

ما هو داء السكري؟

داء السكري مرض مزمن. عادة يصنع الجسم الأنسولين الذى يقوم بتحويل السكر الموجود بدمك إلى طاقة. عندما يصاب شخص بداء السكري، فإن الجسم أما أنه لا يصنع أنسولين بكمية كافية أو لا يستخدم الأنسولين بالطريقة الصحيحة وهذا يؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر بالدم. هناك نوعان من داء السكري:

- النوع الأول من داء السكري (أو المعتمد على الأنسولين). الأشخاص المصابون بهذا النوع من داء السكري غالباً يصابون به فى سن صغير ويجب عليهم أن يأخذوا حقن الأنسولين لعلاج داء السكري لديهم لأن أجسامهم لم تعد تصنع أى أنسولين من تلقاء نفسها.
- النوع الثانى من داء السكري (أو الغير معتمد على الأنسولين). الأشخاص المصابون بهذا النوع من داء السكري غالباً يصابون به عندما يصبحون كباراً وقادرون على صنع بعض من الأنسولين، ولكن ليس بدرجة كافية لتخفيض السكر بدمهم للمستوى الطبيعي. هذا النوع من داء السكري يمكن علاجه بتنظيم الغذاء والرياضة والأقراص (حبوب الدواء) أو الأنسولين.

ماهى أعراض داء السكري؟

قد تشمل أعراض داء السكري زيادة العطش، فقدان الوزن، زيادة الأحساس بالجوع، عدم وضوح الرؤية، كثرة التبول، بشرة جافة مع حكة، الشعور بالتعب، مشاكل بالوظيفة الجنسية، غثيان، قئ والآم بالبطن.

لماذا أنا؟

هناك عدة عوامل تزيد من احتمالية أصابتك بالنوع الثانى من داء السكري، مثل وجود تاريخ مرضى بالأسرة لداء السكري، العمر أكثر من 40 سنة، أصبت بداء السكري أثناء الحمل، زيادة وزنك، أو تكون أمريكى الأصل أو من أصول أفريقية أو أسبانية (لاتينية) أو أسيوية.

لماذا يجب علي أن أعرف كيفية العناية بداء السكري الخاص بي؟

أن معرفتك طرق العناية بداء السكري الخاص بك ستساعدك أن تشعر بتحسن و تبقى بصحة جيدة. أختيارك لطعام صحى ، وبقائك نشيطاً، ومواظبتك على تناول العلاج كل هذا سيساعدك على حفظ مستوى السكر لديك فى النطاق المستهدف. الاحتفاظ بداء السكري لديك تحت السيطرة يساعد فى منع الضرر عن عينيك وقلبك وأعصابك وكليتيك.

داء السكري مرض خطير. أنت هو أهم شخص قادر على تنظيمه. أن فريق العناية بمرض السكري هنا لمساعدتك.

What is diabetes?

Diabetes is a life-long disease. Normally, the body makes insulin, which changes the sugar in your blood to energy. When a person has diabetes, the body does not make enough insulin or does not use it the right way. The level of sugar in the blood goes up. There are two types of diabetes:

- Type 1 (or insulin-dependent) diabetes. People with this type of diabetes often get it at a young age. They must take insulin shots to treat their diabetes because their bodies no longer produce any insulin of their own.
- Type 2 (or non insulin-dependent) diabetes. People with this type of diabetes often get it when older. They can make some insulin, but not enough to lower the blood sugar to normal. This type of diabetes may be treated with diet, exercise, pills, or insulin.

What are the symptoms of diabetes?

Symptoms of diabetes may include increased thirst, weight loss, increased hunger, blurred vision, frequent urination, dry itchy skin, feeling tired, problems with sexual function, and nausea, vomiting, and abdominal pain.

Why me?

Many factors can increase your chances of Type 2 diabetes, such as having a family history of diabetes, being over age 40, having diabetes during pregnancy, being overweight, or being of Native American, African, Hispanic, or Asian origin.

Why learn how to take care of your diabetes?

Learning to take care of your diabetes will help you feel well and stay healthy. Making healthy food choices, staying active, and taking your medicine will help you keep your blood sugar in your target range. Keeping your diabetes under control can help prevent damage to your eyes, heart, nerves, and kidneys.

Diabetes is a serious illness. You are the most important person to manage it. Your diabetes care team is here to help.