



# Diabetes Fact Sheets - Arabic, Chinese, English -

Healthy Eating for Diabetes	1
Looking after Diabetes	11
Blood Glucose Monitoring	12
Hypoglycaemia	13
Diabetes and your Feet	16
Sick Days	17

**N.B.** The Arabic and Chinese nutrition sections have been tailored to match the dietary needs of those groups. Each has its own English text.

Project managed by:  
NSW Multicultural Health Communication Service  
Text supplied by Diabetes Australia - NSW



## النظام الغذائي الصحي للمصابين بمرض السكري

### HEALTHY EATING FOR DIABETES

#### لماذا يعتبر النظام الغذائي الصحي مهماً؟ WHY IS HEALTHY EATING IMPORTANT?

إنَّ أهم ما يمكن للمصاب بمرض السكري القيام به للمحافظة على سلامة صحته هو التحكم بنسبة السكر في الدم بحيث تكون قريبة من المعدل الطبيعي بقدر المستطاع. ويمكن تحقيق ذلك باتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام وأخذ حقن الأنسولين أو تناول الأقراص أو الإنسولين والأقراص معاً حسب الحاجة.

إنَّ العديد من الأشخاص الذين يزيد وزنهم عن المعدل الطبيعي والذين يصابون بمرض السكري في مرحلة متوسطة من العمر يمكنهم التحكم بنسبة السكر بالدم بإنقاص وزنهم.

ومن وقت لآخر قد تكون بحاجة إلى تعديلات في نظامك الغذائي، لذلك من الضروري مراجعة طبيبك وأخصائي/أخصائية التغذية بانتظام.

ويعتبر الأكل الشرقي التقليدي مناسباً للأشخاص المصابين بمرض السكري لأنه يعتمد على الكثير من الخضار والحبوب والبقول والفواكه والمكسرات وكميات قليلة من اللحوم ومنتجاتها. ويتناول الطعام الشرقي التقليدي يقل تناول الأكل المعبأ والجاهز ولذلك فإن المحافظة على عادات الأكل التقليدي يمكن أن تساعد على التحكم بمرض السكري.

عندما يهاجر الناس إلى أستراليا، يتعرفون على العديد من الأطعمة الجديدة وعلى عادات الأكل الغربي، ويبدأ العديد منهم باتباع عادات أكل تجمع بين العادات التقليدية والغربية. وغالباً ما يعني هذا الإكثار من تناول اللحوم ومنتجاتها والأكل المعبأ والجاهز والوجبات الخفيفة (سناك) التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكر، مما يؤدي إلى التقليل من تناول الأكل الصحي كالفواكه والخضار والحبوب. وبالتالي فإن هذه التغييرات في عادات الأكل قد تسبب مشاكل صحية.

ومن الأفضل للأشخاص المصابين بمرض السكري أن يتناولوا أفضل ما يتوفّر في عادات الأكل التقليدي والغربي كي يتمكنوا من التحكم بمرض السكري.

ويشمل نموذج غذائي جيد بالنسبة لشخص مصاب بمرض السكري ما يلي:

- الأغذية التي تحتوي بمعظمها على أطعمة غنية بالكاربوهيدرات والألياف، مثل الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة وحبوب الفطور المصنوعة من الحبوب الكاملة والخضار والفواكه.
- الأغذية التي تحتوي على نسبة منخفضة من الدهون.
- الأغذية التي توفر كمية البروتين الضرورية لسلامة الصحة.



## النظام الغذائي الصحي للمصابين بمرض السكري

### HEALTHY EATING FOR DIABETES

الأطعمة التي توفر للجسم الكربوهيدرات (بما في ذلك الألياف) والدهون والبروتين.

### الكربوهيدرات CARBOHYDRATES

تشمل أطعمة الكربوهيدرات الخبز والبطاطس والمعكرونة والحبوب المعدة للفتور والدقيق والأرز والفاصوليا والعدس. ومن الأفضل اختيار الأنواع التي تحتوي على دقيق كامل أو حبوب كاملة. أما أطعمة الكربوهيدرات الأخرى فهي: الفواكه والحليب ومشتقاته (مثل اللبن/الزبادي).

عند تناول هذه الأطعمة تتجزأ وتفرز الجلوكوز (أي السكر)، وهي تعدّ أفضل الأطعمة للجسم لأنها توفر ما يحتاجه جسدك من طاقة وفيتامينات ومعادن بانتظام.

ومعلوم أنّ الجسم يحتاج إلى كميات منتظمة من أطعمة الكربوهيدرات يتم تناولها على فترات متساوية البعد خلال اليوم وذلك للتحكم بمعدل السكر في الدم.

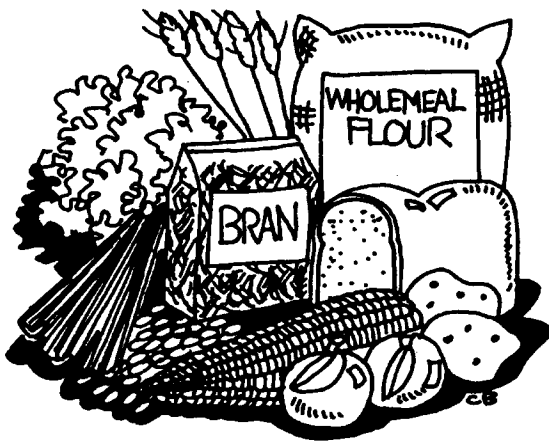
والسكريات هي أيضاً أطعمة توفرّ كربوهيدرات وهي تشمل السكريات الطبيعية الموجودة في الفواكه والحليب كما تشمل سكر المائدة (سكر)، بنوعيه الأبيض والأسمر، والمربي والعسل والجلوكوز والقطر والكعك الحلو والبسكويت الحلو والمرطبات الغازية والعصير المركز والمسكّرات والشوكولاتة.

