



# رعاية السكري الأساسية

الحفاظ على الصحة مع مرض السكري

تم إعداد هذا الكتيب لتزويدك بمعلومات أساسية عن مرض السكري. لا يُقصد به أن يحل محل لقاءك المنتظم مع طبيبك أو أي فصول تعليمية حول مرض السكري.

اسأل طبيبك أو الخطة الصحية التابع لها عن أي دورات تعليمية حول مرض السكري وعن كيفية تحديد موعد مع أخصائي تغذية.

تستند التوصيات إلى معايير الرعاية لمرض السكري لعام 2025 الصادرة عن جمعية السكري الأمريكية.



# رعاية السكري الأساسية

## المحتويات

- 2..... كيف أعرف أنني مصاب بمرض السكري؟
- 2..... ما مرض السكري؟
- 3..... لماذا يجب عليّ التحكم في مستوى السكر بجسمي؟
- 4..... فرط سكر الدم (ارتفاع مستوى السكر في الدم)
- 5..... نقص سكر الدم (انخفاض سكر الدم)
- 6..... مراقبة نسبة السكر في الدم
- 7..... ممارسة التمارين
- 8..... نصائح حول الأدوية
- 9..... إعداد طبق صحي
- 10..... ترتيب طبقك
- 11..... قراءة الملصقات الغذائية
- 12..... التغذية
- 13..... أيام المرض:
- 14..... أساسيات مرض السكري
- 15..... جدول الحفاظ على الصحة لإدارة السكري
- 16..... معلومات الاتصال
- 17..... المصادر

# ما مرض السكري؟

مرض السكري هو حالة تؤثر في كيفية التحكم في مستوى السكر في الدم داخل جسمك.

## كيف أعرف أنني مصاب بمرض السكري؟

| اختبار الدم                      | غير مصاب بمرض السكري   | في مرحلة ما قبل السكري (خطر متزايد) | مصاب بمرض السكري        |
|----------------------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| مستوى السكر في الدم أثناء الصيام | أقل من 100 ملغ/ديسيلتر | 100-125 ملغ/ديسيلتر                 | 126 ملغ/ديسيلتر أو أكثر |
| مستوى السكر في الدم العشوائي     | أقل من 140 ملغ/ديسيلتر | 140-199 ملغ/ديسيلتر                 | 200 ملغ/ديسيلتر أو أكثر |
| نتيجة اختبار الدم A1c            | أقل من 5.7 في المائة   | 5.7 إلى 6.4 في المائة               | 6.5 في المائة أو أكثر   |

هناك 3 أنواع رئيسية من مرض السكري.

### مرض السكري من النوع 1:

يُعدُّ هذا النوع من السكري أكثر شيوعًا بين الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن عشرين عامًا. يبدو أن هذا النوع يتطور نتيجة وجود تاريخ عائلي إضافةً إلى عامل آخر يحفز ظهور السكري، مثل الإصابة بفيروس معين. تتضرر الخلايا في البنكرياس (العضو الذي يُنتج الإنسولين) أو تُقتل. إنه حالة مزمنة تدوم مدى الحياة. يجب علاجه بالإنسولين لبقية حياة الشخص.

### مرض السكري من النوع 2:

يُعدُّ هذا النوع من السكري الأكثر شيوعًا ويُصاب به عادةً المراهقون والبالغون. يتطور هذا النوع غالبًا نتيجة نمط الحياة (زيادة الوزن، وقلة ممارسة النشاط البدني) والتاريخ العائلي. يصبح الجسم غير قادر على استخدام الإنسولين الذي يُنتجه ("مقاومة الإنسولين"). يمكن تحسين هذا النوع من السكري من خلال تناول غذاء صحي، وممارسة الرياضة، وفقدان الوزن. قد يتم التحكم فيه عن طريق الأدوية التي يتم تناولها عن طريق الفم أو الإنسولين.

### سكري الحمل:

يُعرف هذا النوع بهذا الاسم عندما يكون مستوى السكر في الدم مرتفعًا خلال أي مرحلة من مراحل الحمل.

## أنت لست وحدك...

في البداية، قد يكون التعامل مع مرض السكري صعبًا ومخيفًا. ولكن الخبر السار هو أنك لست وحدك. اسأل طبيبك عن الفصول التعليمية، ومجموعات الدعم، والخدمات الأخرى المخصصة للأشخاص المصابين بمرض السكري.

## 4 خطوات يمكنك اتباعها للحفاظ على صحتك مع مرض السكري:



1. تحقق من مستوى السكر في دمك بقدر ما يصفه لك طبيبك.
2. تناول أدويةك حسب ما هو موصوف لك.
3. تناول غذاء صحيًا ومتوازنًا جيدًا.
4. مارس التمارين بانتظام\*

\* تحدث دائمًا مع طبيبك قبل بدء أي برنامج تمارين.

# لماذا يجب عليّ التحكّم في مستوى السكر بجسمي؟

يُحدث التحكّم في مستوى السكر فرقًا حقًا!

