

# Diabetes

## داء السكري

Diabetes is a disease in which your body cannot properly use the food you eat for energy. Your cells need energy to live and grow.

When you eat, food breaks down into a form of energy called glucose. Glucose is another word for sugar. The glucose goes into your blood and your blood sugar rises.

Insulin is a hormone made by your pancreas. It helps glucose move from your blood into your cells so your body can use it for energy. People cannot live without insulin.

### There are three main types of diabetes.

- In **Type 1 diabetes**, the pancreas makes no insulin.
- In **Type 2 diabetes**, the pancreas does not make enough insulin or your body is not able to use the insulin the pancreas makes.
- In **gestational diabetes** during pregnancy, the mother is not able to make enough insulin to cover the needs of both mother and baby.

### Risk Factors for Diabetes

You are more at risk for getting diabetes if you:

- Are from a family where others have diabetes
- Are overweight
- Are over age 40
- Are inactive
- Had diabetes during pregnancy (gestational diabetes) or a baby weighing 9 pounds or 4 kilograms or more at birth
- Are of African, Asian, Latino or Pacific Islander decent

داء السكري هو مرض يؤدي إلى عدم قدرة الجسم على الاستفادة من الطعام الذي يتناوله الانسان في توليد الطاقة المناسبة، فح يا الجسم تحتاج للطاقة آي تعيش وتنمو

عندما يأكل الانسان فإن الطعام يتحلل إلى شكل من أشكال الطاقة يعرف بالجلوكوز. وكلمة جلوكوز هي المرادف لكلمة سكر. وينتشر الجلوكوز في الدم فترتفع نسبة السكر في الدم. وهنا يأتي دور انسولين، وهو هرمون يفرزه البنكرياس. فالانسولين يساعد الجلوكوز على الانتقال من الدم إلى الخلايا حتى يستطيع الجسم استخدامه في توليد الطاقة. ولذا فإن الانسان لا يستطيع أن يعيش بدون الانسولين

### هناك ثلاثة أنواع رئيسية لداء السكري:

في النوع الاول يقوم البنكرياس بإفراز انسولين

في النوع الثاني يقوم البنكرياس بإفراز ما يكفي من انسولين، أو يتمكن الجسم استخدام انسولين الذي يفرزه البنكرياس

أما في سكر الحمل فلا يتمكن جسم الأم من إفراز ما يكفي من الانسولين لتلبية احتياجاتها واحتياجات الجنين أيضا

### العوامل التي تؤدي إلى خطر اصابة بداء السكري

يكون الشخص أأثر عرضة لصابة بالمرض في حالة:

- الانتماء إلى عائلة تعرض بعض أفرادها للاصابة بداء السكري
- زيادة الوزن
- تجاوز السن ٤٠ عاما
- عدم بذل النشاط الكافي
- الاصابة بداء السكري أثناء الحمل (سكر الحمل) أو في حالة بلوغ وزن الطفل عند الولادة ٩ أرطال أو ٤ كيلوجرامات أو أكثر
- الانحدار من أصل أفريقي أو آسيوي أو تيني أو من مواطني جزر المحيط الهادئ

### Signs of Diabetes

- Very thirsty
- Feeling tired
- Use the toilet often to urinate
- Blurred vision
- Weight loss
- Wounds are slow to heal
- Constant hunger
- Itchy skin
- Infections
- Numbness or tingling in feet and/or hands
- Problems with sexual activity

Often people have no signs even though their blood glucose level is high. You can be checked for diabetes with a blood test.

### Your Care

The goal is to keep your glucose level as near to normal as possible. Your care may include:

- Planning meals
- Testing glucose levels
- Learning signs to know when your glucose level is too low or too high
- Exercising
- Taking medicine – insulin or pills
- Keeping all appointments with your health care team
- Attending diabetes classes

Talk to your doctor, nurse, dietitian, and pharmacist to learn how to manage your diabetes.

### أعراض اصابة بداء السكري

- العطش الشديد
- الاحساس بالتعب
- استخدام المراض بشكل متكرر للتبول
- ضبابية الرؤية
- فقدان الوزن
- بطء التئام الجروح
- الاحساس المستمر بالجوع
- حكة الجلد
- الاصابة با امراض المعديّة
- الشعور بخدر أو وخز خفيف في القدمين و/أو اليدين
- تأثر النشاط الجنسي

ولا يلاحظ الشخص في أغلب الاحيان أية أعراض حتى في حالة ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم. ويمكن إجراء اختبار للدم للكشف عن المرض

### الاعتناء بصحتك

تهدف العناية في حالة داء السكري إلى الحفاظ على مستوى الجلوكوز طبيعيًا قدر المستطاع. ومن طرق العناية:

- تنظيم الوجبات
- إجراء الفحوص لمعرفة مستويات الجلوكوز
- معرفة الاعراض المصاحبة ارتفاع أو انخفاض نسبة الجلوكوز عن الحد المعقول
- أداء التمرينات الرياضية
- تناول الادوية – الانسولين أو الاقراص
- الالتزام بجميع المواعيد المحددة مع فريق العناية الطبية
- حضور دروس التعريف بداء السكري

تحدث إلى الطبيب والممرضة وأخصائي التغذية، والصيدلي لمعرفة كيفية التعامل مع مرضك