

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر (عربي)

## How to live healthy with Diabetes (Arabic)



Diabetes  
Australia



# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

The Arabic Booklet Working Party gratefully acknowledges the assistance of :



Diabetes  
Australia

[www.diabetesaustralia.com.au](http://www.diabetesaustralia.com.au)

phone 1300 136 588

for permission to reproduce their translated materials.

We also would like to thank the

mult  
cultural health  
communication

[www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)

A Unit of



[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

Phone 9391 9000

Without whose assistance this booklet could not be made.  
Also involved in compiling this booklet were

Macarthur Multi Cultural Health Service  
Phone 46292111

المركز العربي الاسترالي الاجتماعي في مكارثر

Macarthur Arabic Australian Welfare Centre  
Phone 9603 2500

Macarthur Migrant Resource Centre  
Phone 46271188

Moslem Women's Association  
Phone 46271188

Macarthur Division of General Practice  
Phone 4625 9522



© 2004 Macarthur Health Service, PO Box 149 Campbelltown 2560 phone 46343000

How to live healthy with Diabetes

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

## **BACK TRANSLATION VERIFICATION BY**

Dr Sohair Ayoub

Abdulfattah Abbas

Father Mena Kamel

## **EDITORS**

Bradley Marney  
Manager Macarthur Diabetes Service,  
E-mail: [Bradley.Marney@swsahs.nsw.gov.au](mailto:Bradley.Marney@swsahs.nsw.gov.au)

Violette Michael  
Macarthur Multi Cultural Health Consultant,  
E-mail: [Violette.Michael@swsahs.nsw.gov.au](mailto:Violette.Michael@swsahs.nsw.gov.au)

Effie Houvardis  
Dietitian Diabetes Australia-NSW,  
E-mail: [EffieT@diabetesnsw.com.au](mailto:EffieT@diabetesnsw.com.au)

Suzanne Short  
Diabetes Educator, Macarthur Division of General Practice,  
E-mail: [Suzanne@macdivgp.com.au](mailto:Suzanne@macdivgp.com.au)

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

| Contents                         | page | المحتويات                                |
|----------------------------------|------|--|
| What is Diabetes                 | 1    | ١ ما هو داء السكر                        |
| Type 2Diabetes                   | 2    | ٢ لنوع 2 من داء السكر                    |
| tational DiabetesGes             | 3    | ٣ داء السكر الخاص بالحمل                 |
| Gestational Diabetes             | 4    | ٤ داء السكر الخاص بالحمل                 |
| Type 1Diabetes                   | 5    | ٥ النوع 1 من داء السكر                   |
| Exercise                         | 6    | ٦ داء السكر والتمارين                    |
| Exercise Tips                    | 7    | ٧ نصائح للتمارين                         |
| Why healthy eating is important? | 8    | ٨ لماذا يعتبر النظام الغذائي الصحي مهما؟ |
| Carbohydrates                    | 9    | ٩ الكربوهيدرات                           |
| Fats                             | 10   | ١٠ الدهون                                |
| Protein                          | 11   | ١١ البروتين                              |
| Hunger                           | 12   | ١٢ الجوع                                 |
| Health Eating                    | 13   | ١٣ النظام الغذائي الصحي                  |
| Alcohol                          | 14   | ١٤ المشروبات الروحية                     |
| Putting it all together          | 15   | ١٥ النظام الغذائي الصحي                  |
| Choosing carbohydrate foods      | 16   | ١٦ اختيار الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات   |
| Suggested Meal Plans             | 17   | ١٧ اقتراحات بنماذج وجبات غذائية          |
| Blood Glucose Monitoring         | 18   | ١٨ مراقبة نسبة جلوكوز الدم               |
| Hypoglycemia                     | 19   | ١٩ نقص سكر الدم                          |
| Hypoglycemia                     | 20   | ٢٠ نقص سكر الدم                          |
| our FeetDiabetes and Y           | 21   | ٢١ السكر وقدماءك                         |
| Sick Days                        | 22   | ٢٢ الأيام المرضية                        |
| Looking After Diabetes           | 23   | ٢٣ العناية الطبية والصحية بمرض السكر     |
| Resources                        | 24   | ٢٤ المصادر                               |

This document is [HYPERLINKED](#). Click on the subject title to go to that page or click on the page number at the bottom of the page to return to this contents page.

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر



How to live healthy with Diabetes

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

معلومات تمهيدية

السكر هو داء.

لكي تعمل أجسامنا جيدا فاننا نحتاج الى تحويل السكر الى طاقة.

ويوجد داء السكر، فان الهرمون المسمى الانسولين،الضروري لتحويل الكلوكوز(السكر) الى طاقة، لا يتم انتاجه بكميات كافيه من قبل غدة تسمى البنكرياس أو أن الأنسولين المنتج لا يعمل جيدا.

هناك نوعان من داء السكر.

**النوع 1** أو داء السكر المعتمد على الأنسولين(داء السكر للصبية والأحداث) والذي يصيب عادة للأطفال،والمراهقين الصبية والأحداث والشباب ويحتاج الى حقن يومية من الأنسولين،

**و النوع الثاني 2** أو داء السكر غير المعتمد على الأنسولين(داء السكر للبالغين)، والذي يصيب عادة الناس الذين تزيد أعمارهم على 45 عاما ويتم علاجه بالغذاء الصحي والتمارين المنتظمة. وفي بعض الأحيان يكون ضروريا تناول أقراص الدواء و حقن الأنسولين.

والنوع الثاني من داء السكر هو الأكثر انتشارا.

## What is Diabetes?

### Introductory Information

Diabetes is a disease.

For our bodies to work properly we need to convert sugar into energy.

With diabetes, a hormone called insulin, which is essential for the conversions of the glucose (sugar) into energy, is no longer produced in sufficient amounts by the body or the insulin produced is not working properly.

There are two main types of diabetes.

- Type 1 or insulin –dependent diabetes (Juvenile Diabetes) which usually affect children, teenagers and young adults and requires daily injections of insulin; and
- Type 2 or non-insulin dependent Diabetes (Adult-onset Diabetes), which usually affects people over the age of 45 years and is treated by healthy eating and regular exercise. Tablets and insulin injections are sometimes necessary.

This second type is the more common form of diabetes.

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

## النوع 2 من داء السكر.

في النوع 2 من داء السكر، لا تستطيع خلايا الجسم استخدام الأنسولين بشكل صحيح (مقاومة الأنسولين). وهذا بسبب تجمع الكلوكوز (السكر) في الدم.

## العوارض

تحدث العوارض تدريجيا ولكن العديد من الناس المصابين بنوع 2 من داء السكر ليس لديهم أي عوارض، ويتم تشخيصها بعد فحص الكلوكوز في الدم. وتحدث أكثر نسبيا في الأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي من اللصا به بداء السكر، والذين تزيد أعمارهم على 45 عاما، ولديهم زياده في الوزن ونادرا ما يمارسون التمارين. وتشمل العوارض:

- \* الشعور بالتعب
- \* التبول مرارا
- \* الشعور الدائم بالعطش
- \* الرؤية غير الواضحه
- \* الحكاك الجلدي أو في منطقة الأعضاء التناسليه
- \* الشفاء البطيء من العدوى
- \* عدم الاحساس والشعور بالوخز في اليدين أو الرجلين.

## العلاج

- \* عند الكثيرين من الأشخاص المصابين بنوع 2 من داء السكر، فإن الأكل الصحي وممارسة التمارين بانتظام يمكن أن يتحكم بمستويات الكلوكوز في الدم.
- \* ان نظام الأكل وممارسة التمارين الذي يقترحه الطبيب أو الأخصائي في علم الغذاء يعتمد على عمر الشخص، وطريقة حياته وصحته بشكل عام.
- \* في بعض الحالات ، قد يكون من الضروري تناول حبوب الأدوية أو حقن الأنسولين



# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

## TYPE 2 DIABETES

In Type 2 diabetes, the body cells are unable to use insulin properly (insulin resistance). This causes glucose (sugar) to accumulate in the blood stream.

### Symptoms

The symptoms come on gradually but many people with type 2 diabetes have no symptoms and are diagnosed after a blood glucose test. It occurs more frequently in people who have a family history of diabetes, are over 45 years, are overweight and rarely exercise. Symptoms include:

- Feeling tired
- Passing urine frequently
- Feeling constantly thirsty
- Blurred vision
- Itching of the skin or genital area
- Slow healing infections
- Numbness and tingling in hands or feet

### Treatment

- In many people with type 2 diabetes, healthy eating and regular exercise can control blood glucose levels.
- The eating and exercise plan a doctor or dietitian may suggest depends on the person's age, lifestyle and overall health.
- In some cases, tablets or insulin injections may also be necessary.

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

داء سكر الحمل.

ما هو داء السكر الخاص بالحمل؟

داء السكر الخاص بالحمل هو نوع من داء السكر الذي يحدث خلال الحمل و يزول عادة بعد ولادة الطفل.

و هذه الحالة العاديه يحدث فيها مستوى عال من الكلوكوز في الدم تعرف للمرة الأولى خلال فترة الحمل. وتظهر عند منتصف مدة الحمل نتيجة التغييرات في هرمونات الأم.

وإذا لم تعالج هذه الحالة، يمكن أن تسبب تعقيدات للأم وللطفل.

من يواجه خطورة الاصابه بداء سكر الحمل؟

النساء:

- + اللاتي تزيد أعمارهن على 30 عاما.
- + اللاتي لديهن تاريخ عائلي من الاصابه بنوع 2 من داء السكر.
- + اللاتي لديهن زياده في الوزن.
- + اللاتي ينتمين الى مجموعات عرقية، مثل: من الهند، آسيا، جزر الباسيفيك، الشرق الأوسط.

كيف يتم تشخيص داء سكر الحمل؟

يتم التشخيص بعد فحص خاص. يتم فحص الدم قبل وبعد تناول مشروب من الكلوكوز. وعادة، يتم اجراء هذا الفحص عندما تكونين حاملا لمدة ستة شهور تقريبا.

وينصح بفحص جميع النساء الحوامل للكشف عن داء السكر بين أسبوع الحمل 26 و 28.

إذا أصبت بداء السكر الخاص بالحمل، فالأفضل أن يعتني بك الطبيب المختص في العناية بلنساء الحوامل المصابات بداء السكر.

العلاج

يعتمد العلاج على الأكل الصحي المنتظم و ممارسة التمارين بانتظام مثل المشي.