ويمكن لمرضى السكري أن يتناولوا ضمن نظامهم الغذائي الصحي الأطعمة التي تحتوي على كميات قليلة من السكر مثل الحبوب المعدة للفتور والبسكويت العادي (السادة) والكعك العادي (السادة) ومسحة رقيقة من العسل أو المربي على الخبز. ومن الأفضل تجنّب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر كالمربطبات الغازية والعصير المركز والمسكّرات (المعلّل) وخاصةً تلك التي تحتوي على دهون مثل الشوكولاتة والمعجنات والكعك الدسم والغريبة.

### الألياف FIBRE

الألياف هي جزء آخر من الأطعمة التي تحتوي على كربوهيدرات وهي أساسية لأنها تساعد على منع حصول الإمساك وإيقاف الشعور بالجوع وفي بعض الحالات تساعد على التحكم بنسبة السكر في الدم وذلك بإبطاء عملية امتصاص السكر.

والأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف هي: الدقيق الكامل والخبز المصنوع من الدقيق الكامل (الأسمر) أو الحبوب الكاملة والحبوب المعدة للفتور والأرز الأسمر والبقول (مثل الفاصوليا والعدس) والفاكهة (ليس عصيرها) والخضار.



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



## النظام الغذائي الصحي للمصابين بمرض السكري

### HEALTHY EATING FOR DIABETES

#### FATS الدهون



توفّر الدهون طاقة أكثر مما توفّره أية أطعمة أخرى، لذا من الضروري استعمال كميات قليلة منها فقط.

ومن الأمثلة على الدهون: الزيت (بما في ذلك زيت الزيتون وزيت الكانولا والزيت النباتي) والزبدة والمرجرين والكريمة وشحم الخنزير والسمن. وتوجد الدهون أيضاً في اللحوم ومنتجاتها (كالمقانيق) ومشتقات الحليب (اللبن) والمكسرات والبذور والزيتون والأفوكاتة. كذلك فإن الكثير من أطعمة الوجبات الخفيفة (سناك) والمأكولات السريعة (تايك أوي) تحتوي على نسبة عالية من الدهون.

وبالرغم من أن جميع أنواع الدهون يمكن أن تسبّب زيادة بالوزن إذا تم تناولها بكثرة، فإن بعضها أفضل للقلب من غيرها.

وهناك نوعان من الدهون: الدهون المشبعة (وتسمى أيضاً الدهون الحيوانية) والدهون غير المشبعة بنوعها الأحادي والمتعدد (وتسمى أيضاً الدهون النباتية).

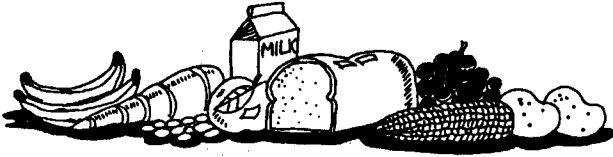
إن تناول الدهون المشبعة مثل الزبدة والسمن واللحوم المدهنة قد يرفع معدلات الدهون في الدم (الكوليسترول)، ولذلك ينبغي عليك أن تحاول التقليل من تناول هذه الدهون.

أما الدهون النباتية، مثل زيت الزيتون وزيت الذرة والمرجرين فلا تؤثر على معدلات نسبة الدهون في الدم (الكوليسترول) ولكن عليك أن تتذكر استعمال كميات قليلة منها فقط.

مع التنوية بأن الزيوت النباتية ليست جميعها غير مشبعة متعددة، لذلك عليك أن تتأكد من نوع الدهن المستعمل.



وينصح باتباع نظام غذائي صحي يحتوي على أطعمة قليلة الدسم وذلك للتحكم بالوزن وبمرض السكري وللتقليل من مخاطر تعرضك لأمراض قلبية.



## النظام الغذائي الصحي للمصابين بمرض السكري

### HEALTHY EATING FOR DIABETES

هناك أساليب عدة لتقليل من الدهون، وهي:

- استعمال كمية أقل من الزيت عند إعداد الطعام وطهيه:  
عوضاً عن القلي، حاول أن تتبّع أساليب الطهي القليلة الدهن مثل الشوي في الشواية أو على الباربيكيو واستعمال مقلاة غير لاصقة.
- استعمال كمية أقل من الزيت أو الدهون في الأطعمة المطبوخة بطريقة الغلي البطيء (مثل اليخنة والكسرولة) والسلطة والمنتبّلات والأطباق الجانبية مثل التبولة والصعتر والطحينة والحمص والبابا غنوج وأطباق اللوبياء والبيلاف (طبق الأرز مع الخضار) وأطباق الخضار ومرقتها.
- قبل الطهي، نزع الدهن الظاهر عن اللحوم، ك لحم الغنم ولحم البقر، وسلخ الجلد عن الدجاج:  
قلّل من كمية اللحم والدجاج الذي تتناوله وأكثر من تناول السمك (غير المقلي)  
استعمل اللحم المفروم الخالي من الدهون عند تحضير الكبة والكفتة.  
حاول أن تستعمل كمية أقل من الزيت عند قلي الطعام كالفلافل والخضار.
- اختيار الألبان والأجبان القليلة الدسم:  
حضّر اللبن واللبن من حليب قليل الدسم أو حليب مقشود أو اشترِ اللبن (الزبادي) القليل الدسم سواء اللبن العادي أو بنكهة الفواكه.  
استعمل كميات أقل من الجبنة البيضاء (فيتا).  
حاول أن تستعمل الأجبان القليلة الدسم مثل جبنة ريكوتا (ricotta) وجبنة كوتيج (cottage).
- التقليل قدر الإمكان من تناول الأطعمة الغنية بالدهون غير الظاهرة، مثل الكعك والغريبة والشوكولاتة والمعجنات والبطاطس الرقيقة المقلية (crisps) والحلويات التي تعتمد على جوز الهند في تركيبها.
- استعمال كميات قليلة فقط من المكسرات والبذور والزيتون.

