



فهم احتمالية إصابتك
بداء السكري من
النوع الثاني

UNDERSTANDING YOUR RISK OF TYPE 2 DIABETES - ARABIC

المحتويات

| | |
|----|--|
| 3 | ما هو داء السكري؟ |
| 5 | ما هي علامات داء السكري من النوع الثاني؟ |
| 5 | مضاعفات مرض السكري ماذا يعني وجود احتمالية للإصابة |
| 6 | بداة السكري من النوع الثاني؟ ما الذي يمكن أن يخبرك به فحص الدم عن مدى احتمالية إصابتك؟ |
| 6 | ما الذي يزيد من احتمالية إصابتك؟ |
| 7 | ما الذي يجب أن تسأل طبيبك أو ممرضك عنه |
| 8 | قلل من احتمالية إصابتك بداء السكري من النوع الثاني |
| 10 | التحكم في وزنك |
| 11 | التغذية السليمة |
| 12 | زيادة النشاط البدني |
| 17 | الحصول على الدعم |
| 19 | مخطط إنقاص الوزن الخاص بي |
| 20 | كيف يمكن أن أستفيد من إنقاص الوزن؟ |
| 20 | هدفك المستقبلي |
| 21 | خطة عملي |
| 23 | جدول التتبع الخاص بي |
| 24 | |

ما هو داء السكري؟

داء السكري هو مرض خطير.

إن لم يؤدَّ الأنسولين وظيفته، فسيتتهي الأمر بوجود مستويات عالية من الجلوكوز في دماء مرضى السكري. وإذا لم يتم علاجه بشكل صحيح، فقد يؤثر على كل أعضاء الجسم تقريبًا ويؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة مثل فقدان البصر وتلف الأعصاب والسكتات الدماغية والنوبات القلبية.

عندما تصاب بداء السكري، فإن جسمك إما لا ينتج أي أنسولين على الإطلاق، أو لا ينتج كمية كافية من الأنسولين، أو أن الأنسولين الذي ينتجه جسمك لا يؤدي وظيفته بشكل صحيح، وهو ما يسمى مقاومة الأنسولين.

يقوم الأنسولين بنقل السكر، والذي يسمى أيضًا الجلوكوز، من الدم إلى الخلايا حيث يتم استخدامه للطاقة.

نحصل على الجلوكوز عندما يكسّر الجسم الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات مثل الخبز والحبوب والفاكهة والخضراوات وبعض منتجات الألبان. يدخل هذا الجلوكوز إلى مجرى الدم ويسمح لنا الأنسولين باستخدامه للحصول على الطاقة.



هناك نوعان رئيسيان من داء السكري

داء السكري من النوع الأول هو مرض مناعي ذاتي. حيث يقوم الجسم بهاجمة وتدمير الخلايا في البنكرياس، وهو عضو صغير بالقرب من معدتك، ينتج الأنسولين. لا توجد حالياً وقاية من داء السكري من النوع الأول.

النوع الأول

مع داء السكري من النوع الثاني، لا ينتج الجسم كمية كافية من الأنسولين، أو لا يؤدي الأنسولين الذي يصنعه الجسم وظيفته بشكل صحيح. يمكن لبعض الأشخاص منع أو تأخير الإصابة بداء السكري من النوع الثاني.

النوع الثاني

كلا النوعين خطير ويحتاجان إلى العلاج والإدارة بشكل صحيح. من بين الأشخاص المصابين بمرض السكري في المملكة المتحدة:

- حوالي 8% مصابون بداء السكري من النوع الأول
- حوالي 90% مصابون بداء السكري من النوع الثاني
- حوالي 2% مصابون بأنواع أخرى نادرة من السكري.

يمكن أيضاً الإصابة بداء السكري أثناء الحمل، ويُعرف حينها باسم سكري الحمل، وهو يمكن أن يزيد من احتمالية الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني في المستقبل.

لمزيد من المعلومات حول مرض السكري وأنواعه المختلفة، تفضل بزيارة diabetes.org.uk/guide-to-diabetes.

مضاعفات مرض السكري

يمكن أن يؤدي داء السكري إلى مضاعفات خطيرة يمكن أن تؤثر على أجزاء مختلفة من الجسم. تشمل المضاعفات ما يلي:

- زيادة احتمالية الإصابة بالخرف
- فقدان البصر الذي يمكن تجنبه
- مرض الكلى والفشل الكلوي
- مستويات مرتفعة أو منخفضة للغاية من الجلوكوز المرتفعة لا يمكن علاجها، مما يمكن أن يتسبب في غيبوبة أو حتى الموت
- الاكتئاب
- أمراض القلب والسكتة الدماغية
- مضاعفات في الحمل
- العجز الجنسي
- آلام الأعصاب وتلف الأعصاب.