يمكن أن يؤدي ارتفاع مستوى السكر في الدم إلى مشاكل مثل:

- أمراض أو فشل القلب
- تلف الأعصاب
- الصدمة
- مشاكل الدورة الدموية
- أمراض العيون
- أمراض أو فشل الكلى

للمساعدة في الوقاية من هذه المشاكل، يمكنك:

- اتباع خطة وجباتك الغذائية
- ممارسة التمارين
- إيجاد طرق إيجابية للتعامل مع التوتر
- تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط
- تناول أدويةك حسب ما هو موصوف لك
- فحص مستوى السكر في دمك بقدر ما يصفه لك طبيبك
- فحص قدميك
- الاحتفاظ بسجل لمستويات السكر في الدم وما تتناوله في وجباتك

كل يوم

• زيارة طبيب الأسنان الخاص بك

كل 6 أشهر

• إجراء اختبار A1c واختبار البول (للكشف عن البروتين في البول)

كل 3 إلى 4 أشهر، أو بشكل أكثر تكرارًا إذا أوصى طبيبك بذلك

- إجراء فحص الكوليسترول والدهون الثلاثية
- إجراء فحص للدهون (دهون الدم)
- إجراء فحص للكلى
- إجراء فحص للقدم
- أخذ لقاح الإنفلونزا
- إجراء فحص العين بعد توسيع الحدقة

كل عام

- إجراء فحص لقدميك
- إجراء اختبار مستوى السكر في الدم
- إجراء اختبار ضغط الدم، وقياس الوزن، ومؤشر كتلة الجسم (BMI)
- حدّد أهدافك لمستوى السكر في الدم
- أحضر جهاز قياس السكر وسجّل النتائج معك عند زيارة الطبيب

في كل زيارة للطبيب

## أشياء أخرى يمكن القيام بها

- أسأل هل أنت بحاجة إلى أي لقاحات مثل لقاح التهاب الرئوي، أو التهاب الكبد الوبائي B، أو فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)، أو لقاح السعال الديكي والكزاز (TDAP)، أو لقاح القوباء المنطقية، أو لقاح كوفيد.
- إذا كنت تدخن، أو تستخدم الفيب، أو منتجات التبغ الممضوغ، فاسأل عن برنامج لمساعدتك على الإقلاع.
- اسأل عن "خطة أيام المرض". هذا دليل حول كيفية تعديل وجباتك وأدوية السكري عندما تكون مريضًا (غالبًا ما يرتفع مستوى السكر في الدم أثناء الإصابة بمرض).

إذا كنت تعاني زيادة الوزن، فإن فقدان 10 أرطال يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا في آلية التحكّم في مستوى السكر في الدم.



# فرط سكر الدم (ارتفاع مستوى السكر في الدم)

فرط سكر الدم هو المصطلح الطبي لكلمة "ارتفاع سكر الدم". يُعرف هذا النوع عندما يكون مستوى السكر في دمك مرتفعاً جداً – أكثر من 130 أو أعلى من الهدف الذي حددته مع طبيبك.

## أسبابه:

الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات (السكر)، أو قلة الإنسولين أو أدوية السكري، أو المرض، أو التوتر، أو النشاط البدني الذي يكون أقل من المعتاد.

## طريقة بدايته:

غالبًا ما يبدأ ببطء وقد يؤدي إلى حالة طبية طارئة إذا لم يُعالج.

## الأعراض:



كثرة التبول



الجوع



الرؤية الضبابية



العطش المستمر



جرح لا يلتئم



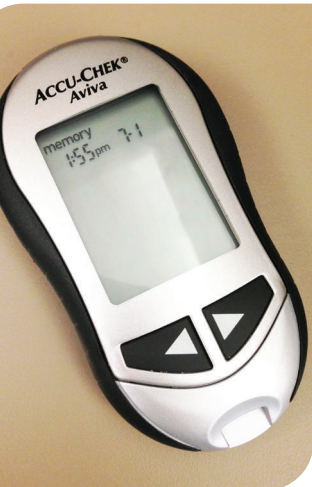
الشعور بالنعاس



جفاف الجلد

## علاج ارتفاع مستوى السكر في الدم

ماذا يمكنك أن تفعل؟



- افحص مستوى السكر في الدم.
- إذا كان مستوى السكر في دمك أعلى من الهدف المُحدّد لمدة 3 أيام ولا تعرف السبب، فاتصل بطبيبك!
- اشرب كمية وفيرة من المياه
- اسأل طبيبك عن الكيتونات، خاصة إذا كنت مصابًا بالسكري من النوع 1.
  - تتكوّن الكيتونات عندما يبدأ جسمك في استخدام الدهون الخاصة به بدلاً من السكر للحصول على الطاقة. الكيتونات هي سم لجسمك.
  - يمكن أن يسبب وجود الكيتونات في الدم حالة خطيرة تُسمى الحماض الكيتوني السكري (DKA).
  - يمكنك التحقق من وجود الكيتونات في البول.
  - إذا كنت مريضًا وكان مستوى السكر في الدم لديك أعلى من 240 أو حتى إذا لم تكن مريضًا وكان مستوى السكر في الدم لديك أعلى من 300، يجب عليك إجراء فحص للكشف عن وجود الكيتونات.
  - اسأل طبيبك متى يجب عليك إجراء فحص للكشف عن وجود الكيتونات وما هي المستويات التي يجب أن تثير القلق.

# نقص سكر الدم (انخفاض سكر الدم)

نقص سكر الدم هو المصطلح الطبي لكلمة "انخفاض سكر الدم". يُعرف هذا النوع عندما يكون مستوى السكر في دمك منخفضًا جدًا - 70 أو أقل.

