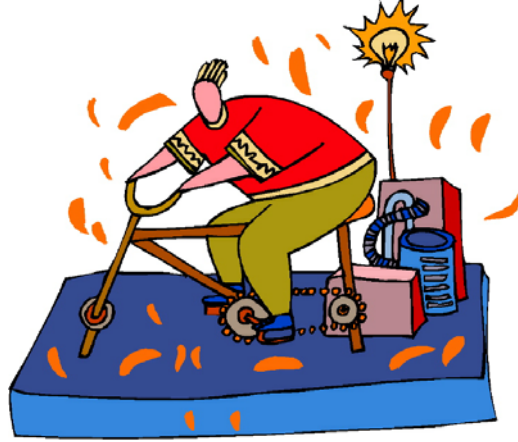


السكري

يستخدم جسمنا جميع الأغذية التي نتناولها لإنتاج الطاقة. أحد الأنواع الثلاثة التي يستخدمها جسمنا هي السكر. في حال كوننا بحالة صحية جيدة، فإن السكر الذي نتناوله سيتحول إلى طاقة لمساعدتنا في القيام بنشاطاتنا. عندما تكون مصاباً بالسكري فإن جسمك سيواجه مشكلة في تحويل السكر إلى طاقة و سيتراكم هذا السكر في دمك.



هناك ثلاث أنواع من السكري.

عندما يكون الأطفال أو الرضع مصابين بهذا المرض فإنهم يكونون مصابين بالنوع 1 من السكري و عليهم أن يحقنوا بالأنسولين كل يوم. كما يجب أن يكونوا حريصين فيما يتعلق بغذائهم. هذا أندر أنواع السكري.



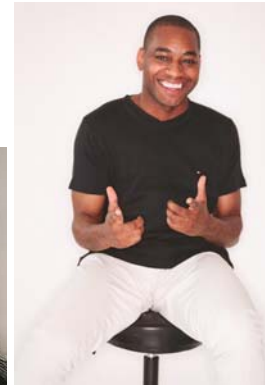
يمكن أن تصاب المرأة الحامل بسكري مؤقت و عادة ما ينتهي هذا المرض عند الولادة. هذا السكري يسمى بسكري الحمل. اذا لم يتم علاج هذا السكري من قبل الطبيب فإنه قد يسبب ضرراً للطفل قبل الولادة.



معظم الناس المصابين بالسكري لديهم السكري نوع 2 و الذي يصيب البالغين عندما يكبروا في السن. من المرجح إصابة الناس الغير نشطين جسدياً أو المصابين بالتخمة بهذا المرض .



إن احتمال إصابة الناس ذوي الأقارب المصابين بالسكري 2 أعلى من المتوسط. الأمريكيين الأفارقة و الأمريكيين اللاتينيين و بعض الأمريكيين الآسيويين أيضاً معرضين للإصابة بالمرض. و هذا يعني أنهم يصابون بالسكري بمعدل أعلى من المجموعات العرقية الأخرى.



إن أعراض السكري قد تكون :
إدرار البول

الإحساس بالعطش الشديد
خسارة الوزن بدون مجهود
الإحساس بالجوع الشديد معظم الوقت



عدم وضوح الرؤية.
فقدان الإحساس في الأطراف أو الشعور بوخز في الأطراف
جفاف و حكة في الجلد.
الإصابة بالتهابات بطيئة الشفاء.
الإحساس بالإرهاق الشديد.



يمكن أن يصاب مريض السكري ببعض هذه الأعراض أو أن لا يصاب بأي منها.
إذا كان لديك بعض هذه الأعراض فإسأل طبيبك أن يقوم بفحص السكري لديك. لعمل ذلك فإن طبيبك سيقوم
بفحص مستوى الجلوكوز (السكر) في دمك.



إذا إكتشفت إنك مصاب بالسكري فقد تحتاج لأن تقيس نسبة السكر في دمك يوميا بمقياس جلوكوز.



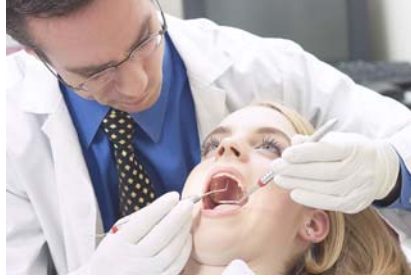
لأن مستوى السكر في دمك مرتفع فإنك قد تضطر لأخذ دواء بشكل يومي للحفاظ عليه منخفضاً. إن التمرين اليومي و خسارة بعض الوزن سيساعد في خفض مستوى السكر في دمك و سيجعلك تشعر بتحسن.



إذا لم تقم بعلاج السكري و لم تحافظ على مستوى السكر في دمك منخفضاً فإنك قد تواجه مشاكل صحية جدية كأمرض القلب و الكلية. إن إرتفاع السكر قد يسبب مشاكل في البصر و قد تفقد قدرتك على الرؤية.



كما أنه يؤثر على الفم و الأسنان و اللثة. قم بتنظيف أسنانك يومياً و قم بفحصها بانتظام.



قد تواجه مشاكل مع الإلتهابات في قدمك. إذا لم تقم بعلاج هذه المشكلة ، فإنه قد يتم قطع أصبعك أو حتى ساقك.



أطلب من طبيبك أن يرسلك إلى أناس يمكنهم أن يعلموك كيف يمكنك أن تعتني بنفسك. سيشرحون لك كيفية أخذ الدواء و قياس السكر في دمك و أسلوب التغذية المناسب. يمكنهم أن يشرحوا لكل أفراد عائلتك كيف يمكنهم مساعدتك و كيف يمكنهم ان يبقوا أصحاء.



إن السكري مرض خطير ، لكن بإمكانك أن تشعر أفضل و أن تعيش حياة طويلة و صحية إذا حافظت على مستوى السكر منخفضاً في دمك و إذا إتبعت نصائح الطبيب.

The LaRue Medical Literacy Exercises were created by Charles LaRue through a grant from the Minnesota Department of Education under the supervision of the Minnesota Literacy Council. www.mcedservices.com
©2006 MN Dept of Education