يمكن أن تؤدي مضاعفات داء السكري إلى الوفاة المبكرة. كما يمكن أن تؤدي، عند تركها دون علاج، إلى البتر. ولكن إن قمت بالتصرف الآن، يمكنك تقليل احتمالية الإصابة بداء السكري من النوع الثاني وهذه المضاعفات المدمرة.

ما هي علامات داء السكري من النوع الثاني؟

إذا كنت معرضاً للإصابة بداء السكري من النوع الثاني، فمن المهم أن تكون على دراية بالعلامات.

عادةً ما تظهر هذه الأعراض تدريجياً مرور الوقت، وقد لا تلاحظ أي أعراض على الإطلاق. الأعراض التي يجب التنبه لها تشمل ما يلي:

- دخول الحمام بشكل أكبر من المعتاد، خاصة في الليل
- الشعور بالعطش الشديد
- الشعور بالتعب أكثر من المعتاد
- فقدان الوزن دون محاولة ذلك بنفسك
- عدم وضوح الرؤية
- حكة في الأعضاء التناسلية أو التهابات متكررة مثل مرض القلاع
- استغراق الجروح والخدوش وقتاً أطول للشفاء.

إذا كانت لديك أي من هذه العلامات، فلا تتجاهلها.

راجع طبيبك أو ممرضك في أقرب وقت ممكن واطلب إجراء فحص لداء السكري.

إذا كنت مصاباً بداء السكري، فيمكنك أن تقوم بمساعدة طبيبك أو ممرضك بوضع خطة لكيفية علاجه والتعامل معه بشكل صحيح.

كلما أسرعت في زيارة طبيبك أو ممرضك، زادت سرعة تمكنك من الحصول على الرعاية والعلاج المناسبين لمنع حدوث مضاعفات خطيرة.

ماذا يعني وجود احتمالية للإصابة بداء السكري من النوع الثاني؟

إذا تم إخبارك أنت أو أحد أفراد أسرتك باحتمالية إصابتكم بداء السكري من النوع الثاني، فقد يكون الأمر بمثابة صدمة.

الدم. يمكن أن تخبرك النتائج ما إذا كنت مصابًا بداء السكري من النوع الثاني أم لا، ولكن أيضًا بما إذا كان مستوى السكر في الدم لديك أعلى من المعدل الطبيعي فهذا ليس مرتفعًا بما يكفي لتشخيص داء السكري من النوع الثاني.

مستويات السكر في الدم الأعلى من المعدل الطبيعي

قد تكون مستويات السكر في الدم أعلى من المعتاد لدى بعض الأشخاص ولكن لا تكون عالية بما يكفي لتشخيص داء السكري من النوع الثاني. سيخبرك طبيبك أو ممرضك إذا كانت هذه هي الحالة.

إن ارتفاع مستويات السكر في الدم يعني زيادة احتمالية إصابتك بداء السكري من النوع الثاني. من المهم معرفة هذا. هذا يعني أنه يمكنك التصرف الآن والحصول على الدعم والنصائح لتقليل احتمالية الإصابة إلى أدنى حدٍ ممكن.

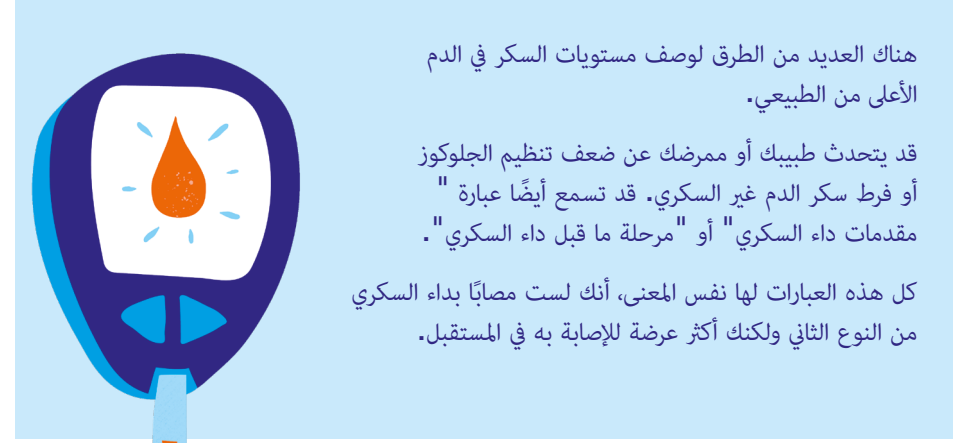
يمكن أن تكون أسباب احتمالية إصابة الأشخاص مختلفة وبعض الأشخاص أكثر عرضة للإصابة من غيرهم. ولكن أظهرت الأبحاث أنه بالنسبة لبعض الأشخاص، يمكن لإجراء تغييرات على نمط حياتك، بما في ذلك التغذية الصحية، وزيادة الأنشطة وإنقاص الوزن، المساعدة في تقليل احتمالية الإصابة بحوالي 50%.