### البروتين PROTEIN

إن الحصول على البروتين بصورة يومية يعدّ ضرورياً للجسم.

تناول حصصاً صغيرة من البروتين لأنّ الفائض عن تناوله بكثرة يتحوّل إلى دهن في جسمك.

ومن الأطعمة التي تشكّل مصدراً جيداً للبروتين اللحم الخالي من الدهون والسمك والدجاج المسلوخ الجلد والبيض والحليب والأجبان القليلة الدسم والفاصوليا والعدس وفول الصويا.



## النظام الغذائي الصحي للمصابين بمرض السكري

### HEALTHY EATING FOR DIABETES

#### ماذا أستطيع أن أتناول في حال ما زلت أشعر بالجوع؟

#### WHAT CAN I EAT IF I AM STILL HUNGRY?

يمكن تناول بعض الأطعمة والمشروبات دون أن تؤثر على نسبة السكر في الدم أو على الوزن، ويُطلق عليها صفة «غير المحدودة (free)» مما يعني أنه يمكنك تناولها قدر ما تشاء.



#### المشروبات التي يمكنك تناولها قدر ما تشاء هي:

- الشاي
- القهوة
- ماء الصودا
- المياه المعدنية العادية، بدون نكهة
- المرطبات الغازية التي تحتوي على سعرات حرارية منخفضة
- العصير المركز الذي يحتوي على سعرات حرارية منخفضة
- الحساء الصافي (كالمرق)
- عصير الليمون الطازج
- الجيلي الذي يحتوي على سعرات حرارية منخفضة

#### الخضروات التي يمكنك تناولها قدر ما تشاء هي:

- |                               |                         |
|-------------------------------|-------------------------|
| • الهليون                     | • الثوم                 |
| • الفاصوليا واللوبياء والبقول | • الخيار الصغير         |
| • البركولي                    | • البازلاء الخضراء      |
| • براعم الكرنب                | • اللفت                 |
| • الملفوف                     | • الكراث                |
| • الفلفل الأخضر               | • الخس                  |
| • الجزر                       | • الكوسا                |
| • القرنبيط                    | • الفطر                 |
| • الكرنب                      | • البامية               |
| • الهندباء البرية             | • البصل                 |
| • الفلفل الحار                | • اليقطين               |
| • الثوم المعمر                | • الفجل                 |
| • تشوكو                       | • البصل الأخضر          |
| • الخيار                      | • الشمندر               |
| • الشبت المخلل                | • السبانخ               |
| • الباذنجان                   | • الطماطم               |
| • الهندباء                    | • الجرجير المائي        |
| • الشمار                      | • القرع الصيفي (القثاء) |





## النظام الغذائي الصحي للمصابين بمرض السكري

### HEALTHY EATING FOR DIABETES

كذلك تشمل لائحة الأطعمة التي يمكنك تناولها قدر ما تشاء ما يلي:

- الأعشاب والتوابل: الثوم أو الثوم المعمر أو الأعشاب (مثلاً: الكزبرة أو النعناع أو البقدونس أو المرزنجوش البري «أوريغانو» أو الحبق) أو التوابل (مثلاً: الكمون أو القرفة أو جوزة الطيب أو كبش القرنفل أو البهار الهندي (كاري)).
- المربي الذي يحتوي على سعرات حرارية منخفضة.
- الخل (بجميع أنواعه).
- صلصة السلطة التي تحتوي على سعرات حرارية منخفضة.
- مواد التحلية الاصطناعية، مثلاً: سكارين (Saccharine) أو شوچارين (Sugarine) أو سكاريل (Sucaryl) أو هيرميسيتاس (Hermesetas) أو إيكول (Equal) أو نيوتراسويت (Nutrasweet) أو مسحوق التحلية الاصطناعي سبلاندا (Splenda).

أما إذا كنت تشعر في أغلب الأحيان بالجوع بعد تناول وجبات الطعام، فيجب عليك أن تستشير أخصائي التغذية بشأن أفضل الأطعمة التي تشعر بعد تناولها بالشبع.



## النظام الغذائي الصحي للمصابين بمرض السكري

### HEALTHY EATING FOR DIABETES

#### وماذا بالنسبة للمشروبات الروحية؟ WHAT ABOUT ALCOHOL?

إن الإفراط في تناول المشروبات الروحية ضارٌ لكل إنسان، وإذا تناولت مشروبات روحية يُنصح بتناول كأس أو كأسين حجم عادي على الأكثر في اليوم الواحد، ويجب أن تمتنع عن تناول أية مشروبات روحية خلال يومين أسبوعياً. وكأس الحجم العادي تعادل:

ميدي واحدة (٢٨٥ مليلتراً) من البيرة العادية

أو  
ميدي عدد إثنان (٢٨٥ مليلتراً) من البيرة القليلة الكحول

أو  
١٢٠ مليلتراً من نبيذ المائدة

أو  
٦٠ مليلتراً من النبيذ المقوى (مثلاً: پورت - الخمر البرتغالي، أو شري - الخمر الإسباني)

أو  
٣٠ مليلتراً من الخمر أو ليكير (المسكرات الشديدة الطوة)

وإذا تناولت مشروبات روحية وأنت تأخذ حقن إنسولين أو أقراصاً لمعالجة السكري، فهناك خطر أكبر لحصول هبوط مفاجئ في معدلات السكر في دمك، ويدهى ذلك نقص سكر الدم (Hypo). ولتقادي نقص سكر الدم يجب تناول الكحول مع وجبات الطعام أو مع الأطعمة التي تحتوي على كربوهيدرات.

