

بالنوع الثاني-

هؤلاء مصابون

السكري و90% من

المتحدة مصابون بداء

مليون شخص في المملكة

يوجد أكثر من 4.9

داء السكري من النوع الثاني

اعرف مدى احتمالية أصابك

TYPE 2 DIABETES - KNOW YOUR RISK - ARABIC



DIABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.



تعرف على مدى احتمالية إصابتك على موقع diabetes.org.uk/knowyourrisk.

لا يستغرق الأمر وقتًا طويلاً وقد يكون أهم شيء تفعله اليوم.

به. أول شيء يجب فعله هو معرفة مدى احتمالية إصابتك به.

ولكن هناك أشياء يمكنك القيام بها لتقليل احتمالية الإصابة

الثاني. يمكن لأي شخص الإصابة به.

بشكل متزايد لخطر الإصابة بداء السكري من النوع

هناك 13.6 مليون شخص في المملكة المتحدة معرضون

بداء السكري من النوع الثاني؟

هل تعرف مدى احتمالية إصابتك

الخطوات الأولى لتقليل احتمالية الإصابة

الخطوة الأولى المهمة هي معرفة مدى احتمالية إصابتك بالمرض. والشيء المهم الذي يجب فعله بعد ذلك هو اتخاذ إجراء لتقليل احتمالية الإصابة بالمرض.

فقد أظهرت الأبحاث أنه بالنسبة لبعض الأشخاص، يمكن لإجراء تغييرات على نمط حياتك، بما في ذلك نظامك الغذائي، وزيادة الأنشطة والناس الوزن، المساعدة في تقليل احتمالية الإصابة بداء السكري من النوع الثاني بنحو 50%.

إليك بعض الأسئلة لتطرحها على نفسك:

- ما هي التغييرات الصحية التي يمكنك إجراؤها لتناول الطعام بشكل صحي أكثر؟
- كيف يمكنك زيادة نشاطي كل يوم؟
- هل وزني صحي؟ إذا لم يكن كذلك، فكيف يمكنك إنقاص وزني؟
- ما هو الدعم الذي أحتاجه لإجراء أية تغييرات؟

لمزيد من النصائح تفقّل زيارة diabetes.org.uk/risk-tips.



الطرفين السفليين.

أو سكتة دماغية. بل قد تحتاج إلى زيارة الطبيب أو القدم أو أحد

في البصر، بما في ذلك العمى. كما يزيد من احتمالية الإصابة بنوبة قلبية

قد تؤثر بشكل خطير على حياتك اليومية. يمكن أن يؤدي إلى مشاكل

يمكن أن يتسبب داء السكري من النوع الثاني في حدوث مضاعفات

ماذا؟

داء السكري من النوع الثاني خطير

ما يجب فعله بعد ذلك

1 تعرف على مدى احتمالية إصابتك بداء السكري من النوع الثاني. هناك العديد من الأسباب التي تجعل بعض الأشخاص أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني أكثر من غيرهم ولا يمكنك تغييرها جميعًا. ولكن هناك بعض الأشياء التي قد تتمكن من تغييرها، مثل وزنك وصحة الضمير.

2 إذا لاحظت أيًا من العلامات، فاصبر موعدًا مع عيادة طبيبك العام في أقرب وقت ممكن.

3 إذا كانت لديك أي أسئلة أو مخاوف بشأن داء السكري، فاتصل بخط المساعدة الخاص بالجمعية الخيرية البريطانية لمكافحة داء السكري Diabetes UK من الساعة 9 صباحًا حتى 6 مساءً، من الإثنين إلى الجمعة على الرقم 0345 123 2399 أو أرسل رسالة بالبريد الإلكتروني على helpline@diabetes.org.uk

بعد ذلك التخطيط لخطواتك التالية.

السكري. يمكنك أنت وفريق الرعاية الصحية الخاص بك

■ عدم التنام الجروح.

■ حكة في الأعضاء التناسلية والقلاع.

■ عدم وضوح الرؤية.

■ الشعور بالتعب.

■ فقدان الوزن دون محاولة ذلك بنفسك.

■ الشعور بالعطش الشديد.

■ الحاجة إلى التبول كثيرًا.