مرشد للأكل الصحي:

- \* تناولي نوعيات مختلفه من الأكل.
- \* تناولي وجبات منتظمه ووجبات خفيفه مثل ، ثلاث وجبات بحجم معتدل وثلاث وجبات خفيفه صغيره موزعه بـلـتساوي خلال اليوم.
- \* اجعلي الأطمعه التي تحتوي على الكربوهيدرات (النشويات) في كل وجبه خفيفه، والخبز الأسمر و خبز الحبوب، وأطعمة الحبوب، والخضار، والمعكرونه، والرز، والفواكه والخضار.
- \* تجنبي الأطمعه والمشروبات التي تحتوي على كميات عاليه من السكر.
- \* استخدمي طرق الطهي التي تحتاج الى نسب قليله من الدهن واختاري المنتوجات قليلة الدهن.
- \* اشربي الكثير من الماء.

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

## Gestational Diabetes

### What is Gestational Diabetes?

Gestational Diabetes is a form of diabetes that occurs during pregnancy and usually goes away after the baby is born.

This common condition refers to a high blood glucose level recognized for the first time during pregnancy. It develops towards the middle of the pregnancy as a result of the changes in the mother's hormones.

If this condition is left untreated, it can cause complications for the mother and the baby.

### Who is at risk of developing gestational diabetes?

Women:

- over 30 years of age
- with a family history of Type 2 diabetes
- who are overweight
- from certain ethnic groups e.g. India, Asia, Pacific Islands, Middle East

### How is Gestational Diabetes diagnosed?

Diagnosis is made after a special test. A blood test is carried out before and after a glucose drink is given. Usually, this test is performed when you are about six months pregnant.

It is recommended that all pregnant women be tested for diabetes between 26<sup>th</sup> and 28<sup>th</sup> week of pregnancy. If you get gestational diabetes, it is best that you are cared for by a doctor who specialises in looking after pregnant women with diabetes.

### Treatment

The treatment is based on healthy eating and regular exercise such as walking.

### Guide for healthy eating:

- Eat a wide variety of food
- Eat regular meals and snacks such as, three moderately sized meals and three small snacks spread evenly over the day
- Include carbohydrate foods (starch) in each meal and snack such as, multigrain bread, cereals, legumes, pasta, rice, fruit and vegetables
- Avoid foods and drinks containing large amounts of sugar
- Use low fat cooking methods and choose low fat products
- Drink plenty of water

A healthy eating plan will help you and your baby. Talking to a person who specialises in healthy eating such as a Dietitian is recommended. Ask your doctor to arrange this for you.

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

ان نظام الأكل الصحي سيساعدك ويساعد طفلك. وينصح بالتحدث مع الشخص المختص في الأكل الصحي مثل اخصائي التغذية. أطلبى من طبيبك أن يرتب ذلك لك.

ومن المهم أن تتأكد النساء المصابات بداء السكر من أنهن يتحكمن بالمرض من خلال فحص الدم كل يوم في المنزل. وسيعلمك طبيبك أو ممرض داء السكر كيف تقومين بهذه الفحوصات. ليكون هدفك أن يكون مستوى الكلوكوز في الدم تحت 7.0 مم (ميللي مول في اللتر) بعد ساعتين من تناول وجبات الطعام.

إذا لم يستطع الأكل الصحي وممارسة التمارين المنتظم من التحكم بداء سكر الحمل، فسيكون تناول حقن الأنسولين ضروريا في بقية فترة الحمل. وهذا لسلامتك أنتي وطفلك. ولا تستخدمى حبوب الدواء لعلاج داء السكر خلال الحمل.

وطالما لا توجد أي مشاكل أخرى، فيمكن للحمل أن يستمر بشكل طبيعي لينتهي بانجاب طفل بصحة جيد

## كيف سيؤثر داء سكر الحمل على طفلي؟

إذا لم يتم الانتباه لداء السكر، فسيسبب مشاكل مثل انجاب طفل كبير مما يجعل الولادة أكثر صعوبة. ويمكن أن يكون لدى الطفل نسب منخفضة من الكلوكوز لمدة قصيره بعد الولاده. وإذا حصلت أي مشاكل، سيعرف المستشفى كيف يعتني بك و بطفلك.

## هل سيولد طفلي مصابا بداء السكر؟

كلا لن يولد طفلك مصابا بداء السكر. و هذا المرض يمكن أن ينتقل بلوراثه، ولذلك يمكن لطفلك أن يصاب بداء السكر بعد سن البلوغ.

## ماذا يحصل بعد ولادة طفلك؟

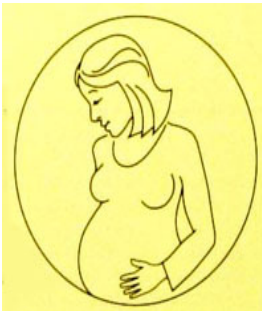
بعد ولادة طفلك، يختفي عادة داء السكر. ويجري فحص خاص للكلوكوز في الدم بعد 6 أسابيع من الولاده للتأكد من أن مستويات الكلوكوز في الدم قد عادت الى طبيعتها. ولكن، النساء اللواتي كن مصابات بداء السكر الخاص بلحمل، لديهن خطر أكبر للإصابة بنوع 2 من داء السكر في حياتهن في ما بعد.

وللمساعدة في منع انطلاق نوع 2 من داء السكر، من المهم:

- \* الاستمرار في الأكل الصحي
- \* الحفاظ على وزن صحي
- \* ممارسة التمارين بانتظام
- \* فحص الكلوكوز في دمك كل سنه أو سنتين

وللمزيد من المعلومات، تكلم مع طبيبك أو اتصل ب :

Diabetes Australia  
على الرقم: 1300136588



## طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

It is important that women check that their diabetes is well controlled by doing blood tests at home each day. Your doctor or diabetes nurse will teach you how to do these tests. Aim for a blood glucose level below 7 mmol/l two hours after meals.

If healthy eating and regular exercise cannot control gestational diabetes, insulin injections will be necessary for the rest of the pregnancy. This is safe for you and your baby. Tablets for treating diabetes are not used in pregnancy.

As long as there are no other problems, the pregnancy can continue normally ending with a healthy baby.

### **How will Gestational Diabetes affect my baby?**

If diabetes is not well looked after, it may cause problems such as a large baby, which makes delivery more difficult. The baby may also have low glucose levels for a short time after birth. If any problems occur, the hospital will know how to care for you and your baby.

### **Will my baby be born with diabetes?**

No your baby will not be born with diabetes. However, diabetes tends to run in families, so your child may develop diabetes in adult life.

### **What happens after your baby is born?**

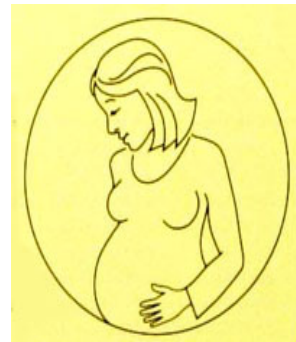
After the baby is born, the diabetes usually disappears.

A special blood glucose test is performed 6 weeks after delivery to ensure that blood glucose levels are back to normal. However, women who have had gestational diabetes have an increased risk of developing type 2 diabetes later in life.

### **To help to prevent the onset of Type 2 diabetes, it is important to:**

- continue healthy eating
- stay at a healthy weight
- exercise regularly
- have your blood glucose checked every 1-2 years.

For further information, speak to your doctor or contact Diabetes Australia 1300 136 588.



# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

## النوع 1 من داء السكر (داء السكر الذي يصيب الصبية الأحداث)

في النوع 1 من داء السكر، يتوقف البنكرياس (وهو غده كبيره خلف المعده) عن انتاج الأنسولين. وبدون الأنسولين، لا يستطيع الجسم أن يستخدم الكلوكوز (السكر) الذي يحتاجه الجسم من أجل الطاقه. فيبدأ بحرق دهنه نفسه كبديل.

والشخص المصاب بداء السكر من نوع 1 يجمع مواد كيميائيه خطيره في الدم من جراء حرق الدهن، الا اذا يم علاجه يوميا. وهذا يمكن أن يسبب حاله تعرف باسم "كيتو-أسيدوزيز".  
أنظر الى "كيتو-أسيدوزيز".

للبقاء على قيد الحياة، فان الأشخاص الذين يعانون من النوع 1 من داء السكر، يعتمدون على أخذ أربع حقن من الأنسولين كل يوم في حياتهم كحد أعلى. ويجب أن يختبروا مستويات الكلوكوز في دمهم عدة مرات يوميا. وهذا أساسي لمراقبة التفاعل المعقد بين الأكل وممارسة التمارين مع حقن الأنسولين.

## العوارض

ويمكن للعوارض أن تحدث فجأة. واذا حدثت، قم بزيارة الطبيب.

- \* الشعور بالعطش الدائم
- \* التبول مرارا، بما في ذلك التبول في الفراش أو ليلا
- \* الجوع الزائد عن الحد
- \* الرؤية غير الواضحه
- \* الضعف والتعب بدون سبب
- \* انخفاض في الوزن
- \* نزول سوائل من المهبل أو الحك عند البنات الشابات
- \* الغثيان والتقيء

ومن خلال فحص بسيط، بإمكان الطبيب أن يكشف عن وجود داء السكري.

## السبب

ان السبب المحدد ليس معروفا. وبعض الناس مهيبئين للاصابه بلنوع 1 من داء السكر. ويمكن أن يبدأ المرض عند هؤلاء الناس عن طريق فيروس. وهذا يدمر جزءا من البنكرياس الذي ينتج الأنسولين.

## العلاج

يهدف العلاج لعمل ما يعمله الجسم الطبيعي وهو الحفاظ على توازن صحيح للأنسولين والكلوكوز. و"التحكم" بداء السكر يعني الحفاظ على مستوى الكلوكوز في الدم أقرب ما يكون للمستوى الطبيعي.

وعناصر "التحكم" بداء السكر من نوع 1 هي:

- الطعام
- ممارسة التمارين
- الانسولين

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

## Type 1 Diabetes (Juvenile Diabetes)

In Type 1 diabetes, the pancreas (a large gland behind the stomach) fails to produce insulin.

Without insulin, the body's cells cannot use glucose (sugar), which the body needs for energy. It begins to burn its own fats as a substitute.

Unless treated with daily injections of insulin, a person with Type 1 diabetes accumulates in the blood dangerous chemical substances from the burning of fat. This can cause a condition known as 'keto-acidosis'.

\* **See 'Keto-acidosis'.**

To stay alive, people with Type 1 diabetes depend on up to four insulin injections every day of their lives.

They must test their blood glucose levels several times daily. This is vital to monitor the complex interaction of food and exercise with their insulin injections.

