

داء السكري



ما هو داء السكري؟

- داء السكري هو حالة صحية خطيرة تؤثر على كيفية إنتاج الجسم للأنسولين (وهو الهرمون الذي يتحكم في سكر الدم) واستخدامه. وعند الإصابة بالسكري، يجد جسمك صعوبة في الحفاظ على سكر دمك عند المستويات الطبيعية.
- يمكن لداء السكري أن يؤدي إلى الإصابة بالعمى، أو الفشل الكلوي، أو تلف الأعصاب، أو فقدان الأطراف السفلية، أو حدوث الوفاة المبكرة بسبب مرض القلب والسكتة الدماغية.
- يمكن للقيام بتغييرات نمط الحياة أن يخفف خطر إصابتك بداء السكري ويحسن صحتك بصفة عامة.

أنواع داء السكري

يمكن أن ينشأ داء السكري بمرور السنوات وهو أكثر شيوعاً كلما تقدم عمرك. والأنواع الثلاثة الأكثر شيوعاً هي:

- النوع 1** يحدث عندما لا ينتج جسمك ما يكفي من الأنسولين.
- النوع 2** هو النوع الأكثر شيوعاً ويحدث عندما لا يستطيع جسمك استخدام الأنسولين على نحو سليم. حوالي واحد من كل خمسة بالغين مصابين بهذا النوع لا يعرفون أنهم مصابين به.
- سكري الحمل** يحدث خلال الحمل ويزيد خطر إصابتك وإصابة طفلك بالمشكلات الصحية. يزول هذا النوع عادةً بعد الولادة، ولكنه يمكن أن يزيد خطر الإصابة بالنوع 2 من داء السكري لاحقاً.

معالجة داء السكري

- المخاطر الشائعة** التي تُعرض للإصابة بالسكري تتضمن ما إذا كنت تبلغ 45 عاماً فأكثر، أو أن تكون زائد الوزن أو مصاباً بالسمنة، أو أن يتضمن تاريخك العائلي داء السكري، أو أن تكون غير نشطاً بدنياً. يمكن لكل من مكان معيشة الناس وتعليمهم وعملهم ونموهم أن يؤثر على خطر إصابتهم بداء السكري.
- أعراض** داء السكري يمكن أن تتضمن التبول المتكرر، والعطش أو الجوع، وتشوش البصر، والإحساس بتنميل أو وخز في يديك أو قدميك، والإرهاق، وجفاف الجلد، أو القروح والجروح التي تلتئم ببطء. لكن، لا يعاني الكثير من الأشخاص المصابين بداء السكري من أعراض.

تغييرات أسلوب الحياة يمكن أن تساعد على الوقاية من داء السكري وتأخيرها ومعالجته. يمكنك القيام بما يلي:

الإكثار من تناول الأطعمة الكاملة كالفاكهة والخضراوات، والتقليل من تناول الأطعمة المعالجة. قم بزيارة الرابط الإلكتروني choosemyplate.gov للنصائح.

اشرب الماء بدلاً من المشروبات السكرية.



أقلع عن التدخين.

أكثر من التمرين عن طريق زيادة الحركة وتقليل الجلوس.



حافظ على وزن صحي.



تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية لك بشأن وضع خطة رعاية لداء السكري تتضمن:

- أهداف تناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة
- الفحوص المنتظمة وتناول الأدوية حسب التوجيهات
- برامج الدعم الجماعي
- الاختبارات المنتظمة للكوليسترول وسكر الدم
- دعم مشكلات الصحة العقلية، مثل الاكتئاب أو القلق

القيام بالرعاية

قم بزيارة الرابط الإلكتروني nyc.gov/health وابحث عن "healthy eating" "تناول الطعام الصحي" لقراءة Guide to Healthy Eating and Active Living in NYC (دليل الأكل الصحي وعيش حياة نشطة في مدينة نيويورك) للنصائح بشأن كيفية وضع أهداف لتغيير نمط الحياة. ✓

احصل على الدعم للإقلاع عن التدخين: قم بزيارة **New York State Smokers' Quitline** (خط ولاية نيويورك لإقلاع المدخنين عن التدخين) عن طريق الرابط الإلكتروني nysmokefree.com أو اتصل بالرقم 866-697-8487. ✓

احصل على الرعاية لصعوبات الصحة العقلية: قم بزيارة الرابط الإلكتروني nyc.gov/nycwell أو اتصل بالرقم 888-692-9355. ✓

اتصل بالرقم 311 للحصول على المساعدة في حالة وجود صعوبة في قيامك بسداد مقابل الطعام أو الإسكان أو الرعاية الصحية أو الدواء. ✓

الموارد

تواصل معنا [@nychealthy](https://twitter.com/nychealthy) [nychealth](https://facebook.com/nychealth) [@nychealthy](https://instagram.com/nychealthy) [nychealth](https://youtube.com/nychealth) [nyc health](https://telegram.com/nychealth)

تعرف على المزيد قم بزيارة الرابط الإلكتروني nyc.gov/health أو cdc.gov وابحث عن "diabetes" (داء السكري).

لتلقي أحدث النشرات الصحية البريد الإلكتروني healthbulletins@health.nyc.gov.