## أسبابه:

قلة الطعام، أو تخطي وجبة طعام، أو تناول كمية كبيرة من الإنسولين أو أدوية السكري، أو زيادة النشاط البدني عندما لا تتناول ما يكفي من الطعام.

## طريقة بدايته:

يحدث فجأة. قد تفقد وعيك إذا لم يُعالج.

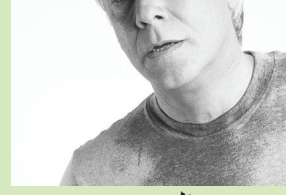
## الأعراض:



الجوع



الشعور بالتوتر



التعرق



تسارع ضربات القلب

قد تشمل الأعراض الأخرى أيضًا:  
الارتجاف، والضعف، والدوخة،  
والارتباك، والخرق، والنعاس،  
والتشنجات.



الشعور بالانفعال



الصداع



الرؤية الضبابية

## علاج انخفاض مستوى السكر في الدم

### ماذا يمكنك أن تفعل؟

- افحص مستوى السكر في دمك فورًا. إذا لم تتمكن من إجراء فحص، فعالجه بطريقة معينة على أي حال.
- تناول 3 إلى 4 أقراص جلوكوز أو 2 إلى 5 من الحلوى الصلبة يمكن مضغها بسرعة (مثل النعناع). أو يمكنك شرب 4 أونصات من عصير الفاكهة أو نصف علبة من المشروبات الغازية العادية.
- افحص مستوى السكر في دمك مرة أخرى بعد 15 دقيقة. إذا ظل منخفضًا، فواصل اتباع طريقة العلاج الموضحة. إذا استمرت الأعراض، فاتصل بطبيبك.
- خلال 15 دقيقة بعد زوال الأعراض، تناول وجبة خفيفة (نصف شطيرة بزبدة الفول السوداني ونصف كوب حليب).
- ارتد دائمًا سوار أو عقد التعريف بمرض السكري.
- احمل دائمًا الجلوكاجون (دواء رفع السكر) إذا وصفه لك طبيبك.



# مراقبة نسبة السكر في الدم



- بمجرد تشخيصك بمرض السكري، أو أحياناً حتى مع حالة ما قبل السكري، سيصف لك طبيبك جهازاً لقياس السكر في الدم يُسمى مقياس الجلوكوز لاستخدامه. هذا الجهاز مخصّص لفحص مستوى السكر في الدم.
- اتبع التعليمات المرفقة مع جهاز قياس السكر الخاص بك. ستستخدم مشروط (إبرة صغيرة) لوخز إصبعك وسحب الدم. ضع قطرة من الدم على شريط الاختبار. أدخل الطرف الذي يحتوي على الدم في الجهاز لتتم قراءته. سيظهر أمامك مستوى السكر في دمك.
- خزّن الشرائط في العبوة الأصلية وفي درجة حرارة الغرفة.
- لا تستخدم الشرائط المنتهية الصلاحية.
- اغسل يديك بالصابون والماء الدافئ قبل فحص نسبة السكر في الدم.
- استخدم إبرة (مشروطاً) جديدة في كل مرة تفحص فيها مستوى السكر في دمك.
- تأكد من وجود كمية كافية من الدم على شريط الاختبار.
- تخلص من المشروط بطريقة آمنة. استشر طبيبك، و/أو أخصائي التعامل مع مرض السكري، و/أو شركة جمع النفايات لمعرفة أفضل طريقة للتخلص من هذه الأدوات.
- دوّن مستوى السكر في دمك في سجل متابعة.
- أحضر سجل المتابعة الخاص بك معك عند كل زيارة للطبيب.
- اتبع التعليمات الخاصة بارتفاع وانخفاض السكر الموجودة في الصفحتين 4 و5.

## ما الأرقام المستهدفة لمستوى السكر في دمك؟

مستوى السكر في الدم أثناء الصيام  
.....  
130-70 ملغ/ديسيلتر

مستوى السكر في الدم بعد ساعة إلى ساعتين من تناول الطعام  
.....  
أقل من 180 ملغ/ديسيلتر

## كم مرة يجب أن أفحص مستوى السكر في الدم؟

اسأل طبيبك عن عدد المرات التي يجب أن تفحص فيها مستوى السكر في دمك. يقوم العديد من الأشخاص بفحص مستوى السكر عدة مرات في اليوم.

## متى يجب أن أفحص مستوى السكر في الدم؟

اسأل طبيبك عن أنسب الأوقات لك. بالنسبة إلى معظم الأشخاص، من الجيد إجراء الفحص قبل الوجبات وبعد ساعتين منها، وقبل وبعد ممارسة الرياضة، وفي أي وقت تشعر فيه بأنك لست على حالتك المعتادة.

## اسأل طبيبك عن الرقم المستهدف لمستوى السكر في دمك.

قد يُسجّل جهاز قياس السكر الخاص بك نتائج الاختبارات. إذا كان الأمر كذلك، يمكنك إحضار الجهاز إلى الطبيب لمراجعة نتائج اختبارائك. قد يكون من المفيد أن تدوّن نتائج اختبارائك لتتمكن من متابعة اتجاهها – إذا كانت مرتفعة جداً أو منخفضة جداً، فاتصل بطبيبك لمناقشتها، حتى لو لم يكن موعد زيارتك المخطط لها بعد.