وتذكر:

- أن جميع المشروبات الروحية تحتوي على نسبة عالية من الطاقة (كيلوجول).
- أن البيرة القليلة الكحول هي أفضل من البيرة العادية أو البيرة القليلة السعرات الحرارية (diet) لأن نسبة الكحول فيها أقل.
- عند مزج المشروبات، استعمل مشروباً يحتوي على سعرات حرارية قليلة (مثلاً: المرطبات الغازية القليلة السعرات الحرارية (diet) أو مياه الصودا).

#### وماذا يحصل إذا تناولت مشروبات روحية بكثرة؟

عندها يمكن أن:

- يزيد وزنك عن المعدل الطبيعي.
- تؤذي صحتك.
- يؤدي ذلك إلى سوء التحكم بنسبة السكر في الدم.

ملاحظة: يعاني بعض الأشخاص المصابين بمرض السكري الذين يُعالجون بالأقراص عند تناول المشروبات الروحية من إحساس مزعج بتدفق الدم إلى الوجه.





## النظام الغذائي الصحي للمصابين بمرض السكري

### HEALTHY EATING FOR DIABETES

#### الخلاصة

#### PUTTING IT ALL TOGETHER

لساعدتك في اتباع نظام غذائي صحي تذكر ما يلي:

- تناول الوجبات الغذائية الرئيسية والوجبات الخفيفة (سناك) بأوقات منتظمة خلال اليوم وخاصة إذا كنت تأخذ حقن إنسولين أو أقراص لعلاج السكري.
- اعتمد في وجباتك الغذائية على الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف والكاربوهيدرات، مثل الخبز والحبوب المعدة للفطور والبقول والفواكه.
- حاول أن تتناول كمية مماثلة من الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات خلال كل وجبة غذائية، ولا تتفادى تناول الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات خلال وجبة ثم تتناولها دفعة واحدة في وجبة أخرى.
- استعمل كميات قليلة من الدهون والزيوت وعليك اختيار أطعمة قليلة الدسم قدر المستطاع.
- يمكن أن يحتوي النظام الغذائي الصحي للمصابين بمرض السكري على كميات قليلة من السكر، لكن من الأفضل أن يكون السكر جزءاً من وجبة قليلة الدسم ذات نسبة عالية من الألياف سواء كانت وجبة غذائية رئيسية أو خفيفة (سناك).
- تجنب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر المضاف (كالمسكرات - المعلل - والمرطبات الغازية) أو قلل من تناولها، وخاصة تلك التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والدهن معاً (مثل الشوكولاتة والمعجنات والغريبة والكعك).



## النظام الغذائي الصحي للمصابين بمرض السكري

### HEALTHY EATING FOR DIABETES

#### اختيار الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات CHOOSING CARBOHYDRATE FOODS

يجب عليك أن تختار نوعاً من الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات المتعددة خلال كل من الوجبات الغذائية الرئيسية والخفيفة (سناك). حاول أن تتناول خلال كل وجبة غذائية رئيسية أطعمة قليلة الدسم تحتوي على نسبة عالية من الألياف وعلى الأقل حصتين أو ثلاث حصص من الكربوهيدرات.

ويمكن استبدال أي نوع من الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات المذكورة في القائمة التالية بنوع آخر من الأطعمة الموجودة على القائمة.

- ١/٤ رغيف خبز لبناني أو شريحة واحدة من الخبز المصنوع من أنواع متعددة من الحبوب.
- ١/٢ كوب من الأرز المطبوخ (أنواع حبّ الأرز الطويل أو المعكرونة).
- ١/٣ كوب من الشعير المطبوخ أو البرغل.
- ٢/٤ كوب من العدس المطبوخ.
- ٢/٣ كوب من البقول المطبوخة أو اللوبياء أو الحبوب (كالفاصوليا والبازيلاء).
- قطعتان من البسكويت العادي (السادّة)، مثل: Full-o-Fruit أو بسكويت الحنطة المطحونة (Shredded Wheatmeal).
- أربع قطع من البسكويت الرقيق الناشف (crackers)، مثل: Vita Wheat و Cruskits.
- ١/٢ كوب من الحبوب المعدة للطور، مثل: Guardian، All Bran، قطعنا ويت بيكس (Oatbran).
- قطعة بطاطس حجم وسط.
- ١/٢ كوب من الذرة الحلوة.
- قطعة فواكه، مثل تفاحة أو موزة صغيرة أو كوب من العنب.
- ١/٣ قطعة شمام (بطيخ أصفر) حجم وسط، أربع حبات مشمش أو حبتا تين مجفّف أو أربع حبات تمر أو كوب ونصف من البطيخ أو حبة دراق (خوخ) أو حبة مانجا أو ٢٠ غراماً من الفواكه المجففة.
- ١٥٠ مليلتراً ١٠٠٪ عصير فواكه.
- ٢٠٠ مليلتر حليب قليل الدسم.
- ٢٥٠ غراماً (كرتونة صغيرة) من اللبن (الزبادي) الطبيعي القليل الدسم أو المقشود.
- ملعقة كبيرة من البوظة القليلة الدسم.