إصابتك بالمرض، ولكن تذكر أن تبحث عن هذه العلامات:

لداء السكري الثاني؟

هل ظهرت عليك علامات

تعرف على مدى احتمالية أصابك بداء السكري من النوع الثاني اليوم.

أنت فقط بحاجة إلى:

- الطول
- الوزن
- مقياس الضمير.

ثم تفقّل زيارة الموقع الإلكتروني diabetes.org.uk/knowyourrisk.

ابحث عن Diabetes UK على فيسبوك وتويتر ويوتيوب وانستغرام وواتس آب



تعمل الجمعية البريطانية لمكافحة داء السكري باسم Diabetes UK وهي جمعية خيرية مسجلة في إنجلترا وويلز (الرقم 1215199) وفي اسكتلندا (الرقم SC0399136). تم النشر في أكتوبر 2022. كود المنتج: 102084EINT

هل تعرف عوامل احتمالية الإصابة ببدء السكري من النوع الثاني؟

السن	تزداد احتمالية إصابتك مع تقدم العمر. أنت أكثر عرضة للإصابة إذا كنت من ذوي البشرة البيضاء بعمر يزيد عن 40 عامًا، أو أكثر عن 25 إذا كنت من أصل أفريقي كاريبي أو أفريقي أسود أو صيني أو جنوب آسيوي.
تاريخ العائلة	تزيد احتمالية إصابتك ببدء السكري من النوع الثاني بمرتين إلى ست مرات إذا كان أحد والديك أو أخوك أو أختك أو أحد أطفالك مصابًا ببدء السكري.
العرق	تزيد احتمالية إصابتك ببدء السكري من النوع الثاني بمرتين إلى أربع مرات إذا كنت من أصل أفريقي كاريبي أو أفريقي أسود أو جنوب آسيوي.
ضغط الدم العالي	تزيد احتمالية إصابتك إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم.
زيادة الوزن	تزيد احتمالية إصابتك ببدء السكري من النوع الثاني إذا كنت تعاني من السمنة أو زيادة الوزن أو إذا كان مقاس خصرك كبيرًا.

النوع الثاني

تزيد احتمالية إصابتك كذلك في الحالات التالية:

- إذا أصبت بنوبة قلبية أو سكتة دماغية
- إذا كنت مصابًا بالفصام أو الاضطراب ثنائي القطب أو الاكتئاب، أو إذا كنت تتلقى علاجًا بأدوية مضادة للذهان.
- إذا كان لديك تكيس المبايض أو سكري الحمل أو جنين يزن أكثر من 10 أرطال.

تعرف على احتمالية إصابتك بالمرض

من المهم جدًا أن تعرف مدى احتمالية إصابتك ببدء السكري من النوع الثاني، لأنك ستتمكن عندئذ من التصرف حيال ذلك. يمكنك التعرف على ذلك عبر الإنترنت. ما عليك سوى الإجابة على بعض الأسئلة حول عمرك وعرقك وخلفيتك العائلية وإجراء بعض القياسات. ستحتاج إلى شريط قياس ومجموعة من الموازين. إذا اكتشفت أن احتمالية إصابتك متوسطة أو مرتفعة، فلا تنس تحديد موعد في عيادة طبيبك. سوف يساعدك في التخطيط لخطواتك التالية. يمكنك معرفة مدى احتمالية إصابتك على موقعنا الإلكتروني في ثلاث دقائق فقط. لا تنس أن تخبر أصدقائك وعائلتك حتى يتمكنوا من معرفة مدى احتمالية إصابتهم أيضًا.

diabetes.org.uk/knowyourrisk

احصل على الدعم

نحتاج جميعًا إلى من يساعدنا والخبر السار هو أن الدعم متاح. إذا كانت احتمالية إصابتك متوسطة أو مرتفعة، اسأل فريق الرعاية الصحية الخاص بك عن الدعم والخدمات في منطقتك. وهي قد تشمل ما يلي:

- برنامج أو مجموعة لإنقاص الوزن
- اختصاصي تغذية مسجل
- أخصائي أو مجموعة تمارين رياضية
- برنامج للوقاية من داء السكري من النوع الثاني.