سوف نشرح في الصفحات القليلة التالية سبب احتمالية إصابتك وما يعنيه هذا بالنسبة لك.

ما الذي يمكن أن يخبرك به فحص الدم عن مدى احتمالية إصابتك؟

إذا رأيت طبيبك أو ممرضك مؤخرًا وكانا قلقين بشأن احتمالية إصابتك بداء السكري من النوع الثاني، فرما تكون قد خضعت لفحص دم.

هناك عدة أنواع مختلفة من فحوص الدم. وهي جميعًا تتحقق من مستوى الجلوكوز في الدم وتُعرف أحيانًا باسم فحص سكر الدم أو فحص جلوكوز



هناك العديد من الطرق لوصف مستويات السكر في الدم الأعلى من الطبيعي.

قد يتحدث طبيبك أو ممرضك عن ضعف تنظيم الجلوكوز أو فرط سكر الدم غير السكري. قد تسمع أيضًا عبارة "مقدمات داء السكري" أو "مرحلة ما قبل داء السكري".

كل هذه العبارات لها نفس المعنى، أنك لست مصابًا بداء السكري من النوع الثاني ولكنك أكثر عرضة للإصابة به في المستقبل.

■ العرق

إذا كنت من أصل أفريقي كاريبي أو أسود أفريقي أو جنوب آسيوي، فأنت أكثر عرضة للإصابة من الأشخاص من أصل أبيض.

■ الأقارب المصابون بداء السكري

تزداد فرص إصابتك بداء السكري من النوع الثاني إذا كان أحد والديك أو أخوك أو أختك أو طفلك مصابًا بداء السكري.

■ التاريخ الطبي

إذا سبق أن عانيت من ارتفاع ضغط الدم، فهذا يزيد من احتمالية الإصابة بداء السكري من النوع الثاني. تزداد احتمالية إصابتك أيضًا بسبب بعض الأمراض الأخرى، بما في ذلك متلازمة تكيس المبايض وبعض الأمراض العقلية، مثل الفصام والاضطراب ثنائي القطب والاكئاب.

ما الذي يزيد من احتمالية إصابتك؟

هناك عدة أسباب تجعل بعض الأشخاص أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني أكثر من غيرهم.

هناك بعض الأشياء التي قد تتمكن من تغييرها وأشياء أخرى لا يمكنك تغييرها.

ما لا يمكنك تغييره

■ السن

إذا كان عمرك يزيد عن 40 عامًا ومن أصل أبيض، تزداد احتمالية إصابتك. ولكن إذا كنت من أصل أفريقي كاريبي أو أفريقي أسود أو جنوب آسيوي، فإن احتمالية إصابتك تزيد من سن 25 عامًا.

■ الجنس

الرجال أكثر عرضة بقليل من النساء للإصابة بداء السكري من النوع الثاني.

ما قد تتمكن من تغييره

■ الوزن

يمكن للتعايش مع السمنة أو زيادة الوزن كذلك أن يُصعّب على جسمك التحكم في مستويات السكر في الدم.

■ حجم الخصر

إن قياس الخصر العالي يعني زيادة احتمالية مقاومة الأنسولين في جسمك. حيث إن هذا قد يجعل تحكم جسمك في مستويات السكر في الدم أكثر صعوبة.

كل هذه العوامل تزيد من احتمالية الإصابة بداء السكري من النوع الثاني.

ما الذي يجب أن تسأل طبيبك أو ممرضك عنه

بمجرد أن تعرف أنك معرض للإصابة بداء السكري من النوع الثاني، قد يكون لديك الكثير من الأسئلة.

يمكن لفريق الرعاية الصحية الخاص بك مساعدتك في إجراء التغييرات التي تحتاج إليها لتقليل احتمالية الإصابة بداء السكري من النوع الثاني.

من المهم تحديد موعد معهم - إليك بعض الأسئلة التي قد ترغب في طرحها.

المزيد من المساعدة

- هل هناك برنامج للوقاية من داء السكري أو مجموعة للتحكم في الوزن يمكنني الاشتراك فيهما في منطقتي المحلية؟
- هل هناك أي خدمات محلية لمساعدتي على زيادة أنشطتي البدنية؟
- هل هناك أي خدمات محلية لمساعدتي على التغذية السليمة؟

فحوص الدم

- هل أحتاج إلى إجراء فحص دم للتحقق من احتمالية إصابتي؟
- متى سأحصل على نتائج الفحص؟
- ماذا تعني نتائج الفحص؟

ماذا بعد؟

- ماذا عليّ أن أفعل الآن؟
- متى أحتاج أن أعود لرؤيتك؟
- هل أحتاج إلى المزيد من فحوص الدم في المستقبل؟

استخدم أداة "تعرف على مدى احتمالية إصابتك" الخاصة بنا عبر الإنترنت على الموقع الإلكتروني diabetes.org.uk/my-risk لمعرفة مستوى احتمالية إصابتك بداء السكري من النوع الثاني والحصول على معلومات حول خطواتك التالية.