## النظام الغذائي الصحي للمصابين بمرض السكري

### HEALTHY EATING FOR DIABETES

#### اقتراحات بنماذج وجبات غذائية SUGGESTED MEAL PLANS

تذكّر أنّ هذه النماذج هي مجرد دليل لك، ومن الأفضل أن تستشير أخصائي أو أخصائية تغذية في المستشفى أو مركز صحة المجتمع في منطقتك وذلك كي يضع أو تضع لك نظاماً غذائياً يناسبك.

<p><b>الطور</b> حبوب فطور (تحتوي على نسبة عالية من الألياف)* حليب قليل الدسم* قطعة فواكه*</p>	<p><b>الطور</b> رغيف خبز لبناني* بيضه أو جبن زيتون مربي الفواكه سلطة خضار</p>
أو	
<p><b>وجبة خفيفة (سناك)</b> قطعة فواكه*</p>	<p><b>وجبة خفيفة (سناك)</b> ٢ بسكويت عادي (سادة)*</p>
أو	
<p><b>غداء خفيف</b> شريحتان من الخبز* حساء (خضار أو عدس* أو فاصوليا* أو برغل*) قطعة فواكه* سلطة، مثلاً: تبولة</p>	<p><b>غداء خفيف</b> رغيف خبز لبناني* مع حصة صغيرة من البروتين* مع سلطة خضار قطعة فواكه*</p>
أو	
<p><b>وجبة خفيفة (سناك)</b> لبن (زبادي)*</p>	<p><b>وجبة خفيفة (سناك)</b> فواكه مجففة*</p>
أو	
<p><b>العشاء</b> حصة بروتين حجم وسط* خضار قدر ما تشاء سلطة نبات أخضر ١/٢ كوب من الأرز* ١/٢ رغيف لبناني* لبن (زبادي)*</p>	<p><b>العشاء</b> حساء خفيف إذا رغبت بذلك حصة بروتين حجم وسط* طبق يحتوي على خضار بصورة رئيسية ١/٢ رغيف لبناني* حصة فواكه*</p>
أو	
<p><b>وجبة خفيفة ليلاً</b> قطعة فواكه*</p>	<p><b>وجبة خفيفة ليلاً</b> ٢ بسكويت عادي (سادة)*</p>

\* يمكن استبدال أي نوع من الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات بنوع آخر من الأطعمة المذكورة في الصفحة رقم ٩.  
\* راجع صفحة ٤ للحصول على أمثلة عن أطعمة البروتين.

# العناية الطبية والصحية بمرض السكري Arabic

## LOOKING AFTER DIABETES

يقوم طبيبك، إذا كنت تعاني من السكري، بإجراء مجموعة فحوصات لتقويم صحتك؛ إذ أنه مع الوقت يمكن لعدم التحكم بالسكري بصورة جيدة أن يلحق الضرر بالعينين والكليتين والأعصاب والأوعية الدموية. إن قيام طبيبك بفحوصات سنوية هي الطريقة الأفضل لتقصي تطور أية مضاعفات، وبالعلاج السريع يمكن وبصورة كبيرة تفادي تفاقم أي ضرر.

**الفحوصات التي يحتاج الطبيب أن يجريها:**

١ - ضغط الدم ويتكرر فحصه عند كل مراجعة عادية. يساعد هذا الفحص طبيبك على ملاحظة أية علامات تدل على مشاكل صحية عامة.

٢ - الوزن ويُعاد أخذه عند كل مراجعة عادية. يساعد أخذ الوزن طبيبك على تقصي أية مشاكل بالوزن بصورة مبكرة.

٣ - فحص القدمين ويتكرر ذلك كل ستة أشهر. يقوم طبيبك بفحص القدمين للتأكد من عدم وجود ما يشير إلى تقرّحات أو التهابات أو شيء غير طبيعي. إذا لاحظت أي من هذه العلامات فيجب مراجعة أخصائي الأقدام (Podiatrist).

٤ - فحص دم خاص يسمى HbA1c يتكرر مرة كل فترة ٦ إلى ١٢ شهراً. يقوم طبيبك بإحالتك لإجراء هذا الفحص لتقويم مدى التحكم العام لديك بنسبة الجلوكوز في الدم.

٥ - فحص الكوليسترول وثلاثيات الغليسيريد ويتكرر مرة كل ١٢ شهراً. وهو عبارة عن فحص دم يقوم طبيبك بإحالتك إليه لتقصي نسبة الدهون في دمك.

٦ - فحص الكليتين ويتكرر مرة كل ١٢ شهراً. وهو فحص يحيلك إليه طبيبك لفحص وجود علامات مبكرة لمشاكل في الكليتين بسبب السكري. وإجراء هذا الفحص يتم تحليل عينة من البول.

٧ - فحص العينين ويتكرر مرة كل ١٢ إلى ٢٤ شهراً. يتم الفحص على يد طبيب عيون (يحيلك إليه طبيبك) أو أخصائي قياس البصر وتصحيحه للتأكد من عدم وجود أي ضرر للأوعية الدموية في مؤخرة العينين.