## لمتابعة مستويات السكر في دمك

- استخدم جهاز قياس السكر في الدم (مقياس الجلوكوز) لمعرفة مستوى السكر في دمك في أي وقت.
- أجر اختبار قياس السكر في الدم A1c كل 3 إلى 4 أشهر.



# ممارسة التمارين

تُعد ممارسة الرياضة بانتظام جزءًا أساسيًا من خطة رعاية السكري الخاصة بك. تساعد التمارين في الحفاظ على مستوى السكر في الدم ضمن نطاق صحي.

قد تساعد التمارين أيضًا على:

- تقليل التوتر وزيادة الطاقة.
- زيادة القوة ونطاق الحركة.
- المساعدة في التحكم في ضغط الدم والكوليسترول.
- تحسين فعالية الإنسولين في الجسم.

اختر خطة تمارين رياضية تروقك. إذا لم تمارس التمارين الرياضية منذ فترة، فابدأ ببطء. على سبيل المثال، المشي لمدة 5 دقائق يوميًا قد يكون بداية جيدة. حاول الوصول إلى 30 دقيقة على الأقل، 5 أيام في الأسبوع للبالغين، و60 دقيقة يوميًا للأطفال والمراهقين. يجب أن يقوم الجميع بممارسة تمارين المقاومة أو تمارين بناء العضلات لمدة 2-3 أيام في الأسبوع.

اسأل الصيدلي أو طبيبك عن الأماكن التي يمكنك الحصول منها على سوار أو عقد تعريف بمرض السكري. يساعد سوار التعريف المستجيبين على معرفة أنك مصاب بالسكري إذا أصبحت مريضًا جدًا ولم تتمكن من الكلام.



## مارس التمارين الرياضية بأمان

- اشرب الكثير من السوائل الخالية من السكر مثل الماء.
- تحقق من مستوى السكر في دمك قبل التمرين وبعده.
- ارتدِ أحذية مناسبة. افحص قدميك قبل التمرين وبعده.
- قم بالإحماء والتهديئة مع كل تمرين.
- تجنب التمارين الشديدة في الخارج إذا كان الجو حارًا جدًا، أو رطبًا، أو ملوثًا بالدخان، أو باردًا.
- اتبع توصيات طبيبك بشأن النشاط البدني.



استشر طبيبك قبل بدء أي برنامج تمارين.

## الأشياء التي يجب حملها أثناء ممارسة التمارين الرياضية:

1. أرقام هواتف العائلة والأطباء للطوارئ.
2. هاتف محمول أو نقود لإجراء مكالمات.
3. جهاز قياس السكر في الدم.
4. سوار أو عقد تعريف بمرض السكري.
5. طعام للطوارئ لعلاج انخفاض السكر في الدم. قد يتضمن ذلك أقراص الجلوكوز، أو الحلوى الصلبة، أو المشروبات الغازية العادية، أو ملعقة كبيرة من السكر.

# نصائح حول الأدوية

## الأدوية التي يتم تناولها عن طريق الفم

- اعرف اسم دوائك، والجرعة التي تتناولها، وأي آثار جانبية محتملة.
- اعرف متى يجب تناول دوائك.
- قم بإعداد قائمة بجميع أدويةك واحملها معك.
- اتصل بطبيبك إذا ظهرت أي آثار جانبية.
- لا تتوقف عن تناول دوائك أو تغيّر الجرعة دون استشارة طبيبك.
- إذا كانت لديك أي أسئلة حول دوائك، فاسأل الصيدلي.
- تحدث إلى طبيبك أو الصيدلي إذا كانت لديك أي أسئلة حول الأدوية التي تُصرف دون وصفة طبية وعلاقتها بالسكري.