قلل من احتمالية إصابتك بداء السكري من النوع الثاني

إذا اكتشفت أنك معرض للإصابة - والمعرفة خطوة أولى كبيرة - فإن الشيء المهم الذي يجب عليك فعله الآن هو اتخاذ إجراء لتقليل احتمالية إصابتك.

إليك بعض الأسئلة لتطرحها على نفسك.

- ما هي التغييرات الصحية التي يمكنني إجراؤها لتناول الطعام بشكل صحي أكثر؟
- كيف يمكنني زيادة نشاطي كل يوم؟
- ما هو مؤشر كتلة الجسم؟
- ما الدعم المتاح لي إذا كنت أرغب في محاولة إنقاص الوزن؟
- قمنا في الصفحات القليلة التالية بتجميع أهم النصائح لدينا فيما يتعلق ما يلي:
- التحكم في وزنك
- التغذية السليمة
- زيادة الأنشطة البدنية

من شأن إجراء أي تغيير ولو بسيط اليوم إحداث فرق كبير في صحتك في المستقبل.

لمزيد من النصائح المهمة:

diabetes.org.uk/lower-my-risk



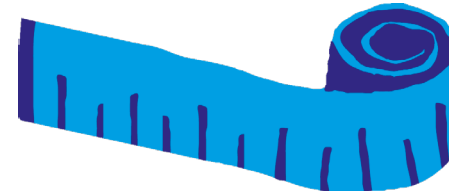
التحكم في وزنك

إن الحصول على الدعم لمساعدتك في إدارة الوزن من شأنه تقليل احتمالية الإصابة بداء السكري من النوع الثاني.

نحن نعلم أنه ليس كل شخص معرض للإصابة بداء السكري من النوع الثاني يحتاج إلى إنقاص الوزن. ولكن اتخاذ خيارات صحية والتحرك أكثر هو أمر مفيد لكل من هو عرضة للإصابة بالنوع الثاني.

إذا كنت تعاني من السمنة أو زيادة الوزن وكنت معرضًا للإصابة بداء السكري من النوع الثاني، فإن إنقاص 5% فقط من وزن جسمك يمكن أن يقلل بشكل كبير من احتمالية إصابتك به. هناك العديد من الطرق التي يمكنك من خلالها إنقاص الوزن وهي تتعلق بإيجاد أفضل ما يناسبك.

إن اتخاذ خيارات غذائية صحية وممارسة النشاط البدني بشكل أكبر هما طريقتان إيجابيتان لبدء إجراء هذه التغييرات. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في التحكم في وزنك، فيمكن لاختصاصي تغذية أن يساعدك في ذلك. قد تتمكن عيادة طبيبك أيضًا من مساعدتك في العثور على خدمات التحكم في الوزن في منطقتك المحلية.



كيف أعرف أنني بحاجة إلى إنقاص وزني؟

الخطوة الأولى هي معرفة مقياس الخصر ومؤشر كتلة الجسم.

حجم الخصر

قياسات الوزن الصحية تكون أقل من:

- 80 سم / 31.5 بوصة للسيدات
- 94 سم / 37 بوصة للرجال
- 90 سم / 35 بوصة للرجال الجنوب آسيويين.

حجم خصرك ليس مقياس سروالك. تعرّف على كيفية قياس خصرك بشكل صحيح على الموقع الإلكتروني التالي: diabetes.org.uk/waist-measurement.

مؤشر كتلة الجسم

مؤشر كتلة الجسم هو مقياس يستخدم طولك ووزنك لمعرفة ما إذا كان وزنك في الفئة الصحية.

إذا كان مؤشر كتلة الجسم لديك يزيد عن 25، فأنت أكثر عرضة للإصابة بداء السكري من النوع الثاني.

لحساب مؤشر كتلة الجسم تفضل بزيارة: nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator



2. اختر كربوهيدرات عالية الألياف
يرتبط تناول الكربوهيدرات المكررة، والتي تشمل الخبز الأبيض والأرز الأبيض وحبوب الإفطار السكرية، بزيادة احتمالية الإصابة بداء السكري من النوع الثاني. أما الحبوب الكاملة مثل الأرز البني، والمعكرونة المصنوعة من القمح الكامل، والدقيق الكامل، والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة والشوفان ترتبط بتقليل احتمالية الإصابة، لذا حاول أن تختارها بدلاً منها، كما أنها مرتبطة أيضاً بانخفاض احتمالية الإصابة بأمراض خطيرة أخرى مثل السمنة وأمراض القلب وأنواع معينة من السرطان.