**وتذكّر أنّ التحكم الجيد بالسكري يقلل من احتمالات نشوء مضاعفات السكري. وبإمكانك أن تساعد في تفادي المضاعفات أو تأخير حدوثها بالوسائل التالية:**

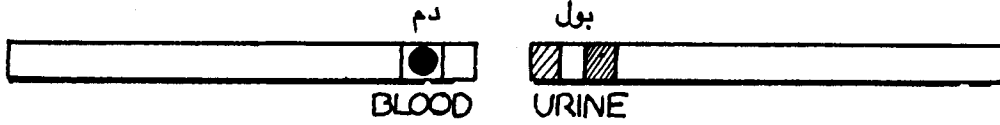
- تناول طعاماً صحياً. اجعل معظم ما تاكله من الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات مثل الفاكهة والخضار والبقول والخبز والحبوب ولا تتناول إلا القليل من الأطعمة الدهنية.
- القيام بانتظام ببعض النشاطات الجسدية.
- عدم التدخين، فالتدخين يسبب تضيقاً في الأوعية الدموية الذي بدوره يمكن أن يلحق أضراراً أخرى.
- تفقّد قدميك كل يوم.

وتجدر الإشارة إلى أنّ العناية بالسكري لديك بمشاركة ومعونة المهتمين بك (أفراد عائلتك والأخصائيين الصحيين والطبيين) هو أفضل وسيلة لمساعدتك في التحكم بالسكري بصورة جيدة.

# مراقبة نسبة جلوكوز الدم

## BLOOD GLUCOSE MONITORING

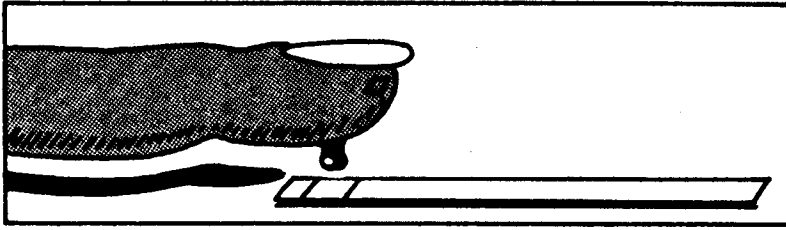
الهدف من التحكم بالسكري هو الإبقاء على نسبة الجلوكوز في الدم (أي السكر) لديك في حدودها الطبيعية (من ٤ إلى ٨ أجزاء من ألف جزيء غرامي بالليتر الواحد) أو أقرب ما يمكن إلى هذا المعدل. وبإجراء فحص الجلوكوز (أي السكر) في دمك بصورة منتظمة، يتسنى لك ولطبيبك مراقبة السكري لديك.



### فحص نسبة جلوكوز الدم في البيت

هناك وسيلة تعطي تقويماً دقيقاً عن مدى تحكمك بالسكري وهي عبارة عن فحص سهل للدم يمكنك القيام به في المنزل؛ علماً أنه يجب على جميع الأشخاص الذين يتعالجون بالإنسولين ومعظم الأشخاص الذين لا يتلقون علاجاً بالإنسولين أن يحصلوا على إرشادات طبية من مرشد حول أمور السكري أو من طبيب لتعلم الطريقة الصحيحة لقياس نسبة جلوكوز (سكر) الدم لديهم.

ومن الطرق الأكثر شيوعاً لمراقبة جلوكوز الدم استعمال عداد (meter) جلوكوز الدم. لاستعمال هذا العداد يجب أن تحصل على نقطة دم من أصبعك وأن تضعها على شريط فحص خاص معد لهذه الغاية. بعد ذلك يتم إدخال هذا الشريط داخل العداد للحصول على نسبة الجلوكوز في الدم. وهناك أنواع مختلفة من العدادات، ومن المهم أن تحصل على التدريب اللازم لاستعمال العداد الذي تختاره بطريقة صحيحة. ولا تنس أن تسجل نتيجة كل فحص في مفكرة خاصة حتى تستطيع مراقبة تطور نسبة الجلوكوز في دمك مع مرور الوقت.



### الأوقات الجيدة لإجراء الفحص

- ١ - في الصباح عند النهوض من النوم وقبل الفطور - في هذه الفترة يفترض أن يكون الجلوكوز في دمك بأدنى نسبة له.
  - ٢ - بعد ساعتين من تناول وجبة غذائية - في هذا الوقت يكون الجلوكوز في الدم قد ارتفع نتيجة الطعام.
  - ٣ - قبل تناول وجبة غذائية - حين تكون نسبة الجلوكوز بالدم أعلى مما تكون عليه عند الإنقطاع عن الأكل.
  - ٤ - خلال الليل إذا:
    - كنت تشعر بتعرق ليلي
    - كنت تشعر بوجع رأس صباحي
    - كانت نسبة الجلوكوز بالدم لديك مرتفعة عند الصباح أو منخفضة عند المساء بصورة غير عادية دون سبب واضح.
- وتذكّر أنه يجب عليك أيضاً أن تتفقد شخصياً نسبة الجلوكوز بالدم لديك في الحالات التالية:

- عندما تكون متوَعكاً.
- عندما تشعر بأعراض ارتفاع نسبة الجلوكوز بالدم.
- عندما تشكّ باحتمال انخفاض بنسبة الجلوكوز بالدم لديك.

# نقص سكر الدم

## HYPOGLYCAEMIA

عندما تتدنى نسبة جلوكوز الدم لدى شخص ما إلى أقل من المعدل العادي (أقل من 4 أجزاء من ألف جزئي غرامي بالليتر الواحد)، ينتج عن ذلك حالة مرضية تعرف بنقص سكر الدم، تُسمى أحياناً بالإنكليزية اختصاراً "Hypo"؛ وهذه الحالة تحدث فقط عندما يتضمن العلاج أقرصاً للسكري أو إنسولين. (أما الأشخاص الذين يتعالجون بالحمية الغذائية أو الريجيم فقط فلا يوجد خطر لحدوث نقص سكر الدم لديهم.)