## **Symptoms**

The symptoms may occur suddenly. If they occur, see a doctor.

- Feeling constantly thirsty
- Passing urine frequently, including bedwetting
- Excessive hunger
- Blurred vision
- Unexplained weakness and fatigue
- Weight loss
- Vaginal discharge or itch in young girls
- Nausea and vomiting

Through a simple test, a doctor can find out if diabetes is present.

## **Cause**

The exact cause is not known. Some people are predisposed to developing Type 1 diabetes. In these people, the diabetes is possibly triggered by a virus. This destroys the part of the pancreas which produces insulin.

## **Treatment**

Treatment aims to do what a normal body does naturally - maintain a proper balance of insulin and glucose. Diabetes "control" means keeping the level of glucose in the blood as close to normal as possible.

The three elements of "control" for Type 1 diabetes are:

- Food
- Exercise
- Insulin

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

## داء السكر والتمارين

كل شخص يستفيد من التمارين المنتظمة، وعند المصابين بداء السكر تلعب التمارين دورا مهما في المحافظة على صحتك.

### كيف يمكن للتمارين أن تساعدك.

تساعد في جعل الانسولين يعمل بشكل أفضل ويحسن ذلك مستوى السكر في دمك.  
يمكن أن يساعدك في التحكم في وزنك.  
يمكن أن تساعدك في تخفيف من ضغط دمك.  
يمكن أن تقلل من خطورة مرض القلب.  
يمكن أن تقلل من الضغط النفسي.

### ما نوع التمارين التي يجب أن أ قوم به.

المشي.  
السباحة.  
الرقص.  
التمارين المائية.  
العمل في الحديق.  
رياضة الغولف.  
قيادة الدراجة.  
التدرب على دراجة التمارين.  
جهاز المشي.

زيادة نشاطك الجسمي بشكل عام يساعد ايضا مثل اسخدام السلالم بدلا من المصعد، القيام لتغيير محطة التلفاز بدلا من اسخدام جهاز التحكم عن بعد. العمل المنزلي الخ .....

### ما حجم التمارين التي احتاج للقيام بها؟

بشكل مثالي 30 دقيقة يوميا. اذا لم يكن ممكنا ، فيمكن تقسيم الوقت الى 3 حصص كل منها 10 دقائق.

### ما مدى حدة التمارين؟

لا تحتاج أن تلهث لتستقبد من التمارين، اجعل هدفك الاعتدال في التمارين. وهذا يعني أنه مازال بإمكانك التحدث خلال ممارسة التمارين دون انقطاع نفسك.

### التحضير للبدء

قبل البدء ببرنامج التمارين المنتظم، قم بزيارة طبيبك لاجراء كشف طبي كامل. وهذا مهم خاصة اذا كنت تعاني من مضاعفات داء السكر. ابدأ بممارسة التمارين بالتدريج. ابدأ بخمس الى عشرة دقائق وزد عليها حتى تصل الى 30 دقيقة أو أكثر اذا كان ذلك مناسباً.



# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

## Diabetes and Exercise

Everybody benefits from regular exercise. In diabetes it plays an important role in keeping you healthy.

### How can exercise help

- It helps insulin to work better which will improve your diabetes control
- It can help you control your weight
- It can help lower your blood pressure
- It can reduce your risk of heart disease
- It can help reduce stress.

### What type of exercise should I do?

This depends on what you enjoy and your level of fitness. Here are some suggestions:

- Walking
- Swimming
- Dancing
- Water aerobics
- Gardening
- Golf
- Cycling
- Exercise bike
- Walking machine

Increasing your general physical activity is also helpful. eg. taking the stairs instead of the lift, getting up to change the TV station instead of using the remote control, housework etc.

### How much exercise do I need to do?

Ideally, about 30 minutes everyday. If this is not possible, then this time can be divided in 3x10 minutes sessions.

### How intense does the exercise need to be?

You do not need to puff to gain the benefits of exercise. Aim for moderate intensity. This means you should still be able to talk as you exercise without becoming breathless.

### Getting started

Before commencing a regular exercise program, see your doctor for a full medical examination. This is especially important if you have any complication of diabetes. Commence exercising gradually. Start with 5-10 minutes and slowly build up to 30 minutes.

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

## نصائح للتمرين اشرب مزيدا من الماء

لتجنب الجفاف، اشرب مزيدا من السائل قبل و بعد التمرين. واشرب مزيدا من السائل خلال أي تمرين طويل. ويمكن للسائل أن يكون ماء، أو سائلا حلوا إذا احتاج الى مزيد من الكربوهيدرات. (مثلا: 250 مليلتر كل 15 دقيقة أو ليتر واحد في الساعة)

### \*اعتن بقدميك

اللبس حذاء مريحا ومناسبا. افحص قدميك دائما قبل وبعد التمرين. ان القروحات والجروح الأخرى في القدمين يسببان خطرا خطيرا للأشخاص المصابين بداء السكر. من المهم تجنب الأذى في القدم خاصة للأشخاص متوسطي العمر والعجزة. تجنب التمرين الذي يسبب الضغط على القدمين (مثل: الركض). ان التمرين الذي يشكل أقل حملا أو ضغطا على القدمين هو مثالي ( مثل قيادة دراجة التمرين أو المشي الرشيق مع لبس حذاء جيد).  
داء السكر وقدميك

### \*تناول مزيدا من الكربوهيدرات

قد تحتاج الى تناول مزيد من الأكل الذي يحتوي على الكربوهيدرات قبل وخلال التمرين لتجنب حدوث الهيبو غليسميا ( نقص في مستوى سكر الدم). تحتاج غالبا الى مزيد من الكربوهيدرات بعد التمرين. راقب مستويات الكلوكوز في دمك قبل، أو اذا أمكن خلال (على الأقل في البداية)، وبعد التمرين لتقييم متطلباتك لمزيد من الطعام. ابحث مع أخصائي النظام الغذائي أو ممرض داء السكر عملية تعديل تناول كميات الأكل.

### • تعديل الأنسولين و أقراص الأدوية

قد يكون ضروريا تخفيض جرعات الأنسولين أو /و أقراص الأدوية قبل التمرين. وهذا يتغير مع كل شخص. ابحث التعديل المناسب مع طبيبك أو ممرضك لداء السكر لكي يتماشى مع برنامج يمرينك.

### • استخدم واق من الشمس

دائما استخدم واق من الشمس عندما تمارس التمارين خارج المنزل.  
**نصيحة للأشخاص المصابين بنوع 1 من داء السكر**

إذا لم تكن متحكما في نسبة السكر بالدم جيدا(أي مستويات الكلوكوز في الدم تزيد على 14 ميللي مول في الليتر ووجود الكيتونز في البول)، فالأفضل تجنب التمرين حتى يستقر مستوى الكولوكون في دمك. ممارسة التمرين في هذه الظروف يمكن أن تزيد في الواقع نسبة السكر في دمك والكيتونز في البول.

**نصيحة للأشخاص المصابين بنوع 2 من داء السكر**  
التمرين المنتظم جزء مهم من نظام حياتك اليومي. انه سيساعد الأنسولين الذي تتناوله أن يعمل بصورة أكثر فعالية ويساعد في التحكم بالكلوكوز في دمك.

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

## Exercise Tips

- **Drink extra water**

Drink extra fluid before, during (only if prolonged exercise) and after exercise to avoid dehydration.

The fluid may be water, or a sweetened drink if extra carbohydrate is required. 250 ml every 15 minutes or one litre of fluid per hour is recommended

- **Take care of your feet**

Wear comfortable and well-fitting shoes.

Always check your feet before and after exercise.

Ulcers or other lesions on the feet are a serious danger for people with diabetes. It is important to avoid foot damage especially for middle-aged and elderly people. It is wise for them to avoid exercise that causes stress to the feet (e.g. running).

Exercise which poses minimal weight or stress on the feet is ideal, such as riding an exercise bike or brisk walking in good footwear.

See Diabetes and your Feet

- **Take extra carbohydrate**

Take extra carbohydrate before and during exercise to prevent hypoglycaemia.

Extra carbohydrate is often needed after exercise.

Monitor your blood glucose levels before, if possible during (at least initially), and after exercise to assess your requirements for extra food.

Discuss adjusting food intake with your dietitian.

- **Adjust insulin and tablets**

It may be necessary to reduce your insulin and/or tablets dose prior to exercise.

Insulin adjustment varies with each individual. Discuss appropriate adjustments to suit your exercise schedule with your doctor or diabetes educator.

- **Use sun block**

Wear sun block when exercising outdoors.

### Advice for people with type 1 diabetes

- If your diabetes is poorly controlled (i.e. fasting blood glucose levels greater than 14 mmol/L and urinary ketones), then it is best to avoid exercise until your blood glucose has settled.
- Exercise in these circumstances can actually elevate a high blood glucose level and increase ketone production.

### Advice for people with type 2 diabetes

- Regular exercise is an important part of your management.
- It will help your insulin to work more efficiently and assist with your blood glucose control.

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

## النظام الغذائي الصحي للمصابين بمرض السكر HEALTHY EATING FOR DIABETES

لماذا يعتبر النظام الغذائي الصحي مهماً؟

### WHY IS HEALTHY EATING IMPORTANT?

ان أهم ما يمكن للمصاب بمرض السكر 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 الرياضيه بانتظام وأخذ حقن الأنسولين والأقراص معا بحسب الحاجه.

ان العديد من الأشخاص الذين يزيد وزنهم عن المعدل الطبيعي والذين يصابون بمرض السكر في مرحله متوسطه من العمر يمكنهم التحكم بنسبة السكر بالدم بانقاص وزنهم.

ومن وقت لآخر قد تكون بحاجه الى تعديلات في نظامك الغذائي، لذلك من الضروري مراجعة طبيبك و أخصائي/أخصائية التغذية بانتظام.

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

عندما يهاجر الناس الى أستراليا، يتعرفون على العديد من الأطعمة الجديدة وعلى عادات الأكل الغربي، ويبدأ العديد منهم باتباع عادات أكل تجمع بين العادات التقليديه والغريبه. وغالبا ما يعني هذا الأكل من تناول اللحوم ومنتجاتها والأكل المعلب والوجبات الخفيفه(سناك) التي تحتوي على نسبة عاليه من الدهون والسكر، مما يؤدي الى التقليل من تناول الأكل الصحي كالفواكه والخضار والحبوب. وبلتالي فان هذه التغييرات في عادات الأكل قد تسبب مشاكل صحيه.