التغذية السليمة

فيما يلي أهم النصائح الخاصة بخيارات الأطعمة الصحية التي يمكنك القيام بها لتقليل احتمالية إصابتك بداء السكري من النوع الثاني.

1. اختر مشروبات بدون سكر مضاف
نحن نعلم أن هناك صلة بين تناول المشروبات الغازية كاملة السكر وداء السكري من النوع الثاني. يمكن أن يساعد تقليل هذه الأشياء في خفض احتمالية إصابتك والتحكم في وزنك أيضاً. جرب بدلاً من ذلك التحول إلى المشروبات الغازية منخفضة السعرات الحرارية أو الماء أو الحليب أو الشاي أو القهوة بدون سكر مضاف. حاول ألا تستبدل المشروبات السكرية بالعصائر أو السمودي.

5. اختر الزبادي والجبن غير المُحلى
الزبادي والجبن من منتجات الألبان المخمرة وقد تم ربطهما بتقليل احتمالية الإصابة بداء السكري من النوع الثاني. كمية الدهون من منتجات الألبان هذه ليست بنفس أهمية كمية السكر. اختر أنواعاً غير مُحلاة مثل الزبادي الطبيعي السادة أو اليوناني والحليب.

6. لا تسرف في شرب الكحوليات
يرتبط الإسراف في شرب الكحوليات بزيادة احتمالية الإصابة بداء السكري من النوع الثاني. فهي تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية أيضاً، لذا فإن شرب الكثير منها يمكن أن يصعب الأمور إذا كنت تحاول إنقاص الوزن. يجب ألا تشرب أكثر من 14 وحدة من الكحول في الأسبوع، موزعة بالتساوي على 3 أو 4 أيام. حاول أن تتوقف عن شرب الكحوليات تماماً لبضعة أيام كل أسبوع.

7. اختر وجبات خفيفة صحية
إذا كنت ترغب في تناول وجبة خفيفة، فابحث عن أشياء مثل الزبادي غير المُحلى أو المكسرات غير المملحة أو الفواكه والخضراوات بدلاً من رقائق البطاطس والبسكويت والحلويات والشوكولاتة، ولكن راقب الكميات حيث سيساعدك هذا على مراقبة وزنك.



3. قلل من تناول اللحوم الحمراء والمعالجة
يرتبط تناول المزيد من اللحوم الحمراء والمعالجة مثل اللحم المقدد واللحم المدخن والنقانق ولحم الخنزير واللحم البقري والضأن بزيادة احتمالية الإصابة بداء السكري من النوع الثاني. وهي ترتبط كذلك بمشاكل القلب وأنواع معينة من السرطان. حاول بدلاً من ذلك الحصول على البروتين من الأطعمة الصحية مثل الفول والعدس والبيض والأسماك والدجاج والديك الرومي. يجب أن تحاول تناول حصة واحدة على الأقل من الأسماك الغنية بالزيوت أسبوعياً.

4. تناول الكثير من الفاكهة والخضراوات
يرتبط تضمين المزيد من الفاكهة والخضراوات في نظامك الغذائي بتقليل احتمالية الإصابة بداء السكري من النوع الثاني. ترتبط بعض الأطعمة بشكل خاص بانخفاض احتمالية الإصابة بالنوع الثاني، بما في ذلك:

- التفاح
- العنب
- التوت
- الخضراوات الورقية مثل السبانخ واللفت والجرجير.

لا تقلق بشأن تناول الفاكهة. الخبر السار هو أن السكر الطبيعي في الفاكهة الكاملة مختلف عن السكر المضاف الذي نحتاج إلى تقليله. ولكن المشروبات مثل عصائر الفاكهة والسمودي تحتوي على سكر مضاف، لذا تناول الفاكهة والخضار الكاملة بدلاً منها.

9. قلل من الملح
يمكن أن يؤدي الإكثار من تناول الملح إلى زيادة احتمالية الإصابة بارتفاع ضغط الدم، والذي تم ربطه بزيادة احتمالية الإصابة بداء السكري من النوع الثاني. حاول أن تقلل استخدامك إلى ملعقة صغيرة (6 جم) من الملح كحد أقصى يوميًا وتحقق من الملصقات الموجودة على الأطعمة المعلبة، حيث يمكن أن تحتوي على الكثير من الملح.

