمفردك. في الواقع، بغض النظر عن الطريقة التي تختارها للإقلاع عن التدخين، فسيزيد احتمال الإقلاع حين يكون لديك دعم.

مكان الحصول على الدعم

- اتصل بخط المساعدة الخاص بخدمة الإقلاع عن التدخين المقدم من هيئة الخدمات الصحية الوطنية على الرقم 0300 123 104.
- تحدّث إلى طبيبك أو ممرضك الممارس حول الإقلاع عن التدخين.
- تفضّل زيارة www.nhs.uk/better-health/quit-smoking للحصول على مزيد من النصائح حول العلاجات التي يمكن أن تساعدك على الإقلاع عن التدخين، بما في ذلك علاجات استبدال النيكوتين والأدوية التي تقدم بوصفات طبية.
- يمكنك تنزيل تطبيق الإقلاع عن التدخين من هيئة الخدمات الصحية الوطنية مجانًا.

إذا كنت تبحث عن طرق لممارسة الرياضة، فلدينا الكثير من المصادر المجانية، بما في ذلك مقاطع الفيديو التدريبية والنصائح والأفكار لكل شخص حسب قدراته.

تفضّل زيارة الموقع الإلكتروني diabetes.org.uk/new-move-more لمزيد من المعلومات.

أو اتصل بخط المساعدة على الرقم 0345 123 2399 للتحدث إلى أحد مستشارينا المدربين.



نحن متواجدون لمساعدتك

المعلومات والدعم

لدينا المعلومات والدعم الذي تحتاج إليه لمساعدتك على التعامل السليم مع داء السكري الذي تعاني منه. ويمكننا تقديم المساعدة بعدة طرق مختلفة.



تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني

يحتوي موقعنا الإلكتروني على معلومات ونصائح عملية عن التعايش مع داء السكري، بدءًا من الرعاية والعلاج وصولاً إلى التغذية السليمة ونمط الحياة الجيد وفهم طبيعة مرضك. يمكنك أيضًا معرفة الدعم المتاح في منطقتك المحلية.

تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني diabetes.org.uk

التعامل مع داء السكري

سيحدث معك طبيبك أو ممرضك عن كيفية التعامل مع داء السكري. قد تحتاج إلى تناول أقراص أو حقن الأنسولين أو كليهما، وذلك حسب نوع داء السكري الذي تعاني منه. وقد تستخدم قلم أو مضخة أنسولين. كذلك، من المهم أن تتناول طعامًا صحيًا وأن تمارس نشاطًا بدنيًا.

كل شخص يختلف عن الآخر ويمكن أن يستغرق الأمر بعض الوقت لتحديد العلاج الذي يتناسب معك. وقد تحتاج إلى تغيير علاجك بمرور الوقت. سيستمر طبيبك أو ممرضك في العمل معك للعثور على العلاج المناسب لك.

احرص على فهم ما يتعين عليك القيام به وتأكد من أنك راضٍ عن فعله. قد تحتاج إلى تحديد موعد آخر لمراجعة الأمور مرة أخرى وللتأكد من حصولك على جميع المعلومات التي تحتاج إليها.



الأدلة الإرشادية للتعامل مع داء السكري

يمكنك طلب أو تنزيل أدلتنا العملية مجانًا من متجرنا عبر الإنترنت على الموقع الإلكتروني shop.diabetes.org.uk.



اتصل بخط المساعدة الخاص بنا

يمكن لمستشارينا المدربين خصيصًا لهذا الغرض تزويدك بمعلومات ونصائح عملية بشأن العديد من جوانب التعايش مع داء السكري، بما في ذلك الطعام وممارسة النشاط البدني والعمل والقيادة والسفر.

نحن متواجدون للإجابة على أسئلتك أو تقديم الدعم أو لمجرد الدردشة عندما تحتاج إلى التحدث إلى شخص على دراية بداء السكري.

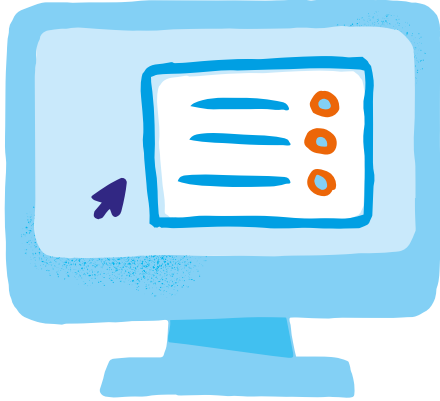


اتصل بخط المساعدة الخاص بنا على الرقم الهاتفي **0345 123 2399** من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 9 صباحًا إلى الساعة 6 مساءً، أو راسلنا على عنوان البريد الإلكتروني helpline@diabetes.org.uk.

قم بالتسجيل للتعلم مجاناً عبر الإنترنت

منطقة التعلم التي نقدّمها هي طريقة مجانية لمعرفة معلومات عن داء السكري من النوع الأول أو الثاني عبر الإنترنت في الوقت الذي يتناسب معك. احصل على معلومات ونصائح مخصصة لك، بالإضافة إلى مقاطع فيديو ومسابقات وأدوات تفاعلية.

يمكنك الاطلاع عليها في الموقع الإلكتروني
[.diabetes.org.uk/learningzone](https://diabetes.org.uk/learningzone)



الدعم المقدم من الأشخاص المصابين بداء السكري

يمكنك الحصول على المشورة والدعم المقدمين من آلاف الأشخاص الآخرين المصابين بداء السكري عن طريق الانضمام إلى منتدى الدعم الخاص بالجمعية الخيرية البريطانية لمكافحة داء السكري Diabetes UK. يجمع مجتمعنا عبر الإنترنت بين الأشخاص المصابين بأي نوع من أنواع داء السكري لتبادل الخبرات وطرح الأسئلة والحصول على المعلومات والنصائح بشأن مجموعة كبيرة من المواضيع.

تفضّل بزيارة forum.diabetes.org.uk



انضم إلى الجمعية الخيرية البريطانية لمكافحة داء السكري DIABETES UK

انضم إلى عضويتنا وستحصل على الكثير من المزايا، بما في ذلك مجلتنا
وآخر المستجدات بشأن أحدث التطورات في مجال علاج داء السكري
والرعاية والأبحاث.

يمكنك الانضمام عن طريق زيارة الموقع الإلكتروني
diabetes.org.uk/join أو الاتصال على الرقم **0345 123 2399**.

ابحث عن **Diabetes UK** على فيسبوك
وتويت وويوتيوب وإنستجرام وتيك توك



تعمل الجمعية البريطانية لمكافحة داء السكري باسم Diabetes UK، وهي جمعية خيرية مسجلة
في إنجلترا وويلز (برقم 215199) وفي اسكتلندا (برقم SC039136). شركة محدودة بضمان مسجلة
في إنجلترا وويلز برقم 00339181 ومقرها الرئيسي في العنوان التالي: Wells Lawrence House,
.126 Back Church Lane, London E1 1FH © Diabetes UK 2022

تم النشر في مايو 2022. كود المنتج: 10125EINT