## الإنسولين

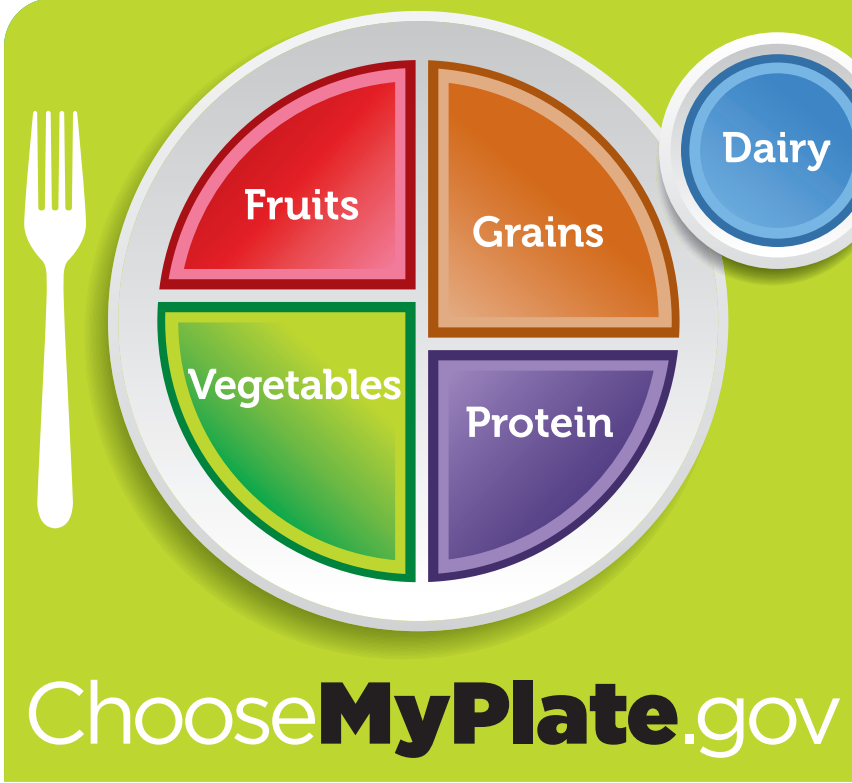
- إذا كنت مصابًا بالسكري من النوع 1، يجب عليك تناول الإنسولين للسيطرة على المرض والبقاء على قيد الحياة. أما في حالة السكري من النوع 2، فقد تتناول أدوية عن طريق الفم، أو الإنسولين، أو كليهما. سيعلمك طبيبك أو الممرضة أو أخصائي التعامل مع مرض السكري كيفية تناول الإنسولين، ولكن تذكر أن:
- تتحقق من تاريخ انتهاء صلاحية زجاجة الإنسولين أو القلم.
  - تفحص الإنسولين للتأكد من عدم وجود جزيئات صلبة أو مجمدة بداخله.
  - لا تضع الإنسولين في المجمد أبدًا ولا تحفظه في أماكن تزيد حرارتها على 80 درجة مثل السيارة أو تحت أشعة الشمس.
  - يجب حفظ بعض أنواع الإنسولين في الثلاجة. تسأل الصيدلي أو الطبيب عن طريقة تخزين الإنسولين. تحرص على اتباع التعليمات الخاصة بطريقة تخزين الإنسولين بدقة.
  - قم بتدوير الزجاجة برفق بين راحتي يديك لتدفئة الإنسولين البارد قبل الحقن.
  - تأكد من قياس الجرعة الصحيحة من الإنسولين قبل إعطائها.
  - تخلص من الإبر بطريقة آمنة. استشر طبيبك، و/أو أخصائي التعامل مع مرض السكري، و/أو شركة جمع النفايات لمعرفة أفضل طريقة للتخلص من هذه الأدوات.



إذا كنت تتناول نوعين من الإنسولين، فتأكد من أخذ الجرعة الصحيحة من الإنسولين في الوقت المناسب!

# إعداد طبق صحي

فيما يلي أمثلة على حجم الحصة الواحدة من كل مجموعة غذائية الخبز والحبوب، والخضراوات، والأرز والمعكرونة (6 إلى 11 حصة يوميًا)



تذكّر أن بعض منتجات الألبان مثل الحليب، والزبادي، والجبن القريش تحتوي أيضًا على كربوهيدرات إذا كنت تحسب الكربوهيدرات.



• شريحة خبز واحدة

• 4-6 قطع بسكويت مملحة

• تورتيلا صغيرة واحدة (يفضّل الذرة)

• 1/2 كوب خضراوات نشوية

• 1/2 كوب أرز أو معكرونة

• 1/2 كوب عدس أو فاصولياء مطبوخة

**الفواكه (2 إلى 4 حصص يوميًا)**

• فاكهة طازجة صغيرة (بحجم كرة التنس أو أصغر)