كيف تعرف ما إذا كنت مصاباً بنقص سكر الدم

تختلف الأعراض من شخص لآخر ولكن معظم الأحيان تلاحظ بعض العلامات التالية:

- ارتعاش
- تعرق
- تسارع نبض القلب وشحوب اللون.

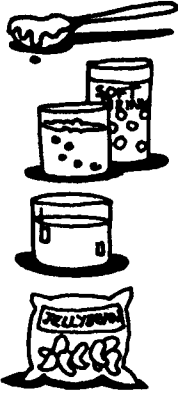
وإذا لم تتم معالجة نقص سكر الدم، فإن الأعراض قد تزداد سوءاً وتؤدي إلى:

- الاختلاط أو التشوش الذهني
- الكلام بطريقة غير مفهومة
- النعاس
- تغييرات في التصرف، كالعدوانية وحدّة الطبع والبكاء
- الترنح كالمخمر
- الغيبوبة



# نقص سكر الدم

## HYPOGLYCAEMIA



بعض الاسباب المحتملة لنقص سكر الدم

- كثرة الأدوية
- كثرة النشاطات الجسدية أو القيام بنشاطات جسدية غير متوقعة
- التأخر في تناول وجبة غذائية أو وجبة خفيفة
- عدم تناول ما يكفي من الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات

ماذا تفعل إذا كان لديك نقص سكر في الدم؟

١ - تناول بعض السكر أو مشروباً محلى فوراً، على سبيل المثال:

ثلاث ملاعق صغيرة من السكر أو العسل أو الجلوكوز

أو  
نصف كوب من المرطبات العادية (غير المعدة لمرضى السكري أو المنخفضة السعرات الحرارية)

أو  
نصف كأس من عصير الفواكه

أو  
حوالي سبع قطع حلوى خفيفة، مثل مسكرات (معلل) الجيلي (Jelly beans)

أو  
من ٣ إلى ٥ أقراص جلوكوز (متوفرة في الصيدليات)

ملاحظة: إذا كنت تتناول أقراص Glucobay بالإضافة إلى الأقراص التي تسبب نقص سكر الدم، فتذكر أن تتناول جلوكوز أو جلوكوز جِل (gel) أو مسكرات (معلل) جيلي التي تعتمد بتركيبتها على الجلوكوز لمعالجة نقص السكر في الدم لأن Glucobay يمكن أن يؤخر مفعول أنواع السكر الأخرى.



٢ - من ثم تناول أطعمة غنية بالكربوهيدرات، على سبيل المثال:

قطعة فاكهة واحدة

أو

قطعتي بسكويت عادي (سادة)

أو

شريحة خبز واحدة

وإذا كان الموعد التالي لوجبتك الغذائية الرئيسية أو وجبتك الخفيفة (سناك) قد حان، فيجب أن تتناول هذه الوجبة فوراً.

ملاحظة: يجب معالجة نقص سكر الدم بسرعة وإلا قد تصاب بغيوبة.



# نقص سكر الدم

## HYPOGLYCAEMIA

### كيف تتفادى نقص سكر الدم

- ١ - تناول جرعتك الصحيحة من الإنسولين أو الأقراص كل يوم.
- ٢ - لا تقوّت أبداً وجبة غذاء أو وجبة خفيفة، تناول وجباتك في موعدها وتناول جميع الأطعمة الغنيّة بالكربوهيدرات الموصوفة لك.
- ٣ - إذا كنت تعاني من اضطرابات في المعدة، تناول جرعتك الصحيحة من الإنسولين أو الأقراص ثم ارتشف سائلاً محلّى بالسكر واتصل بطبيبك أو مرشد أمور السكري الذي يعتني بك.
- ٤ - قبل القيام بنشاطات مُجهدة، تناول أطعمة إضافية غنيّة بالكربوهيدرات.
- ٥ - عند شرب الكحول، تناول بعض الأطعمة الغنيّة بالكربوهيدرات للتقليل من احتمالات الإصابة بنقص سكر الدم. ملاحظة: شرب الكحول بكثرة يشكل خطراً على الجميع خصوصاً مرضى السكري.
- ٦ - إذا كانت نسبة جلوكوز الدم لديك أقلّ من ٤ أجزاء من ألف جزئيء غرامي بالليتر الواحد فيجب أن تُعتبر هذه النسبة كأنّها نقص سكر في الدم.

### بعض الاحتياطات الواجب اتخاذها

- إذا كنت تأخذ إنسولين أو أقراصاً، فاحمل معك دائماً سكاكر مثل مسكّرات (معلّل) جيلي وتناولها عند أول علامة نقص سكر بالدم تشعر بها.
- اشرح لأقربائك وأصدقائك وزملائك بالعمل ومعلميك عن أعراض نقص سكر الدم ومعالجته حتى يعرفوا كيفية تقديم المساعدة لك.
- سجّل إصاباتك بنقص سكر الدم والأوقات التي تصاب بها وتشاور بشأنها مع طبيبك أو مرشد أمور السكري أو أخصائي التغذية الذي يقدم لك العناية.
- البس (في معصمك الخ) ما يعرف عنك.



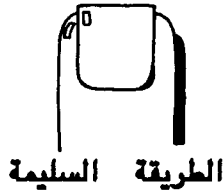
# السكري وقدمك

## DIABETES AND YOUR FEET

يمكن لمرض السكري أن يؤثر سلباً على تزويد قدميك بالدم، ويمكن أن يلحق الضرر بأعصاب قدميك، ونتيجة لذلك قد لا تشعر بحدوث أية إصابة فيهما. إن نقص كمية الدم التي تصل القدمين والأضرار التي تلحق بالأعصاب يمكن أن تؤدي إلى مشاكل صحية للقدمين؛ غير أنه يمكنك التقليل من مخاطر هذه المشاكل بالعناية الجيدة بقدميك.