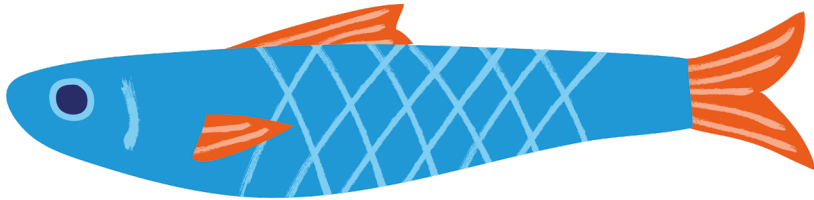
10. الحصول على الفيتامينات والمعادن من الطعام بدلاً من الأقرص
ليس لدينا أدلة تشير إلى أن بعض الفيتامينات والمعادن تقلل من احتمالية الإصابة بداء السكري من النوع الثاني. لذلك، ما لم يطلب منك فريق الرعاية الصحية الخاص بك تناول شيء ما، مثل حمض الفوليك للحمل، فلن تحتاج إلى تناول مكملات. من الأفضل أن تحصل على جميع الفيتامينات والمعادن عن طريق تناول مزيج من الأطعمة المختلفة.

8. أدخل الدهون الصحية في نظامك الغذائي
من المهم تناول بعض الدهون الصحية في نظامنا الغذائي لأنها تمدنا بالطاقة. لكن بعض الدهون المشبعة يمكن أن تزيد من نسبة الكوليسترول في الدم، مما يزيد من احتمالية الإصابة بأمراض القلب. وهي توجد بشكل أساسي في اللحوم والمنتجات الحيوانية مثل الزبدة وشحم الخنزير والأطعمة المصنعة مثل البسكويت والكعك والحلويات والمعجنات.

توجد الدهون الصحية في أطعمة مثل:

- المكسرات غير المملحة
- الحبوب
- الأفوكادو
- زيت الزيتون، زيت بذور اللفت، زيت دوار الشمس.

نعلم أيضًا أن نوع الدهون الموجودة في الأسماك الغنية بالزيوت مثل السلمون والماكريل مرتبط بانخفاض احتمالية الإصابة بالمرض، خاصة إذا كنت من أصل جنوب آسيوي.



إدًا ماذا بعد؟

1 ضع أهدافًا واضحة
استخدم خطة العمل (صفحة 20) واحتفظ بمفكرة عن الطعام والأنشطة لإبقائك على المسار الصحيح.

2 خطط مسبقًا
من المفيد التخطيط لوجبات الأسبوع المقبل خاصة مع كوننا جميعًا نعيش حياة حافلة. يمكن أن يساعدك ذلك على تناول الطعام بشكل صحي والالتزام بهيئة محددة.

3 ابدأ في إجراء تغييرات صحية
استخدم النصائح الواردة في هذا الدليل لإجراء تغييرات صغيرة ودائمة.

4 كن مبدعًا
جرّب وصفات بسيطة وصحية ومأكولات جديدة. يمكنك العثور على الكثير من الأفكار على الموقع الإلكتروني diabetes.org.uk/recipes.



ما مقدار النشاط الذي يجب أن تمارسه؟

يجب أن تهدف إلى ممارسة 150 دقيقة من التمارين معتدلة القوة أو 75 دقيقة من التمارين القوية في الأسبوع. تعني القوة المعتدلة تسارع أنفاسك مع قدرتك على التحدث، وتعني القوة الشديدة تسارع أنفاسك للغاية مع صعوبة في التحدث.

يمكنك جعل التمرينات 30 دقيقة من التمارين معتدلة القوة يوميًا أو 15 دقيقة من التمارين شديدة القوة يوميًا على مدار خمسة أيام على الأقل في الأسبوع. يجب عليك أيضًا ممارسة الأنشطة التي تحسن من قوة عضلاتك في يومين أو أكثر أسبوعيًا.

زيادة النشاط البدني

يجب أن نهدف جميعًا إلى تقليل الجلوس وزيادة الحركة.

ستساعدك زيادة الحركة كل يوم في الحفاظ على وزن صحي وتقليل مستويات السكر في الدم.

ومن شأنها أيضًا أن:

- تساعدك على النوم
- تتحكم في مستويات التوتر لديك
- تحسّن مزاجك.

وتذكّر أن فعل نفس ما كنت تفعله ولكن بمجهود أكبر قليلًا يُعدّ بداية رائعة. ثم استمر مع زيادة حدة أو كمية ما تفعله.



لزيادة نشاطك بطريقة بسيطة، ابدأ بالمشي أكثر من المعتاد:

- ترحل عن الحافلة قبل محطاتك
- اصعد على الدرج بدلاً من استخدام المصعد
- اجتمع مع زملائك أو تحدث مع أصدقائك سيراً على الأقدام
- سر لمدة خمس دقائق إضافية عند التنزه مع الكلب
- اذهب إلى المتاجر سيراً على الأقدام لشراء بعض الأغراض
- استخدم عداد خطوات لتتبع خطواتك - استهدف 10,000 خطوة في اليوم.