• 1/2 كوب فاكهة معلبة

• 1/2 موزة، أو حبة مانجو، أو جريب فروت

• ملعقتان كبيرتان من الفواكه المجففة

**الخضراوات (3 إلى 5 حصص يوميًا)**

• كوب واحد من الخضراوات الورقية

• 1/2 كوب خضراوات مطبوخة

• حبة بطاطس صغيرة

• 1/3 كوب من البطاطس الحلوة

**الحليب والزبادي (2 إلى 3 حصص يوميًا)**

• كوب واحد من الحليب قليل الدسم

• كوب واحد من الزبادي

**اللحوم الخالية من الدهون، والدواجن، والأسماك،**

**والبيض (2 إلى 3 حصص يوميًا)**

• 3 أونصات من اللحم، أو السمك، أو الدواجن

• 3 أونصات من التوفو الصلب جدًا

• بيضة واحدة

**الدهون والزيوت (استخدم كمية قليلة فقط)**

• ملعقة صغيرة من الزبدة أو السمن أو الزيت

• ملعقة كبيرة من المايونيز قليل الدسم

# ترتيب طبقك

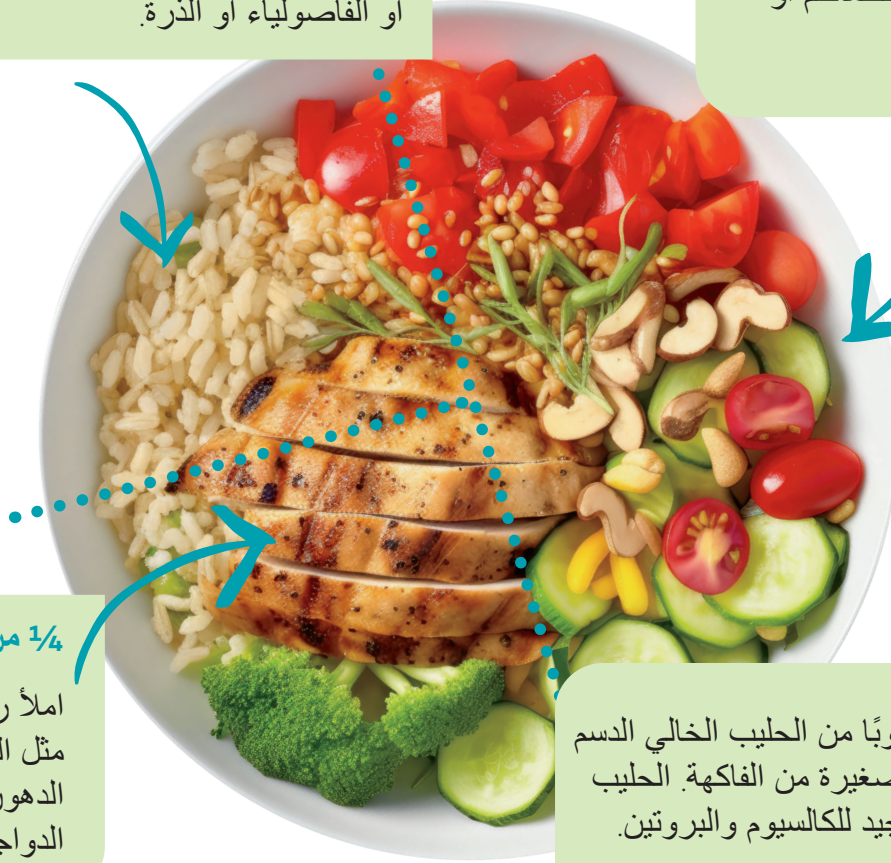
نظّم نظامك الغذائي واملأ طبقك بمجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية.

## 1/2 من الخضراوات

املأ نصف طبقك بالخضراوات غير النشوية مثل البروكلي، أو الجزر، أو الخيار، أو السلطة، أو الطماطم أو القرنبيط.

## 1/4 من الكربوهيدرات

املأ ربع طبقك بالحبوب أو الأطعمة النشوية (الكربوهيدرات) مثل الأرز، أو المعكرونة، أو العدس، أو الفاصولياء أو الذرة.



## 1/4 من البروتين

املأ ربع طبقك بالبروتين مثل اللحوم الخالية من الدهون، أو السمك، أو الدواجن أو البيض.

أضف كوباً من الحليب الخالي الدسم وقطعة صغيرة من الفاكهة. الحليب مصدر جيد للكالسيوم والبروتين.



## خيارات أكثر صحة:

- اخبز، أو اشوي، أو اطه على البخار الأطعمة بدلاً من قليها. إذا قمت بالقلي، فاستخدم رذاذاً مثل PAM® أو الزيت بدلاً من الزبدة أو السمن.
- أزل جلد الدجاج وتخلص من الدهون الزائدة.



اتصل على الرقم 269-7830 (833) للتحدث مع أخصائي تغذية حول خطة وجبات صحية تناسبك.

# قراءة الملصقات الغذائية

تعلم قراءة الملصقات هو مفتاح تناول طعام صحي. فيما يلي 4 من أهم أجزاء الملصق الغذائي:

**حجم الحصة:** استخدم ملاعق القياس أو الأكواب لمعرفة شكل هذه الكمية. المعلومات الغذائية المدرجة هي لحصة واحدة. إذا تناولت حصتين، فاضرب كل القيم في 2.

**السعرات الحرارية:** تتسم بأهمية بالغة لفقدان الوزن.

**النسبة المئوية للقيم اليومية:** تُعدُّ 5% أو أقل من عنصر غذائي نسبة منخفضة، و 20% أو أكثر تُعدُّ نسبة مرتفعة.

**إجمالي الكربوهيدرات:** تحتاج إلى بعض الكربوهيدرات يوميًا، ولكن الإفراط في تناولها قد يرفع مستوى السكر في الدم. يشمل إجمالي الكربوهيدرات كمية السكر التي تناولتها بالجرامات. تُعدُّ مراقبة إجمالي الكربوهيدرات أهم من مراقبة جرامات السكر فقط. إذا كان المنتج خاليًا من السكر، فهذا لا يعني أنه خالٍ من الكربوهيدرات. ابحث عن الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية. يمكن لأخصائي التغذية أو طبيبك تحديد كمية الكربوهيدرات التي تحتاج إليها.

## Nutrition Facts

8 servings per container

**Serving size** 2/3 cup (55g)

**Amount per serving**

**Calories** 230

**% Daily Value\***

**Total Fat** 8g **10%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg **0%**

**Sodium** 160mg **7%**

**Total Carbohydrate** 37g **13%**

Dietary Fiber 4g **14%**

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars **20%**

**Protein** 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 240mg 6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



# التغذية

لا يعني تناول الطعام بشكل صحي مع مرض السكري أنه عليك التخلي عن أطعمتك المفضلة. يُعدُّ تعلُّم كيفية تناول الطعام الصحي جزءًا أساسيًا من الرعاية الجيدة لمرض السكري. لتناول الطعام بشكل صحي مع مرض السكري، يجب عليك:

- تناول وجباتك في الوقت المُحدَّد حسب الخطة.
- اختيار الأطعمة المشوية، المخبوزة أو المطهية على النار بدلاً من اللحوم أو الخضراوات المقلية.
- الحد من الدهون الإضافية مثل السمن أو الزبدة.
- استخدام الحليب، والجبن، والصلصات قليلة الدسم.
- الفاكهة الطازجة أفضل من عصير الفاكهة.
- اختر في الغالب الأطعمة النباتية الكاملة والبروتين الحيواني الصحي القليل الدهون المشبعة. ومن الأمثلة على ذلك، الخضراوات، والفاكهة الطازجة، والعدس/الفاصولياء، والمكسرات/البذور، والسّمك، واللحوم الخالية من الدهون، ومنتجات الألبان قليلة الدسم.
- تعلم كيف تؤثر الأطعمة المختلفة في مستوى السكر في دمك.
- حدّد موعدًا مع أخصائي التغذية أو طبيبك لمناقشة خطة وجباتك.