ومن الأفضل للأشخاص المصابين بمرض السكر أن يتناولوا أنسب ما يتوفر من عادات الأكل التقليدي والغربي كي يتمكنوا من التحكم بمرض السكر. ويشمل نموذج غذائي جيد بلنسبه لشخص مصاب بمرض السكر ما يلي:

\* الأغذيه التي يحتوي معظمها على أطعمه غنيه بالكاربوهيدرات والألياف، مثل الخبز المصنوع من الحبوب الكامله، الخبز الأسمر و حبوب الفطور المصنوعه من الحبوب الكامله والخضار و الفواكه.

\* الأغذيه التي تحتوي على نسبة منخفضه من الدهون.

\* الأغذيه التي توفر كميته البروتين الضروريه لسلامة الصحة.

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

## WHY IS HEALTHY EATING IMPORTANT?

For a person with diabetes to remain healthy, the most important thing is to keep the blood glucose level as near to normal as possible. This can be achieved by following a healthy eating plan, undertaking regular exercise and taking insulin and/or tablets if required.

Many overweight people who develop diabetes in middle age may be able to control their blood glucose level by reducing their weight.

From time to time you may need alterations to your eating plan, therefore it is important to have regular reviews with your doctor and dietitian.

The basis of traditional Middle Eastern food habits is suitable for people with diabetes as it is based on plenty of vegetables, grains, pulses, fruit and nuts and only small amounts of meat and meat products. The use of processed and convenience food is limited and so maintaining traditional food habits can help manage diabetes.

When people migrate to Australia, they are faced with many new foods and Western food habits. Many people adopt a combination of traditional and Western food habits. This often means an increase in meat and meat products, processed and convenience foods and high fat/sugar snack foods. It usually also means a decrease in healthy food choices such as fruit, vegetables and cereals. These changes in food habits can lead to health problems.

For people with diabetes, it is best to combine the best food choices from both traditional and Western food habits to help manage their diabetes.

A good eating pattern for a person with diabetes will:

- contain mostly high fibre carbohydrate foods - eg wholegrain breads and cereals, vegetables and fruit
- be low in fat
- provide adequate protein for good health

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

## النظام الغذائي الصحي للمصابين بمرض السكر HEALTHY EATING FOR DIABETES

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

### الكربوهيدرات CARBOHYDRATES

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

عند تناول هذه الأطعمة تتجزأ وتفرز الجلوكوز (أي السكر)، وهي تعد أفضل الأطعمة للجسم لأنها توفر ما يحتاجه جسدك من طاقه وفيتامينات ومعادن بانتظام. ومعلوم أن الجسم يحتاج الى كميات منتظمة من أطعمة الكربوهيدرات يتم تناوله على فترات متساوية البعد خلال اليوم وذلك للتحكم بمعدل السكر في الدم.

والسكريات هي أيضا أطعمه توفر كاربوهيدرات وهي تشمل السكريات الطبيعيه الموجوده في الفواكه والحليب كما تشمل سكر المائده (سكروز)، بنوعيه الأبيض والأسمر، والمربى والعسل والجلوكوز والقطر والكعك الحلو والبسكويت الحلو والمرطبات الغازيه والعصير المركز والمكسرات والشوكولاته.

ويمكن لمرضى السكر أن يتناولوا ضمن نظامهم الغذائي الصحي الأطعمة التي تحتوي على كميات قليله من السكر مثل الحبوب المعده للفظور والبسكويت العادي(الساده) والكعك العادي (الساده) ومسحه رقيقه من العسل أو المربى على الخبز. ومن الأفضل تجنب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عاليه من السكر كالمربطبات الغازيه والعصير المركز والمكسرات (المعلل) وخاصة تلك التي تحتوي على دهون مثل الشوكولاته والمعجنات والكعك الدسم والغريبيه.

### FIBRE الألياف

الألياف هي جزء آخر من الأطعمة التي تحتوي على كاربوهيدرات وهي أساسية لأنها تساعد على منع حصول الأمساك وإيقاف الشعور بلجوع 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 المعده للفظور والأرز الأسمر والبقول (مثل الفاصوليا والعدس) والفاكهة (ليس عصيرها) والخضار.

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

Food provides the body with carbohydrate (including fibre), fat and protein.

## **CARBOHYDRATES**

Carbohydrate foods include bread, potatoes, pasta, cereals, flour, rice, dried beans and lentils. It is best to select wholemeal or wholegrain variety. Other carbohydrate foods are fruit, milk and milk products (eg yoghurt).

These foods are broken down to release glucose (sugar). They are the best food for your body as they provide energy, vitamins and minerals, which your body needs regularly.

Carbohydrate foods are needed in regular amounts spread out evenly over the day to keep blood glucose levels controlled.

Sugars are also carbohydrate foods. These include sugars naturally occurring in fruit and milk as well as table sugar (sucrose) both white and raw, jam, honey, glucose, syrup, sweet cakes and biscuits, soft drinks and cordials, lollies and chocolate.

Food containing small amounts of sugars eg cereals, plain biscuits, plain cake, and a thin scrape of honey or jam on bread can be included in a healthy eating plan. However it is best to avoid foods which are high in sugar eg soft drink, cordials and lollies and especially those which contain fat eg chocolate, pastries, rich cakes and shortbread biscuits.

## **FIBRE**

Fibre is another component of carbohydrate foods. It is essential as it helps to prevent constipation, satisfies your hunger and in some cases helps control your blood glucose level by slowing the absorption of the glucose.

High fibre foods are wholemeal flour, wholemeal/wholegrain breads and cereals, brown rice legumes (eg dried beans and lentils), whole fruit (not juices) and vegetables.

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

## النظام الغذائي الصحي للمصابين بمرض السكر HEALTHY EATING FOR DIABETES

### الدهون FATS

توفر الدهون طاقة أكثر مما توفره أية أطعمه أخرى، لذا من الضروري استعمال كميات قليلة منها فقط. ومن الأمثلة على الدهون: الزيت (بما في ذلك زيت الزيتون، زيت الكانولا، والزيت النباتي) والزبدة والمرجرين والكريمة وشحم الخنزير والسمن. وتوجد الدهون أيضا في اللحوم ومنتجاتها (كالمقانيق- السجق) ومشتقات الحليب (اللبن) والمكسرات والبذور والزيتون والأفوكادو. كذلك فان الكثير من أطعمة الوجبات الخفيفة (سناك) والمأكولات السريعة (تايك أواي) تحتوي على نسبة عالية من الدهون. وبالرغم من أن جميع أنواع الدهون يمكن أن تسبب زيادة في الوزن إذا تم تناولها بكثرة، فان بعضها أفضل للقلب من غيرها. وهناك نوعان من الدهون: الدهون المشبعة (وتسمى أيضا الدهون الحيوانية) والدهون غير المشبعة بنوعيهما الأحادي والمتعدد (وتسمى أيضا الدهون النباتية).

ان تناول الدهون المشبعة مثل الزبدة والسمن واللحوم المدهنه قد يرفع معدلات الدهن في الدم (الكولسترول)، ولذلك ينبغي عليك أن تحاول التقليل من تناول هذه الدهون.

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

مع التنويه 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 السكر وللتقليل من مخاطر تعرضك لأمراض قلبية.



# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

## FATS

Fat provides more energy than any other food so it is important to use only small amounts.

Some examples of fat are oil (including olive, canola and blended vegetable oil), butter, margarine, cream, lard and ghee. Fat is also found in meats and meat products (eg sausages), dairy products and in nuts, seeds, olives and avocado. Many snack and takeaway foods are also high in fat.

While all types of fat can lead to weight gain if you eat too much, some fats are better for your heart than others. There are two types of fat, saturated fats (also called animal fats) and polyunsaturated or monounsaturated fats (also called vegetable fats).

Saturated fats such as butter, ghee and fatty meats can raise your blood fat (cholesterol) levels so you should try to cut down on these fats.

Vegetable fats such as olive oil, corn oil and margarine will not affect your blood fat (cholesterol) levels, but remember to use only small amounts of these. Note that not all blended vegetable oils are polyunsaturated so you need to check the type of fat used.

A healthy eating plan including low fat food choices is recommended to control your weight, your diabetes and reduce your risk of heart disease.

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

## النظام الغذائي الصحي للمصابين بمرض السكر HEALTHY EATING FOR DIABETES

هناك أساليب عدة لتقليل من الدهون، وهي:

\* استعمل كمية أقل من الزيت عند اعداد الطعام وطهيه:

عوضا عن القلي، حاول أن تتبع أساليب الطهي القليلة الدهن مثل الشوي في الشواية أو على الباربيكيو واستعمل مقلاة غير لاصقة.

استعمل كمية أقل من الزيت أو الدهون في طهي الأطعمة المطبوخة بطريقة الغلي البطيء (مثل اليخنة والكسرولة) والسلطة والتمبلات والأطباق الجانبية مثل التبولة والزعر والطحينه والحمص والبابا غنوج وأطباق اللوبياء والبيلاف (طبق الأرز مع الخضار) وأطباق الخضار ومرقتها.

\* قبل الطهي، نزع الدهن الظاهر عن اللحوم، كلحم الغنم ولحم البقر، ونزع الجلد عن الدجاج:

قلل من كمية اللحم والدجاج الذي تتناولة وأكثر من تناول السمك (غير المقلي)

استعمل اللحم المفروم الخالي من الدهون عند تحضير الكبه والكفته.

حاول أن تستعمل كمية أقل من الزيت عند قلي الطعام كالفلافل والخضار.

اختيار الألبان والأجبان قليلة الدسم:

حضر اللبن واللبنه من الحليب قليل الدسم أو الحليب مقشود أو اشتر اللبن (الزبادي) القليل الدسم سواء اللبن العادي أو بنكهة الفواكة.

استعمل كميات أقل من الجبنة البيضاء (فيتا)

حاول أن تستعمل الأجبان قليلة الدسم مثل جبنة ريكوتا وجبنة كوتيج. (القريش)

+ التقليل قدر الامكان من تناول الأطعمة الغنية بالدهون غير الظاهرة، مثل الكعك والغريبه والشوكولاتة والمعجنات والبطاطس الرقيقة المقلية والحلويات التي تعتمد على جوز الهند في تركيبها.

+ استعمل كميات قليلة فقط من المكسرات والبذور والزيتون.

## PROTEIN البروتين

ان الحصول على البروتين بصورة يومية يعد ضروريا للجسم.

تناول حصصا صغيرة من البروتين لأن الفائض عن تناوله بكثرة يتحول الى دهن في جسمك.

ومن الأطعمة التي تشكل مصدرا جيدا للبروتين اللحم الخالي من الدهون والسمك والدجاج المنزوع الجلد والبيض والحليب والأجبان قليلة الدسم والفاصوليا والعدس وفول الصويا.

## طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

Ways to cut down on fat include:

Use less oil when preparing and cooking foods:

Instead of frying, try low fat cooking methods such as grilling, barbequing and using a non-stick pan.

Use less oil/fats in stews and casseroles, salads, dips and side dishes eg.

Tabouleh, zaatar, tahini, hommus, baba gannouj, bean dishes, pilaf, vegetable dishes and sauces.

Before cooking, trim visible fat from meats such as lamb and beef and remove the skin from chicken.

Eat smaller amounts of meat and chicken and eat more fish (not fried).

Use lean mince when making kibbi and koftah.

Try using less oil to fry foods such as felafel and vegetables.

Choose low fat dairy foods:

Make yogurt and labneh from low fat or skim milk or buy low fat natural /fruit flavoured yoghurts.

Use smaller amounts of fetta cheese.

Try low fat cheeses such as ricotta and cottage cheese.

Limit foods high in hidden fats such as cakes, shortbreads, chocolate, pastries, crisps, and coconut based sweets.

Use only small quantities of nuts, seeds and olives.

### **PROTEIN**

Protein is necessary for your body every day.

Choose small serves of protein as excess is changed into body fat.

Foods which are good sources of protein include lean meat, fish, skinless chicken, eggs, low fat cheese and milk, dried beans, lentils and soy beans.

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

## النظام الغذائي الصحي للمصابين بمرض السكر HEALTHY EATING FOR DIABETES

### ماذا أستطيع أن أتناول في حال ما شعرت 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، ويطلق عليها صفة "غير المحدودة" 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 سعرات حرارية منخفضة
- + العصير المركز الذي يحتوي سعرات حرارية منخفضة
- + الحساء الصافي (كالمرق)
- + عصير الليمون الطازج
- + الجيلي الذي يحتوي على سعرات حرارية منخفضة

الخضراوات التي يمكنك تناولها قدر ما تشاء هي:

- |                       |                               |
|-----------------------|-------------------------------|
| الثوم                 | الهلينون (اسبراجس)            |
| الخيار الصغير         | الفاصوليا واللوبيا والفاصوليا |
| البازللاء الخضراء     | البركولي                      |
| اللفت                 | براعم الكرنب                  |
| الكرات                | الملفوف (الكرنب)              |
| الخس                  | الفلفل الأخضر                 |
| الكوسا                | الجزر                         |
| الفطر                 | القرنبيط                      |
| البامية               | الكرفس                        |
| البصل                 | الهندباء البرية               |
| اليقطين               | الفلفل الحار                  |
| الفجل                 | الثوم المعمر                  |
| البصل الأخضر          | تشوكو                         |
| الشمندر (البنجر)      | الخيار                        |
| السبانخ               | الثبث المخلل                  |
| الطماطم               | البادنجان                     |
| الجر جير              | الهندباء                      |
| القرع الصيفي (القثاء) | الشمار                        |

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

## What can I eat if I am still hungry?

Some foods and drinks can be taken without affecting your blood glucose level or body weight and are called "free", which means you may have them as much as you like.

### Free drinks:

Tea  
Coffee  
Soda water  
Mineral water - plain, unflavoured  
Low joule/cal soft drinks  
Low joule/cal cordials  
Clear soups (consomm )  
Fresh lemon juice  
Low joule/cal jelly

### "Free" vegetables:

|                  |            |
|------------------|------------|
| Asparagus        | Garlic     |
| Bean             | Gherkins   |
| Broccoli         | Green Peas |
| Brussels Sprouts | Kale       |
| Cabbage          | Leeks      |
| Capsicum         | Lettuce    |
| Carrots          | Marrow     |
| Cauliflower      | Mushrooms  |
| Celery           | Okra       |
| Chicory          | Onions     |
| Chillies         | Pumpkin    |
| Chives           | Radishes   |
| Choko            | Shallots   |
| Cucumber         | Silverbeet |
| Dill Pickles     | Spinach    |
| Eggplant         | Tomatoes   |
| Endive           | Watercress |
| Fennel           | Zucchini   |

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

## النظام الغذائي الصحي للمصابين بمرض السكر HEALTHY EATING FOR DIABETES

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

\* الأعشاب والتوابل: الثوم أو كراث أو الأعشاب (مثلا: الكزبرة أو النعناع أو البقدونس أو الرزنجوش البري "أوريغانو" أو الحبق - الريحان) أو التوابل (مثلا: الكمون أو القرفة أو جوزة الطيب أو كبش القرنفل أو البهار أو البهار الهندي (كري)).

\* المربي الذي يحتوي على سعرات حرارية منخفضة.

\* الخل (بجميع أنواعه)

\* صلصة السلطة التي تحتوي على سعرات حرارية منخفضة.

\* مواد التحلية الاصطناعية، مثلا: سكارين أو شوجارين أو سكاريل أو هيرميسيتاس أو ايكول أو أونيواسويت أو مسحوق التحلية الاصطناعي سيلاندا.

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.



تبوله



قهوة عربية

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

Also included on the free list:

- Herbs and spices - garlic, chives, herbs (eg. coriander, mint, parsley, oregano or basil) or spices (eg. cumin, cinnamon, nutmeg, cloves, pepper or curry).
- Low joule jams.
- Low joule dressings.
- Vinegar (all varieties).
- Artificial Sweeteners eg. Saccharine, Sugarine, Sucaryl, Hermesetes, Equal, Nutrasweet, Splenda.

If you are often hungry after meals, speak to your dietitian about which foods are best to satisfy your appetite



**Tabouleh**



**Arabic Coffee**

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

## النظام الغذائي الصحي للمصابين بمرض السكر HEALTHY EATING FOR DIABETES

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

ان الإفراط في تناول المشروبات الروحية ضار لكل انسان، وإذا تناولت مشروبات روحية ينصح بتناول كأس أو كأسين حجم عادي على الأكثر في اليوم الواحد، ويجب أن تمتنع عن تناول أية مشروبات روحية خلال يومين أسبوعيا. وكأس الحجم العادي تعادل:

ميدي واحدة (285 مليلتر) من البيرة العادية

أو

ميدي عدد اثنان (285 مليلتر) من البيرة القليلة الكحول

أو

120 مليلترا من نبيذ المائدة

أو

60 مليلترا من النبيذ المقوى (مثلا: بورت-الخمير البرتغالي، أو شري-الخمير الاسباني)

أو

30 مليلترا من الخمر أو ليكير (المسكرات الشديدة الحلوة)

وإذا تناولت مشروبات روحية و أنت تأخذ حقن انسولين أو أقراصا لمعالجة السكر، فهناك خطر أكبر لحصول هبوط مفاجيء في معدلات السكر في دمك، ويدعى ذلك نقص سكر الدم (هايبو).

ولتفادي نقص سكر الدم يجب تناول الكحول مع وجبات الطعام أو مع الأطعمة التي تحتوي على كاربوهيدرات.

### 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 (دايت) لأن نسبة الكحول فيها أقل.

\* عند مزج المشروبات، استعمل مشروبا يحتوي على سعرات حرارية قليلة (مثلا: المرطبات الغازية القليلة السعرات الحرارية (دايت) أو مياه الصودا).

### وماذا يحصل إذا تناولت مشروبات روحية بكثرة؟

عندها يمكن أن:

\* يزيد وزنك عن المعدل الطبيعي.

\* تؤذي صحتك.

\* يؤذي ذلك الى سوء التحكم بنسبة السكر في الدم.

**ملاحظة:** يعاني بعض الأشخاص المصابين بمرض السكر الذين يعالجون بالأقراص عند تناول المشروبات الروحية من احساس مزعج بتدفق الدم الى الوجه.



# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

## WHAT ABOUT ALCOHOL?

Too much alcohol is harmful for everyone. If you drink alcohol, it is recommended that you limit your alcohol intake to 1-2 standard drinks per day and to include at least 2 alcohol free days per week. A standard drink is:

- 1 middie (285mL) of regular beer
- OR
- 2 middies (285mL) of low alcohol beer
- OR
- 120mL table wine
- OR
- 60mL fortified wine (for example port/sherry)
- OR
- 30mL spirits or liqueurs

If you drink alcohol and you are taking insulin or tablets for your diabetes, you are at more risk of having a sudden drop in your blood sugar levels (called a hypo). To prevent hypos, alcohol should be taken with meals or some carbohydrate food.

### Remember:

All alcoholic drinks are high in energy (kilojoule) content  
Low alcohol beers are preferable to regular beers or diet ale because they are lower in alcohol content  
When mixing drinks use low joule mixers (eg. Diet soft drink, soda water)

### What if I drink too much alcohol?

You could:

- Become overweight
- Damage your health
- Cause poor control of your diabetes

**Note:** Some people with diabetes on tablets experience an unpleasant flushing sensation when they drink alcohol.

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

## النظام الغذائي الصحي للمصابين بمرض السكر HEALTHY EATING FOR DIABETES

### الخلاصة

### PUTTING IT ALL TOGETHER

لمساعدتك في اتباع نظام غذائي صحي تذكر ما يلي:

- \* تناول الوجبات الغذائية الرئيسية والوجبات الخفيفة(سناك) بأوقات منتظمة خلال اليوم وخاصة اذا كنت تأخذ حقن انسولين أو أقراص لعلاج السكر.
- \* اعتمد في وجباتك الغذائية على الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف والكاربوهيدرات،مثل الخبز والحبوب المعدة للفظور والبقول والفواكة.
- \* حاول أن تتناول كمية مماثلة من الأطعمة الغنية بالكاربوهيدرات خلال كل وجبة غذائية، ولا تتفادى تناول الأطعمة التي تحتوي على الكاربوهيدرات خلال وجبة ثم تتناولها دفعة واحدة في وجبة أخرى.
- \* استعمل كميات قليلة من الدهون والزيوت و عليك اختيار أطعمة قليلة الدسم قدر المستطاع.
- \* يمكن أن يحتوي النظام الغذائي الصحي للمصابين بمرض السكر على كميات قليلة من السكر، لكن من الأفضل أن يكون السكر جزءا 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 (كالمكسرات-المعلل- والمرطبات الغازية) أو قلل من تناولها، وخاصة تلك التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والدهن معا (مثل الشوكولاتة والمعجنات والغريبة والكعك).