طرق زيادة النشاط البدني

أنشطة معتدل القوة:

- السير السريع.
- ركوب الدراجات.
- السباحة.
- تدريبات على كرسي.

أنشطة شديدة القوة:

- الركض.
- ممارسة رياضات مثل كرة القدم أو الهوكي أو الرجبي.
- فصول اللياقة، مثل التدريب الدائري.
- ركوب الدراجات صعوداً.

أنشطة لتحسين قوة العضلات:

- حمل أكياس تسوق ثقيلة.
- اليوجا.
- رفع الأثقال.
- تحريك كرسي متحرك.



احصل على الدعم

نحتاج جميعاً إلى من يساعدنا والخبر السار هو أن الدعم متاح.

اسأل فريق الرعاية الصحية الخاص بك عن الدعم والخدمات المتاحة في منطقتك. وهي قد تشمل ما يلي:

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

مخطط إنقاص الوزن الخاص بي

استخدم هذا المخطط لتحديد أهداف إنقاص الوزن وتتبع تقدمك.

من خلال وضع خطة وتدوين تقدمك، ستتمكن من رؤية التغييرات الإيجابية التي تجريها. ويمكن لهذا أن يساعدك على البقاء متحمسًا، وإنقاص الوزن وتحقيق أهدافك.

كيف يمكن أن أستفيد من إنقاص الوزن؟

اكتب ثلاثة أسباب شخصية تجعلك تنقص وزنك. حاول التفكير في فوائد قصيرة المدى مثل "أريد خفض مستويات السكر في الدم" بالإضافة إلى فوائد طويلة المدى مثل "أريد أن أكون قدوة لعائلتي حتى يتمكنوا من التمتع بحياة صحية أيضًا".

1

2

3

هدفك المستقبلي

قد يبدو المستقبل بعيد المنال. لكن التفكير في هدف طويل المدى يمكن أن يساعدك في التخطيط لكيفية الوصول إليه. فكّر فيما ترغب في تحقيقه وكيف تود أن تشعر في غضون بضعة أشهر. استخدم أسبائك الثلاثة لكتابة هدفك المستقبلي. اجعل هدفك محددًا وقابلًا للقياس وقابلًا للتحقيق وواقعيًا وفي وقت مناسب.

إليك مثالًا:

■ أن ينقص وزني بمقدار 5 كجم خلال الأشهر الثلاثة المقبلة لمساعدتي في تقليل احتمالية الإصابة بداء السكري من النوع الثاني.



هدفي:

1

2

3

4

5

كيف تصل إلى هدفك المستقبلي

بعد أن فكرت في هدفك طويل المدى، من المفيد تقسيمها إلى أجزاء أكثر قابلية للتحكم وتضمن الخطوات التي تحتاج إلى اتخاذها. حاول أن تجعل هذه الأنشطة قابلة للتحقيق ومحددة قدر الإمكان.

إليك بعض الأمثلة:

■ في أيام الاثنين، سأقوم بتدوين خطة لوجبات مسائية صحية أتناولها بقية الأسبوع.

■ سوف أقلل الوجبات السريعة من أسبوعياً إلى مرة في الشهر.

■ سوف أستخدم عداداً للخطوات لتتبع خطواتي وأمشي 10,000 خطوة في اليوم. سأزيد من خطواتي عن طريق المشي لمدة 30 دقيقة كل فترة راحة غداء.

قد يكون من المفيد أيضاً أن تعرف مسبقاً ما ستفعله إذا لم تسر الأمور وفقاً للخطة. يمكنك محاولة استخدام عبارات "إذا ... فسوف..." لمساعدتك على التفكير بشكل مسبق.

على سبيل المثال:

■ إذا لم أتناول الحصة الخمس من الفاكهة والخضراوات، فسوف أضيف حصة خضراوات إلى العشاء.

■ إذا تأخرت في العودة إلى المنزل من العمل ولم يكن لدي وقت لطهي العشاء، فسوف أحضر كيساً من السلطة وقطعة سادة من اللحم المطبوخ أو بعض التوفو من السوبر ماركت لتناول عشاء صحي سهل.

■ إذا تناولت وجبة خفيفة غير صحية لم أكن أخطط لتناولها، فلن أؤنب نفسي على ذلك وأختار وجبات خفيفة صحية للغد بدلاً من ذلك.