## تذكّر!

الكربوهيدرات هي النشويات والسكريات الموجودة في الطعام. تُحدث تأثيرًا أكبر في مستوى السكر في الدم. تشمل الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات الخبز، والمعكرونة، والبطاطس والحلويات. يمكنك تناول هذه الأطعمة، ولكن احرص على عدم الإفراط فيها. قد يرتفع مستوى السكر في الدم إذا تناولت كربوهيدرات أكثر مما يحتاج إليه جسمك.



# أيام المرض:

عندما تكون مريضاً، قد يرتفع أو ينخفض مستوى السكر في دمك عن المعتاد. ضع خطة لأيام المرض قبل أن يتمكن منك الإعياء. تحدث مع طبيبك حول ما يجب عليك فعله.

## ينبغي لك التواصل مع طبيبك في الحالات الآتية:

- كان لديك قياسان متتاليان للسكر في الدم أعلى من 300 ملغ/ديسيلتر، أو عدة حالات انخفاض سكر متتالية.
- كنت تعاني القىء أو الإسهال لأكثر من 6 ساعات.
- لم تتمكن من تناول دواء السكري عن طريق الفم أو الاحتفاظ به في الجسم.
- كنت تنقياً وأنت تتناول الإنسولين.
- لم تتمكن من تناول الأطعمة الصلبة لأكثر من 24 ساعة.
- لم تتمكن من الاحتفاظ بالسوائل في جسمك.
- لم تشعر بتحسن بعد يومين.
- فقدت 5 أرطال أو أكثر أثناء المرض.
- شعرت بالدوار، أو الارتباك، أو الألم.
- لم تكن متأكداً مما يجب فعله.

## عندما تكون مريضاً:

- إذا لم تتمكن من تناول الطعام أو الشراب، ولم تكن لديك خطة لأيام المرض، فاتصل بطبيبك لتسأله ماذا يجب أن تفعل.
- لا تتوقف عن تناول أدوية السكري. اتصل بطبيبك واسأله هل يجب تعديل الجرعات.
- اختر الأدوية الخالية من السكر التي تُصرف دون وصفة طبية مثل شراب السعال.
- افحص مستوى السكر في دمك على الأقل كل 4 ساعات، واختبر البول للكشف عن الكيتونات أيضاً.
- اشرب الكثير من الماء لتجنب الجفاف، ولا سيما إذا كنت مصاباً بالحمى أو القىء أو الإسهال.
- تناول وجباتك العادية إذا كنت قادراً على ذلك.
- إذا لم تتمكن من تناول الأطعمة الصلبة، فتناول ما لا يقل عن 15 جراماً من الكربوهيدرات كل ساعة أثناء استيقاظك.



## أمثلة على حصة الكربوهيدرات بكمية 15 جراماً:

- كوب واحد من الحساء
- نصف كوب من عصير طبيعي 100%
- 8 أونصات من الجاتوريد
- 6 قطع بسكويت مملحة
- شريحة واحدة من التوست الجاف
- مصاصة مثلجة واحدة
- نصف كوب من الزبادي المجمد
- نصف كوب من الحبوب المطبوخة
- 4-6 قطع بسكويت من الحبوب الكاملة

# أساسيات مرض السكري

A

## A1c

- يعرض متوسط مستوى السكر في دمك خلال آخر 4 - 3 أشهر ماضية.
- أجر هذا الفحص كل 3 إلى 4 أشهر حتى يكون A1c تحت السيطرة الجيدة؛ بعد ذلك، افحصه حسب تعليمات طبيبك.
- للحفاظ على السيطرة الجيدة، حافظ على A1c أقل من 7.

## الأسبرين

- اسأل طبيبك عن تناول الأسبرين.

B

## ضغط الدم

- احرص على قياس ضغط دمك (BP) عند كل زيارة للطبيب.
- حافظ على ضغط دمك عند 140/80 أو أقل.

C

## الكوليسترول

- حافظ على مستوى الكوليسترول السيئ (LDL) أقل من 100.
- حافظ على مستوى الكوليسترول الجيد (HDL) أعلى من 50.

D

## النظام الغذائي

- اتبع نظامك الغذائي لمرضى السكري.
- انتبه لأحجام الحصص.
- اختر طعاماً صحياً.
- اختر أطعمة خالية من السكر، وقليلة الدسم، وقليلة الملح.
- استشر طبيبك قبل البدء في أي نظام غذائي خاص (مثل إنقاص الوزن).

## الأسنان

- قم بزيارة طبيب الأسنان مرتين في السنة.

E

## العناية بالعينين

- احرص على إجراء فحص شبكية العين بعد توسع الحدقة (DRE) سنوياً.
- حتى لو كان مستوى النظر لديك في المستوى الطبيعي، فقد تعاني تلقاً في العين.

## ممارسة التمارين

- تُعدُّ من أفضل الطرق للسيطرة على مرض السكري.
- مارس التمارين يومياً!
- استشر طبيبك قبل البدء في أي برنامج تمارين.