بباغنونج

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

## PUTTING IT ALL TOGETHER

To help you develop a healthy eating plan remember:

- Eat meals and snacks at regular times throughout the day, especially if you take insulin or tablets.
- Base your meals on high fibre, carbohydrate foods such as bread, cereals, legumes and fruit.
- Try to eat a similar amount of carbohydrate food at each meal, do not save carbohydrate from one meal to increase the next meal.
- Use fats and oils in very small amounts and choose low fat foods where possible.
- Small amounts of sugar can be included in a healthy eating plan for diabetes. It is best to include it as part of a low fat, high fibre meal or snack.
- Avoid/limit your intake of foods high in added sugar (eg lollies, soft drinks) and especially those high in fat and sugar (eg. chocolates, pastries, shortbreads and cakes).



**Babaghanouj**

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

## النظام الغذائي الصحي للمصابين بمرض السكر HEALTHY EATING FOR DIABETES

### اختيار الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات CHOOSING CARBOHYDRATE FOODS

يجب عليك أن تختار نوعاً من الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات المتعددة خلال كل 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 من هذه القائمة.

1/4 رغيف خبز لبناني أو شريحة واحدة من الخبز المصنوع من أنواع متعددة من الحبوب.

1/2 كوب من الأرز المطبوخ (أنواع حب الرز الطويل والمعكرونه).

1/3 كوب من الشعير المطبوخ أو البرغل.

3/4 كوب من العدس المطبوخ.

2/3 كوب من البقول المطبوخة أو اللوبياء أو الحبوب (كالفاصولياء والبازيلاء).

قطعتان من البسكويت العادي (السادة)، مثل:

Full-o-Fruit أو بسكويت الحنطة المطحونة (شردد أوت ميل).

أربع قطع من البسكويت الرقيق الناشف (كراكرز)، مثل:

Vita Wheat or Cruskits

1/2 كوب من الحبوب المعدة للفظور، مثل:

Oat bran, Guardian, All Bran (قطعتا ويت بيكس)

قطعة بطاطس حجم وسط.

1/2 كوب من الذرة الحلوة.

قطعة فواكة، مثل تفاحة أو موزة صغيرة أو كوب من العنب.

1/3 قطعة شمام (بطيخ أصفر) حجم وسط، أربع حبات مشمش أو حبتا تين مجفف أو أربع

حبات تمر أو كوب ونصف من البطيخ أو حبة دراق (خوخ) أو حبة مانجا أو 20 جراماً من

الفواكة المجففة.

150 مليلترا 100% عصير فواكة.

300 مليلتر حليب قليل الدسم.

250 غراماً (كرتونة صغيرة) من اللبن (الزبادي) الطبيعي القليل الدسم أو المقشود.

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

## النظام الغذائي الصحي للمصابين بمرض السكر HEALTHY EATING FOR DIABETES

### CHOOSING CARBOHYDRATE FOODS

Choose from a variety of carbohydrate foods at meals and snacks. Aim to include high fibre, low fat foods at each meal. Try to include at least 2-3 serves of carbohydrate at each meal.

You may exchange one carbohydrate food for another from the list below.

large Lebanese bread or 1 slice of multigrain bread  
cup of cooked rice (long grain variety) or pasta  
1/3 cup cooked barley or bulgur  
cup cooked lentils  
2/3 cup cooked legumes, beans or pulses

2 plain biscuits (eg Full-o-Fruit or Shredded Wheatmeal)  
4 Cracker biscuits eg Vita Weat, Cruskits  
cup prepared breakfast cereal, eg All Bran, Guardian, 2 Weet Bix (Oatbran)

1 medium potato  
cup sweet corn  
1 piece of fruit, eg 1 apple, 1 small banana, 1 cup of grapes, 1/3 medium rockmelon, 4 apricots, 2 dried figs, 4 dates, 1 cups watermelon, 1 peach, 1 mango or 20g mixed dried fruit

150ml 100% fruit juice  
300ml low fat milk  
250g (small carton) skim/low fat natural yoghurt  
1 large scoop low fat ice cream

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

## النظام الغذائي الصحي للمصابين بمرض السكر HEALTHY EATING FOR DIABETES

### اقتراحات بنماذج وجبات غذائية Suggested Meal Plans

تذكر أن 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 نظاما غذائيا يناسبك.

|   |    |  |
|---|----|--|
| <b>الفطور</b><br>حبوب فطور (تحتوي على نسبة عالية من الألياف)<br>حليب قليل الدسم<br>قطعة فواكة*                            | أو | <b>الفطور</b><br>رغيف خبز لبناني<br>بيضة أو جبن<br>زيتون<br>مربي الفواكة<br>سلطة الخضار  |
| <b>وجبة خفيفة (سناك)</b><br>قطعة فواكة  | أو | <b>وجبة خفيفة (سناك)</b><br>2 بسكويت عادي (سادة)   |
| <b>غداء خفيف</b><br>شريحتان من الخبز<br>حساء (خضار أو عدس أو فاصولياء أو برغل)<br>قطعة فواكة<br>سلطة، مثلا: تبولة         | أو | <b>غداء خفيف</b><br>رغيف خبز لبناني مع حصة صغيرة من البروتين مع سلطة الخضار<br>قطعة فواكة  |
| <b>وجبة خفيفة (سناك)</b><br>لبن (زبادي)   | أو | <b>وجبة خفيفة (سناك)</b><br>فواكة مجففة  |
| <b>العشاء</b><br>حصة بروتين حجم وسط<br>خضار قدر ما تشاء<br>سلطة خضراء<br>1/2 كوب من الأرز<br>1/2 رغيف لبناني<br>لبن زبادي | أو | <b>العشاء</b><br>حساء خفيف اذا رغبت بذلك<br>حصة بروتين حجم وسط<br>طبق يحتوي على الخضار بصورة رئيسية<br>1/2 رغيف لبناني<br>قطعة فواكة |
| <b>وجبة خفيفة ليلا</b><br>قطعة فواكة  | أو | <b>وجبة خفيفة ليلا</b><br>2 بسكويت عادي (سادة)   |
| * يمكن استبدال أي نوع من الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات بنوع آخر من الأطعمة المذكورة في الصفحة رقم 9.                       |    |  |

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

## النظام الغذائي الصحي للمصابين بمرض السكر HEALTHY EATING FOR DIABETES

### Suggested Meal Plans

Remember this is only a guide. It is best for you to see a dietitian at your local hospital or community health centre to have an individual meal plan developed for you.

|   |    |   |
|---|----|---|
| <b>Breakfast</b><br>1 Lebanese bread*<br>1 egg or cheese<br>olives<br>fruit jam<br>salad vegetables                                       | OR | <b>Breakfast</b><br>cereal (high fibre)*<br>low fat milk<br>1 fruit*  |
| <b>Snack</b><br>2 plain biscuits  | OR | <b>Snack</b><br>1 fruit   |
| <b>Light Meal</b><br>1 Lebanese bread* filled with<br>small serve protein and<br>salad vegetables<br>1 serving of fruit*                  | OR | <b>Light Meal</b><br>2 slices bread*<br>soup<br>(vegetable/lentil*/bean*/burghul*)<br>1 fruit<br>salad eg tabouleh  |
| <b>Snack</b><br>dried fruit*  | OR | <b>Snack</b><br>yoghurt   |
| <b>Main Meal</b><br>thin soup if desired<br>medium serve protein<br>vegetable based dish<br>salad<br>Lebanese bread<br>1 serving of fruit | OR | <b>Main Meal</b><br>medium serve protein<br>free vegetables<br>green salad<br>cup rice<br>Lebanese bread<br>yoghurt |
| <b>Supper</b><br>2 plain biscuits   | OR | <b>Supper</b><br>1 fruit  |
| * These carbohydrate foods can be exchanged for any food listed on the previous page  |    |   |

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

## مراقبة نسبة جلوكوز الدم BLOOD GLUCOSE MONITORING

الهدف من التحكم بالسكر هو الابقاء على نسبة الجلوكوز في الدم (أي السكر) لديك في حدودها الطبيعية (من 8 الى 4 مللي مول في اللتر) أو أقرب ما يمكن الى هذا المعدل. وباجراء فحص الجلوكوز (أي السكر) في دمك بصورة منتظمة، يتسنى لك ولطبيبك مراقبة السكر لديك.

### فحص نسبة جلوكوز الدم في البيت

هناك وسيلة تعطي تقويما دقيقا عن مدى تحكمك بالسكر وهي عبارة عن فحص سهل للدم يمكنك القيام به في المنزل، علما أنه يجب على جميع الأشخاص الذين يتعالجون بالأنسولين ومعظم الأشخاص الذين لا يتلقون علاجا بالأنسولين أن يحصلوا على ارشادات طبية من متخصص حول أمور السكر أو من طبيب لتعلم الطريقة الصحيحة لقياس نسبة جلوكوز (سكر) الدم لديهم.

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

### الأوقات الجيدة لاجراء الفحص

1. في الصباح عند النهوض من النوم وقبل الفطور- في هذه الفترة يفترض أن يكون الجلوكوز في دمك بأدنى نسبه له.
2. بعد ساعتين من تناول وجبة غذائية-في هذا الوقت يكون الجلوكوز في الدم قد ارتفع نتيجة الطعام.
3. قبل تناول وجبه غذائية-حين تكون نسبة الكلوكوز بالدم أعلى مما تكون عليه عند الصيام.
4. خلال الليل اذا:
  - كنت تشعر بتعرق ليلي
  - كنت تشعر بوجع رأس صباحي
  - كانت نسبة الكلوكوز بالدم لديك مرتفعة عند الصباح أو منخفضة عند المساء بصورة غير عادية دون سبب واضح.

وتذكر أنه يجب عليك أيضا أن تفحص شخصيا نسبة الجلوكوز بالدم لديك في الحالات التالية:

- عندما تكون متوعكا
- عندما تشعر بأعراض ارتفاع نسبة الجلوكوز بالدم
- عندما تشك باحتمال انخفاض بنسبة الجلوكوز بالدم.



# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

## مراقبة نسبة جلوكوز الدم

### BLOOD GLUCOSE MONITORING

The aim of diabetes management is to keep your blood glucose (sugar) levels in the normal range (4-8mmol/L) or as close to this range as possible. By regularly testing your blood glucose (sugar) levels, you and your doctor can keep a check on your diabetes control.

#### Testing blood glucose levels at home

An accurate way of assessing your diabetes control is by a simple blood test you can do at home. All insulin treated people and most of those not receiving insulin should seek medical instruction from a diabetes educator or doctor to learn the correct procedure to measure their own blood glucose (sugar) level.

The most common form of blood glucose monitoring is by using a blood glucose meter. To use this you need to obtain a drop of blood from your finger and put it on a specially treated test strip. This strip is then inserted into the meter to obtain your blood glucose level. There are a variety of meters available and it is important that you are properly trained in the correct use of whichever meter you choose. Remember to record your results in a diary so you can monitor your blood glucose levels over time.