### ارشادات تساعدك على العناية بقدميك TIPS TO HELP YOU LOOK AFTER YOUR FEET

#### وقر الحماية لقدميك



الطريقة السليمة



الطريقة غير السليمة

- تفحص قدميك كل يوم. إذا كنت غير قادر على رؤية باطن قدميك، استعمل مرآة تضعها تحت قدميك لمساعدتك.
- ارتد أحذية وجوارب على مقياس رجلك.
- لا تضع رجلك قرب الدفايات أو قناني المياه الساخنة.
- لا تشبك رجلك عند الجلوس.
- توقف عن التدخين.

#### العناية بالقدمين

- اغسل القدمين كل يوم بالماء الفاتر والصابون.
- نشف قدميك بنعومة خصوصاً بين الأصابع.
- مسد قدميك بمعجون (كريم) مرطب لتفادي النشاف والتشقق.
- لا تقصر أظافرك كثيراً عند قصها.
- لا تستعمل لزقات النايل.
- أخصائي العناية بالأقدام (podiatrist) بإمكانه أن يساعدك على التخلص من أي تؤولولة أو جزء متصلب من الجلد (جسأة) في القدم.
- تقرحات القدمين قد لا تؤلم ولكنها تشكل خطراً وتستوجب العناية.



#### الإسعافات الأولية

- إذا كان يوجد جرح صغير أو دملة صغيرة في الجلد:
- اغسل القدمين ونشفهما بلطافة.
- غط الجرح أو الدملة بضمادة نظيفة لا تلتصق.
- تفحص قدميك كل يوم. إذا كان لون الجرح أو الدملة أحمر أو كان هناك ورماً أو أي تصريف فيجب أن تراجع الطبيب فوراً.

# الأيام المرضية

Arabic

## SICK DAYS

إذا كنت تعاني من السكري، فإن أي مرض عادي يمكن أن يؤثر على تحكّمك بنسبة السكري لديك. إن المرض أو الإلتهابات تسبب بصورة شبه دائمة ارتفاعاً في نسبة جلوكوز الدم لذا من المهم جداً أن لا تتوقف أبداً عن تناول أقراصك أو أخذ الإنسولين أو تقليل الجرعة حتى ولو شعرت بعدم القدرة على تناول وجبتك العادية.

إذا كنت تشعر فعلاً بغثيان ولا ترغب بالأكل، فإنه من الضروري أن تتناول مزيداً من السوائل. وإذا كنت تتناول أقراصاً للسكري أو تأخذ إنسولين فإنه من الضروري جداً التأكد من تناول نوع من أنواع الكربوهيدرات أيضاً. ولإعادة تزويد جسمك بالكربوهيدرات، اشرب قليلاً من عصير الليموناضة أو عصير الفاكهة المحلى (نصف كوب) كل فترة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة أو ملعقتين إلى ٣ ملاعق صغيرة من السكر المذاب في الماء، فهذا يفترض أن يمنع حدوث نقص سكر الدم.

بإمكانك أيضاً أن تجرب تناول الشاي أو القهوة مع ملعقتين أو ثلاث ملاعق صغيرة من السكر أو العسل، أو حصة صغيرة من البوظة، أو الجيلي العادي، أو الفاكهة المعلبة، أو قطع بسكويت عادي، كبسكويت الحنطة المطحونة (Shredded Wheatmeal).

### ماذا يجب أن تفعل؟

- خذ قسطاً وافراً من الراحة.
  - افحص بانتظام نسبة جلوكوز الدم لديك.
  - إذا كنت تعاني من ارتفاع بالحرارة أو أوجاع، تناول بانادول لتخفيض الحرارة أو لتخفيف الوجع.
  - إذا كنت تعاني من داء السكري الذي يعتمد علاجه على الإنسولين (IDDM) يجب عليك أن تتفحص بولك بانتظام للتأكد من عدم وجود مركبات كيتون العضوية.
  - اشرب كمية وافرة من السوائل مثل الماء أو المرطبات الغازية التي تحتوي كمية سعرات حرارية منخفضة.
- إن تفحص نسبة جلوكوز الدم لديك بانتظام سوف يساعدك على معرفة ما إذا كنت تحتاج إلى مرطبات تحتوي كمية طاقة منخفضة أو عادية بناءً على مدى ارتفاع نسبة جلوكوز الدم لديك.

### متى ينبغي أن تراجع طبيبك؟

- إذا كنت تعاني من أعراض ارتفاع جلوكوز الدم (Hyperglycaemia)، كالشعور بالتعب الشديد أو العطش أو التبول بكثرة.
- إذا كنت تعاني من التقيؤ أو الإسهال بصورة متكررة.
- إذا لاحظت علامات التهاب، كالأحمرار أو التورم أو تصريف من جرح.
- إذا لم يعد تناول الأقراص المعتادة للتخفيف من الوجع يعطي فائدة.
- إذا كنت تعاني من ارتفاع في الحرارة لفترة تجاوزت ٢٤ ساعة.
- إذا كنت تعاني من داء السكري الذي يعتمد علاجه على الإنسولين (IDDM) وتبين وجود مركبات كيتون العضوية في بولك.
- إذا بقيت نسبة جلوكوز الدم لديك مرتفعة لمدة ٢٤ ساعة.
- إذا كانت لديك شكوك وتريد الاطمئنان.