F

## العناية بالقدمين

- اجعل طبيبك يفحص قدميك في كل زيارة.
- افحص قدميك يومياً للبحث عن احمرار، أو جروح، أو قروح أو بثور.
- أجر اختبار الخيط الأحادي الشعيرة (أداة خاصة يستخدمها الطبيب على قدميك للتحقق مما إذا كنت ما زلت تشعر بها) لفحص تلف الأعصاب.
- ارتد الأحذية دائماً، ولا تمشي حافي القدمين.

## الإنفلونزا

- احصل على لقاح الإنفلونزا سنوياً.
- استشر طبيبك إذا كنت بحاجة إلى لقاح الالتهاب الرئوي أو أي لقاحات أخرى للوقاية من الأمراض.

K

## الكلى

- احرص على إجراء فحص سنوي للميكروألبومين (البروتين في البول) للتحقق من وجود أي تلف. إذا كانت النتيجة إيجابية، فمن المرجح أن يطلب طبيبك إجراء الفحص بشكل متكرر.

S

## التدخين، والفيب، والتبغ الممضوغ

- هذه العادات تزيد بشكل كبير من خطر حدوث مشاكل السكري! توقف عن استخدام النيكوتين بأي شكل من الأشكال.
- للحصول على المساعدة للإقلاع، تواصل مع Kick It CA على الرقم 800-300-8086 (800) أو أرسل رسالة نصية "الإقلاع عن التدخين" على الرقم 66819.
- تحدث مع طبيبك حول العلاج ببدائل النيكوتين. هذا العلاج مشمول ضمن مزايا التأمين.

## يمكن أن يؤدي سوء السيطرة على مرض السكري إلى:

A - بتر

B - عمى

C - أمراض القلب التاجية /  
النوبات القلبية والسكتات الدماغية

D - غسيل الكلى

# جدول الحفاظ على الصحة لإدارة السكري

يمكن أن يساعد إجراء جميع الفحوصات والاختبارات الصحية الأشخاص المصابين بالسكري على العيش حياة أطول وأكثر صحة.

| الاختبارات                    | المراقبة                                  | تكرار الاختبار                              | التوصية                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A1c                           | متوسط مستوى السكر في الدم كل 2 إلى 3 أشهر | كل 3 إلى 4 أشهر حتى يتم التحكم فيه بشكل جيد | أقل من 7 في المائة (أو حسب نصيحة طبيبك)                                                                                                                                                                                                      |
| ضغط الدم                      | يفحص قوة تدفق الدم عبر الأوعية الدموية    | عند كل زيارة للطبيب                         | إذا كان أكبر من 120/80، فأضف تغييرات إلى نمط الحياة<br>إذا كان أعلى من 140/90، فأضف دواءً بجانب تغييرات في نمط الحياة                                                                                                                        |
| الكوليسترول                   | خطر الإصابة بأمراض القلب                  | سنوياً                                      | تحدث عوامل الخطر إذا:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>كان LDL أعلى من 100 ملغ/ديسيلتر</li> <li>كانت الدهون الثلاثية أعلى من 150 ملغ/ديسيلتر</li> <li>كان HDL أقل من 40 ملغ/ديسيلتر للرجال وأقل من 50 ملغ/ديسيلتر للنساء</li> </ul> |
| ميكروألبومين (فحص البول)      | وظيفة الكلى                               | سنوياً                                      | أقل من 30 ملغ/ديسيلتر                                                                                                                                                                                                                        |
| فحص العينين (بعد توسع الحدقة) | أمراض العيون                              | سنوياً                                      | عادية                                                                                                                                                                                                                                        |
| فحص القدمين                   | مشاكل القدمين                             | عند كل زيارة للطبيب                         | عادية                                                                                                                                                                                                                                        |
| تطعيم الإنفلونزا              |                                           | سنوياً                                      |                                                                                                                                                                                                                                              |
| لقاح الالتهاب الرئوي          |                                           | عند التشخيص وعند بلوغ سن 65 عاماً أو أكثر   |                                                                                                                                                                                                                                              |
| لقاحات أخرى                   |                                           | تابع مع طبيبك                               |                                                                                                                                                                                                                                              |

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في العثور على طبيب أو أخصائي، فاتصل بخدمات الأعضاء. الرقم موجود على بطاقة العضوية الخاصة بك.

الطبيب:

الهاتف:

أخصائي التغذية:

الهاتف:

طبيب العيون:

الهاتف:

طبيب الأسنان:

الهاتف:

## ملاحظات/ أسئلة للطبيب المشرف على حالتي

# المصادر

- الجمعية الأمريكية للسكري  
diabetes.org | 1-800-DIABETES
- المعهد الوطني للسكري وأمراض الجهاز الهضمي والكلية (NIDDK)  
niddk.nih.gov/health-information/diabetes | 1-800-860-8747
- أكاديمية التغذية وعلم التغذية  
eatright.org | 1-800-877-1600
- جمعية القلب الأمريكية  
heart.org/en/health-topics/diabetes | 1-800-242-8721
- مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها  
cdc.gov/diabetes | 1-800-232-4636
- البرنامج الوطني للتثقيف حول مرض السكري  
ndep.nih.gov
- التحكُّم في مرض السكري  
tcloyd.org | 1-800-998-2693