#### Useful times to test

1. First thing in the morning before breakfast - your blood glucose should be at its lowest level.
2. Two hours after a meal - blood glucose has risen as a result of eating.
3. Before a meal - blood glucose is not as low as a fasting level.
4. During the night if you having been experiencing:

Night sweats

Morning headaches

Unexplainable higher than usual morning readings or low evening readings

#### Remember you should also check your blood glucose levels if:

You are unwell.

You experience symptoms of a high blood glucose level.

You suspect that you might have a low blood glucose level.

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

## نقص سكر الدم

### HYPOGLYCAEMIA

عندما تقل نسبة جلوكوز الدم لدى شخص ما عن المعدل العادي (أقل من 4 ملي مول في اللتر الواحد)، ينتج عن ذلك حالة مرضية تعرف بنقص سكر الدم، تسمى أحياناً بالانجليزية اختصاراً "هايبو". وهذه الحالة تحدث فقط عندما يتضمن العلاج أقراصاً للسكري أو أنسولين. ( أما الأشخاص الذين يتعالجون ب"الحمية 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
- سرعة في دقات القلب ( اللنبض) وشحوب اللون

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

- الهذيان أو التشوش الذهني
- الكلام بطريقة غير مفهومة
- النعاس
- تغيرات في التصرف، كالعذوانية وحدة الطبع والبكاء
- الترنج كالمخمور
- الغيبوبة

#### بعض الأسباب 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 بالكاربوهيدرات

#### ماذا تفعل إذا كان لديك نقص سكر في الدم؟

1. تناول بعض السكر أو مشروباً حلواً فوراً، على سبيل المثال:

ثلاث ملاعق صغيرة من السكر أو العسل أو الجلوكوز

أو

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

أو

نصف كأس من عصير الفواكة

أو

حوالي سبع قطع حلوى خفيفه، مثل مسكرات (معلل) الجيلي (jelly beans)

أو

من 3 إلى 5 أقراص جلوكوز (متوفرة في الصيدليات)

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

## نقص سكر الدم

### HYPOGLYCAEMIA

If a person with diabetes' blood glucose level falls below normal (below 4mmol/l), a condition called hypoglycaemia results. This is also known as a "hypo". It only occurs if tablets for diabetes or insulin are part of your treatment. (People on "diet-only" treatment are not at risk of hypoglycaemia.)

#### How to recognise a hypo

Symptoms vary but most commonly people notice some of the following:

Trembling  
Sweating  
Rapid heart beat and pallor

If the hypo is not treated, the symptoms may become worse and lead to:

Confusion  
Slurred speech  
Drowsiness  
Behaviour changes, such as aggressiveness, irritability, crying  
Staggering as if drunk.  
Unconsciousness

#### Possible Causes of a Hypo

Too much medication  
Too much or unexpected exercise  
Delayed meal or snack  
Not enough carbohydrate food eaten

#### What to do if you have a hypo

1. Take some sugar or a sweet drink immediately, for example:

Three teaspoons of sugar, honey or glucose

OR

Half a cup of ordinary soft drink (not diabetic or low calorie)

OR

Half a glass of fruit juice

OR

About seven soft sweets eg "jelly beans"

OR

3-5 Glucose tablets (available from a chemist)

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

**ملاحظة:** اذا كنت تتناول أقراص Glucobay بالإضافة الى الأقرص التي تسبب نقص سكر الدم، فتذكر أن تتناول جلوكوز أو جلوكوز جل (gel) أو مسكرات (معلل) جيلي التي تعتمد بتركيبها على الجلوكوز لمعالجة نقص السكر في الدم لأن Glucobay يمكن أن يؤخر مفعول أنواع السكر الأخرى.

2. من ثم تناول أطعمة غنية بالكاربوهيدرات، 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 والا قد تصاب بغيوبة.

## كيف تتفادى نقص السكر في الدم

1. تناول جرعتك الصحية من الأنسولين أو الأقرص كل يوم.
2. لا تفوت أبداً وجبة غذاء أو وجبة خفيفة، تناول وجباتك في مواعيدها وتناول جميع الأطعمة الغنية بالكاربوهيدرات الموصوفة لك.
3. إذا كنت تعاني من اضطرابات في المعدة، تناول جرعتك الصحية من الأنسولين أو الأقرص ثم ارتشف سائلاً محلياً بالسكر واتصل بطبيبك أو المختص بأمور السكر الذي يعتني بك.
4. قبل القيام بنشاطات مجهدة، تناول أطعمة إضافية غنية بالكاربوهيدرات.
5. عند شرب الكحول، تناول بعض الأطعمة الغنية بالكاربوهيدرات لتقليل من احتمالات الإصابة بنقص سكر الدم.
- شرب الكحول بكثرة يشكل خطراً على الجميع خصوصاً مرضى السكر.
6. إذا كانت نسبة جلوكوز الدم لديك أقل من 4 مللي مول في اللتر الواحد فيجب أن تعتبر هذه النسبة كأنها نقص سكر في الدم.

## بعض الاحتياطات الواجب اتخاذها

- إذا كنت تأخذ انسولين أو أقراصاً، فاحمل معك دائماً سكاكر مثل مسكرات (معلل) 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 عند الحاجة.
- سجل إصابتك بنقص سكر الدم والأوقات التي تصاب بها وتشاور بشأنها مع طبيبك أو المختص بأمور السكر أو أخصائي التغذية الذي يقدم لك العناية.
- البس (في معصمك الخ) ما يعرف عنك أنك مصاب بمرض السكر

## طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

**NOTE:** If taking Glucobay tablets as well as the tablets which cause hypoglycaemia, remember to use glucose, glucose gel or glucose based jelly beans to treat hypoglycaemia as Glucobay will delay the action of the other forms of sugar.

2. Follow this with carbohydrate food eg:

- 1 fruit
- or
- 2 plain biscuits
- or
- 1 slice of bread

If it is time for your next meal or snack, eat this immediately.

**NOTE:** Hypoglycaemia must be treated quickly or you could become unconscious.

### How to prevent hypos

1. Take your correct dose of insulin or tablets every day.
2. Never miss meals or snacks, eat on time and have all recommended carbohydrate food.
3. If you have an upset stomach, take your insulin/tablets, sip sugary fluid and contact your doctor or diabetes educator.
4. Before strenuous activity, eat extra carbohydrate food.
5. When drinking alcohol, eat some carbohydrate food to reduce the risk of a hypo. Excessive intake of alcohol is dangerous to everyone but especially to people with diabetes.
6. If your blood glucose level is below 4 mmol/L treat as a hypo.

### Some precautions

If you are taking insulin or tablets, always carry sweets, eg jelly beans and eat them at the first sign of a hypo.

Explain hypos to relatives, friends, workmates and teachers so they will know how to help you.

Record your hypos and the times they occur and discuss them with your doctor, diabetes educator or dietitian.

Wear some form of identification.

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

## السكر وقدماك

### DIABETES AND YOUR FEET

يمكن لمرض السكر أن يؤثر سلبيا على الدورة الدموية بالقدمين، 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 الى 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

##### وفر الحماية لقدميك

- فحص قدميك يوميا. إذا كنت غير قادر على رؤية باطن قدميك، استعمل مرآة تضعها تحت قدميك لمساعدتك.
- ارتد أحذية و جوارب على مقياس رجلتك.
- لا تضع رجلتك قرب الدفايات أو قناني المياه الساخنة.
- لا تشبك رجلتك عند الجلوس.
- توقف عن التدخين.

##### العناية بالقدمين

- اغسل القدمين كل يوم بالماء الفاتر والصابون
- نشف قدميك بلطف و خصوصا بين الأصابع
- ذلك قدميك بمعجون (كريم) مرطب لتفادي الجفاف والتشقق
- لا تقصر أظافرك كثيرا عند قصها
- لا تستعمل لزقات الكالو
- أخصائي العناية بالأقدام (PODIATRIST) بإمكانه أن يساعدك على التخلص من أي كالو أو جزء متصلب من الجلد (جسأة) في القدم
- تقرحات القدمين قد لا تؤلم ولكنها تشكل خطرا وتستوجب العناية

##### الاسعافات الأولية

- إذا كان يوجد جرح صغير أو دملة صغيرة في الجلد:
- اغسل القدمين ونشفها بلطف و حرص
  - غط الجرح أو الدملة بضمادة نظيفة لا تلتصق
  - تفحص قدميك كل يوم. إذا كان لون الجرح أو الدملة أحمر أو كان هناك ورما أو أي تصريف فيجب أن تراجع الطبيب فورا

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

السكر وقدماءك

## DIABETES AND YOUR FEET

Diabetes can affect the blood supply to your feet. The nerves can be damaged and you may not feel any injury to your feet. Poor blood supply and nerve damage can lead to foot problems. You can reduce your risk of foot problems with good foot care.

### TIPS TO HELP YOU LOOK AFTER YOUR FEET

Protect your feet

Examine your feet each day. If you are unable to see the bottom of your feet, use a mirror held under your feet to help you.

Wear shoes and socks that fit well.

Don't put your feet next to hot water bottles or heaters.

Don't sit with your legs crossed.

Stop smoking.

### Foot care

Wash feet every day using warm water and soap.

Dry your feet gently especially between the toes.

Rub moisturising cream on your feet to prevent dryness and cracking.

Don't cut your toenails too short.

Do not use corn plasters.

A podiatrist is a foot expert. They can help if you have a corn or callus.

Foot ulcers may not hurt but they are still serious.

### First Aid

If you have a small skin break:

Gently wash and dry the foot.

Cover with a clean non-stick dressing.

Look at your feet every day. If the sore is red, swollen or there is any discharge,

go to the doctor immediately.

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

## الأيام المرضية SICK DAYS

متى ينبغي أن تراجع طبيبك؟

- إذا كنت تعاني من أعراض ارتفاع جلوكوز الدم (Hyperglycaemia)، كالشعور بالتعب الشديد أو العطش أو التبول بكثرة
- إذا لاحظت علامات التهاب، كالأحمرار أو التورم أو تصريف من جرح
- إذا لم يعد تناول الأقرص المعتادة المسكنة من الوجع يعطي فائدة
- إذا كنت تعاني من ارتفاع في الحرارة لفترة تجاوزت 24 ساعة
- إذا كنت تعاني من داء السكر الذي يعتمد علاجه على الأنسولين (IDDM) وتبين وجود مركبات كيتون العضوية في بولك
- إذا بقيت نسبة جلوكوز الدم لديك مرتفعة لمدة 24 ساعة
- إذا كانت لديك شكوك و تريد الاطمئنان

إذا كنت تعاني من السكر، فإن أي مرض عادي يمكن أن يؤثر على تحكمك بنسبة السكر لديك. ان المرض أو الالتهابات تسبب بصورة شبيهة دائمة ارتفاعا في نسبة جلوكوز الدم لذا من المهم جدا أن لا تتوقف أبدا عن تناول أقرصك أو أخذ الأنسولين أو تقليل الجرعة حتى ولو شعرت بعدم القدرة على تناول وجبتك العادية.

