

12 July 1999
Arabic

هل أنت في خطر من الإصابة بأسرع الأمراض انتشاراً في العالم؟

Are you at risk from the world's fastest growing
disease?

تنتبه لطريقة معيشتك. ألا تعتقد أنه من الضروري إجراء تغييرات على حياتك في المستقبل لتخفيف إمكانية الإصابة بالسكري؟ إن تخفيض الوزن، وزيادة نشاطك، وتناول وجبات أكثر فائدة للجسم (أقل دسماً) يمكن أن تمنع نشوء السكري وتساعد على التحكم به إذا كنت مصاباً به. وإذا كنت مصاباً فعلاً بالسكري فإن اتباع أسلوب معيشة صحي وزيارة الطبيب بانتظام يمكن أن يقلل إمكانية نشوء مضاعفات.

إذا كنت لم تخبر أقرباءك شديدي الصلة بك أنك مصاب بالسكري (إذا كنت كذلك) فاخبرهم الآن، إذ من المهم أن يعرفوا هذه المعلومات الهامة للمحافظة على صحتهم في المستقبل ولاتخاذ الخطوات الكافية بالحد من خطر الإصابة به.

للمزيد من المعلومات اتصل بمؤسسة السكري نيو ساوث ويلز Diabetes Australia NSW على الرقم 1300 136 588 . تتوفر معلومات مطبوعة عن السكري باللغة العربية ولغات أخرى. وإذا كنت بحاجة لمساعدة في إجراء مكالمات هاتفية باللغة الإنكليزية اتصل بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (Translating and Interpreting Service - TIS) على الرقم 131 450.

يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات الصحية باللغة العربية وذلك بزيارة موقع Multicultural Communication على شبكة الإنترنت. العنوان هو:
<http://mhcs.health.nsw.gov.au>

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر،
إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج
للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

هل أنت في خطر من الإصابة بأسرع الأمراض انتشاراً في العالم؟ (Are you at risk from the world's fastest growing disease?)

عوامل الخطر

أنا في الأربعينات من عمري.

لي قريب من عائلة أمي أو أبي مصاب الآن (أو سبق وأن أصيب) بالسكري.

أنا سيدة أنجبت طفلاً يزيد وزنه على ٤ كلغ، أو أصبت بالسكري خلال الحمل.

أنا لا أمارس التمارين بانتظام (أي التمرين أقل من نصف ساعة في اليوم، ثلاثة أيام في الأسبوع).

إن قياس خصري (أو وسطي) أكثر من ١٠٠ سم (للرجل) أو أكثر من ٩٥ سم (للمرأة).

ضغط دمي أعلى من ٩٠/١٤٠ أو أنني أستعمل دواء لتخفيض ضغط الدم.

أنا من مواليد جنوب أوروبا أو الشرق الأوسط أو جنوب شرق آسيا، أو أنني بولينيزي أو هندي آسيوي.

لدي اثنان أو أكثر من الأعراض التالية:

- إنني أبول أكثر من الطبيعي.
- أشعر دائماً بالعطش.
- لقد هبط وزني مؤخراً بدون سبب.
- أحس أحياناً بخدر أو ترميل في رجلي أو ساقي.
- أصاب بزغلة الرؤية.
- أشعر دائماً بالتعب.
- أشعر بحكة في الجلد أو أصاب بالتهابات جلدية متكررة.

إذا كان اثنان أو أكثر من المسائل المذكورة في اللائحة أعلاه تنطبقان (أو تنطبق) عليك فإنك في خطر كبير من نشوء مرض السكري لديك، أو قد تكون مصاباً به بالفعل. عليك

مراجعة طبيبك لإجراء فحص لك، إذ في أستراليا ما يصل إلى ٤٠٠٠٠٠٠ مصاب بالسكري لا يعرفون أنهم مصابون بهذا المرض.

يُعتبر الجهل بأضرار مرض السكري من الأسباب التي تؤدي إلى وفاة الكثيرين في العالم، وفي أستراليا، قبل أوانهم، نتيجة هذا المرض. عندما لا يعرف الشخص أنه مصاب بالسكري أو عندما لا يجري التحكم بالمرض عند ظهوره ترتفع إمكانية الإصابة بمضاعفات منها مرض القلب والسكتة الدماغية وإخفاق الكلى والعمى وبتر الأطراف والعجز الجنسي.

لكن لماذا لا نهتم بالسكري كما يجب؟ الجواب جزئياً هو أن المصابين بالسكري يبدون في الغالب بصحة جيدة. لا بل أن بعض المصابين به يشعرون بأنهم على ما يرام وأنه لا داع للتحكم بمرضهم. لكنه على الرغم من إمكانية عدم وجود ما يدل على المرض خارجياً فإن السكري يعمل بهدوء داخل الجسم على إلحاق الأذى به. والإصابة بالسكري معناها أن الجسم لا يستطيع التحكم بمستويات الغلوكوز في الدم، وعندما ترتفع مستويات الغلوكوز في الجسم يمكن أن يؤدي ذلك إلى تلف كثير من الأعضاء.

تُعتبر البحبوحة الزائدة (وهذا من سخریات القدر) من الأسباب الأخرى التي تؤدي إلى انتشار السكري في كثير من البلدان. فتوفر المزيد من المال لدينا لشراء الأطعمة الدسمة والسيارات والأجهزة الأخرى، وهذه تُحد من حركتنا وتدفعنا إلى الكسل فضلاً عن أنها تزيد من وزننا، والأمراض يزيدان من خطر الإصابة بالسكري.

لقد حان الوقت كي نحذر خطورة هذا المرض. إذا كنت تعتقد أنك في خطر من الإصابة راجع الطبيب. أما إذا لم تكن في خطر الآن فإنه من المستحسن على الرغم من ذلك أن