جدول التتبع الخاص بي

وهو حيث يمكنك أن تدوّن ما تأكله كل يوم وكيف زدت من أنشطتك. سيساعدك التفكير فيما قد تشعر به إذا حققت أهدافك لهذا الأسبوع على البقاء متحمسًا. ولا بأس أن تشعر بالضيق أو الإحباط وأنت تمارس الأنشطة طوال الأسبوع - فمحاولة إنقاص الوزن ليست سهلة. حاول استخدام هذه المفكرة لمدة 12 أسبوعًا تقريبًا لأن تغيير العادات قد يستغرق بعض الوقت.

رقم الأسبوع _____ التاريخ / /

أهدافي هذا الأسبوع هي:

1

2

إذا وصلت إلى أهدافي، فسوف أكافئ نفسي بمكافأة لا تتضمن تناول الطعام:

ما الذي سار بشكل جيد هذا الأسبوع؟

ما الذي مثل تحديًا وما الذي يمكنني فعله بشكل مختلف الأسبوع المقبل؟

مقاس الخصر _____ وزني _____

| الإفطار | الغداء | العشاء | الوجبات الخفيفة | النشاط | |
|---------|--------|--------|-----------------|--------|----------|
| | | | | | الاثنين |
| | | | | | الثلاثاء |
| | | | | | الأربعاء |
| | | | | | الخميس |
| | | | | | الجمعة |
| | | | | | السبت |
| | | | | | الأحد |

المهمة

نحن الجمعية الخيرية البريطانية لمكافحة
داء السكري **Diabetes UK** ومهمتنا
هي مكافحة داء السكري، يوماً بعد يوم،
حتى لا تكون له أية أضرار.

وهذا هو سبب قيامنا بحملة من أجل رعاية أفضل، وتقديم الدعم في
أوقات الحاجة، وتمويل الأبحاث الرائدة للتوصل إلى علاجات جديدة
وعلاج نهائي.

داء السكري لا يتوقف، لذلك لن نتوقف نحن أيضاً.

هذا الدليل مجاني

بصفتنا جمعية خيرية، فإننا نعتمد على التبرعات السخية من أشخاص مثلك لمساعدتنا في
نشر هذه المعلومات الحيوية لتقليل احتمالية الإصابة بداء السكري من النوع الثاني.

لمعرفة المزيد حول كيفية مساعدتنا، قم بزيارة موقع
[.diabetes.org.uk/get-involved](https://diabetes.org.uk/get-involved)

أو لتقديم تبرع لدعم عملنا، تفضل بزيارة موقع
diabetes.org.uk/donate أو أرسل تبرعاً عبر رسالة نصية.

يُرجى إرسال DUK في رسالة إلى الرقم 70123 للتبرع بمبلغ 5 جنيهات إسترلينية
للجمعية الخيرية البريطانية لمكافحة داء السكري Diabetes UK ومساعدتنا في فعل
المزيد لمرضى داء السكري.

سيتم خصم 5 جنيهات إسترلينية منك بالإضافة إلى رسالة واحدة بالسعر القياسي
لشبكة المحمول الخاصة بك. ستحصل الجمعية الخيرية البريطانية لمكافحة داء السكري
Diabetes UK على 100% من التكلفة. جمعية خيرية مسجلة في إنجلترا وويلز
برقم 215199 وفي اسكتلندا برقم SCO39136. إذا كنت ترغب في مناقشة الدفع
عبر الهاتف المحمول، فاتصل على الرقم 0203 282 7863.

بإرسالك DUK في رسالة إلى الرقم 70123، فإنك توافق على أن نتصل بك عبر الهاتف
والرسائل النصية القصيرة لإخبارك بالمزيد عن عملنا وكيف يمكنك دعمه (هما في ذلك
الدعم المالي). لمنح 5 جنيهات إسترلينية دون تلقي أي اتصالات أخرى عبر الهاتف
والرسائل النصية القصيرة، أرسل DUK NO في رسالة إلى الرقم 70123.

يجب الحصول على إذن من دافع الفاتورة قبل إرسال رسالة نصية.

تواصل معنا

اتصل على الرقم **0345 123 2399**
بريد إلكتروني **helpline@diabetes.org.uk**
تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني **diabetes.org.uk**
ابحث عن **Diabetes UK** على فيسبوك وتويتز
ويوتيوب وإنستجرام وتيك توك



إذا كنت ترغب في التواصل معنا بشأن المعلومات الواردة في هذه النشرة أو كانت أي معلومات واردة في هذا الدليل أو إذا كنت ترغب في اقتراح أي تحسينات، فيرجى إرسال تعليقاتك إلينا: **helpline@diabetes.org.uk** أو مراسلتنا على العنوان التالي: **Diabetes UK Helpline, Wells Lawrence House, 126 Back Church Lane, London E1 1FH**

امسح رمز الاستجابة السريعة ضوئيًا للخضوع لاستبيان سريع حول رأيك في هذا الكتيب وطريقة مساعدته لك.



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 سبتمبر 2022. كود المنتج: 102033EINT