إذا كنت تشعر فعلا بغثيان ولا ترغب في الأكل، فإنه من الضروري أن تتناول مزيدا من السوائل. وإذا كنت تتناول أقرصا للسكري أو تأخذ انسولين فإنه من الضروري جدا التأكد من تناول نوع من أنواع الكاربوهيدرات أيضا. ولعادة تزويد جسمك بالكاربوهيدرات، اشرب قليلا من عصير الليموناضة أو عصير الفاكهة المحلى (نصف كوب) كل فترة 20 الى 30 دقيقة أو ملعقتين الى 3 ملاعق صغيرة من السكر المذاب في الماء، فهذا يفترض أن يمنع حدوث نقص سكر الدم.

بإمكانك أيضا تناول الشاي أو القهوة مع ملعقتين أو ثلاث ملاعق صغيرة من السكر أو العسل، أو كمية صغيرة من البوظة، أو الجيلي العادي، أو الفاكهة المعلبة، أو قطعتين الى ثلاث قطع بسكويت عادي، كبسكويت الحنطة المطحونة (Shredded Wheatmeal).

ماذا يجب أن تفعل؟

- خذ قسطا وافرا من الراحة
- افحص بانتظام نسبة كلوكوز الدم لديك
- إذا كنت تعاني من ارتفاع بالحرارة أو أوجاع، تناول بانادول لتخفيف الحرارة أو لتخفيف الوجع
- إذا كنت تعاني من داء السكر الذي يعتمد علاجه على الأنسولين (IDDM) يجب عليك أن تفحص بولك بانتظام للتأكد من عدم وجود مركبات الكيتون العضوية.
- اشرب كمية وافرة من السوائل مثل الماء أو المشروبات الغازية التي تحتوي كمية سعرات حرارية منخفضة.

ان فحص نسبة جلوكوز الدم لديك بانتظام سوف يساعدك على معرفة ما إذا كنت تحتاج الى مرطبات تحتوي كمية طاقة منخفضة أو عادية بناء على مدى ارتفاع نسبة جلوكوز الدم لديك.



# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

## الأيام المرضية SICK DAYS

When you have diabetes, everyday illnesses can affect your diabetes control. Illness or infection will nearly always cause a rise in blood glucose levels so it is very important to never stop taking your tablets or insulin or reduce the dose even if you feel unable to eat your normal meal.

If you do feel nauseated and do not wish to eat, it is important to have extra fluid at this time. For those on diabetes tablets or those taking insulin it is especially important to ensure that you have some form of carbohydrate as well. To replace carbohydrates, sip a little ordinary lemonade or sweetened fruit juice (1/2 a cup) every 20 to 30 minutes or 2-3 teaspoons of sugar dissolved in water. This should prevent hypoglycaemia.

You can also try tea or coffee with 2-3 teaspoons of sugar or honey or a small serving of ice cream, ordinary jelly or tinned fruit or 2-3 plain biscuits, such as Shredded Wheatmeal.

### **What you should do:**

Get plenty of rest.

Test your blood glucose more regularly.

If you have fever, aches or pain, take panadol for relief.

If you have Insulin Dependent Diabetes Mellitus (IDDM) check your urine for ketones regularly.

Drink plenty of fluids eg water or low joule soft drinks.

Testing your blood glucose levels frequently will help you to decide whether you need low joule or normal soft drinks according to how high your blood glucose levels are.

### **When should you see your doctor:**

If you experience symptoms of high blood glucose (Hyperglycaemia), eg feeling very tired, thirsty, or pass large quantities of urine.

If you experience repeated vomiting or diarrhoea.

If you detect signs of infection, eg redness, swelling or discharge from a wound.

If your usual pain killers do not work.

If you have a fever for more than 24 hours.

If you have IDDM and show ketones in your urine.

If your blood glucose level remains elevated for 24 hours.

If you have any doubts

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

## العناية الطبية والصحية بمرض السكر LOOKING AFTER DIABETES

يقوم طبيبك اذا كنت تعاني من السكر، باجراء مجموعة فحوصات لتقييم صحتك، اذ أنه مع الوقت يمكن لعدم التحكم بالسكر بصورة جيدة أن يلحق الضرر بالعينين والكليتين والأعصاب والأوعية الدموية. ان قيام طبيبك بفحوصات سنوية هي الطريقة الأفضل لمعرفة 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 ويعاد أخذه عند كل مراجعة عادية. يساعد أخذ الوزن طبيبك على لمعرفة أية مشاكل بالوزن بصورة مبكرة.
  ٣. فحص القدمين ويتكرر ذلك كل ستة أشهر. يقوم طبيبك بفحص القدمين للتأكد من عدم وجود ما يشير الى تقرحات أو التهابات أو شيء غير طبيعي. اذا لاحظت أي من هذه العلامات فيجب مراجعة أخصائي الأقدام (Podiatrist)
  ٤. فحص دم خاص يسمى HbA1c يتكرر مرة كل فترة 6 الى 12 شهرا. يقوم طبيبك باحالتك لاجراء هذا الفحص لتقييم مدى التحكم العام لديك بنسبة الغلوكوز في الدم عن الفترة السابقة
  ٥. فحص الكوليسترول و ثلاثيات الشحم الثلاثي كل ثلاثة شهور ويتكرر مرة كل 12 شهرا. وهو عبارة عن فحص دم يقوم طبيبك باحالتك اليه لمعرفة نسبة الدهون في دمك.
  ٦. فحص الكليتين ويتكرر مرة كل 12 شهرا. وهو فحص يحيلك اليه طبيبك لفحص وجود علامات مبكرة لمشاكل في الكليتين بسبب السكر. و لاجراء هذا الفحص يتم تحليل عينة من البول.
  ٧. فحص العينين ويتكرر مرة كل 12 الى 24 شهرا. يتم الفحص على يد طبيب عيون (يحيلك اليه طبيبك) أو أخصائي قياس البصر وتصحيحه للتأكد من عدم وجود أي ضرر للأوعية الدموية في قاع العينين.
- وتذكر أن التحكم الجيد بالسكر يقلل من احتمالات حدوث مضاعفات السكر. وبامكانك أن تساعد في تفادي المضاعفات أو تأخير حدوثها بالوسائل التالية:

- تناول طعاما صحيا. اجعل معظم ما تأكله من الأطعمة الغنية بالكاربوهيدرات مثل الفاكهة والخضار والبقول والخبز والحبوب ولا تتناول الا القليل من الأطعمة الدهنية.
- القيام بانتظام ببعض النشاطات الجسدية.
- عدم التدخين فالتدخين يسبب ضيقا في الأوعية الدموية الذي بدوره يمكن أن يلحق أضرارا أخرى.
- أفحص قدميك كل يوم.

وتجدر الاشارة الى أن العناية بالسكر لديك بمشاركة ومعونة المهتمين بك (أفراد عائلتك والأخصائيين الصحيين والأطباء) هو أفضل وسيلة لمساعدتك في التحكم بالسكر بصورة جيدة.

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

## العناية الطبية والصحية بمرض السكر

### LOOKING AFTER DIABETES

When you have diabetes, your doctor should arrange a variety of tests to assess your health. Over time, poorly controlled diabetes can cause damage to the eyes, kidneys, nerves and blood vessels. Annual checks by your doctor are the most effective way of detecting the development of complications and with prompt treatment, a great deal can be done to prevent the damage from getting worse.

#### Tests your doctor needs to do:

1. **Blood pressure** to be repeated at every routine visit  
A check by your doctor for signs of general health problems
2. **Weight** to be checked at every at every routine visit  
A check by your doctor to ensure any weight problems is picked up early.
3. **Foot examination** to be repeated every six months  
A check by your doctor for signs of ulcers, infections of abnormalities.  
If these exist, see a **podiatrist!**
4. **A special blood test** called HbA1c to be repeated every 6-12 months  
A test, which your doctor will arrange to assess your overall blood glucose control.
5. **Cholesterol/ triglycerides test** to be repeated every 12 months  
A blood test, which your doctor will arrange to check you blood fats
6. **Kidney test** to be repeated every 12 months  
A test, which your doctor will arrange to check for early signs of diabetic kidney problems. For this, urine is tested
7. **Eye examination** to be repeated every 12 months  
An examination by an eye specialists (referred by your doctor) or an optometrist to check for damage to blood vessels in the back of the eye.

**Remember good control of diabetes will lessen your chances of developing the complications of diabetes. You can help to avoid or delay complications by:**

- Eating sensibly. Eat mostly carbohydrate foods like fruits, vegetables, legumes, breads and cereals and less fatty foods.
- Doing some regular physical activity
- Not something – smoking causes narrowing of the blood vessels which can cause further damage
- Checking your feet every day.

The team approach managing diabetes (you , your family and medical/health professionals) is the best way to help you achieve good control of your diabetes

# طريقة الحياة الصحية لمرضى السكر

## **DIABETES EDUCATION CENTRES**

### **In South Western Sydney.**

You can contact your local diabetes education centre for clinics and information about nutrition, foot and eye care and education groups. Here they are listed below.

|              |  |                        |
|--------------|--|------------------------|
| CAMPBELLTOWN | Macarthur Diabetes Service<br>Rosemeadow Community Health Centre<br>5 Thomas Rose dr<br>Rosemeadow | 4633 4130              |
|              | Macarthur Division of<br>General Practice<br>CAMPBELLTOWN  | 4625 9522              |
| BANKSTOWN    | Bankstown Diabetes Service<br>Bankstown Hospital<br>Eldridge Road,<br>BANKSTOWN                    | 97228360<br>97228354   |
| LIVERPOOL    | Liverpool Diabetes Service Diabetes<br>Centre<br>Goulburn Street<br>LIVERPOOL                      | 9828 4583<br>9828 4577 |
| FAIRFIELD    | Fairfield Diabetes Service<br>Fairfield Hospital<br>cnr. Polding St & Prairievale<br>FAIRFIELD     | 9616 8510              |

إذا كنتم بحاجة إلى مترجم عربي يمكنكم التحدث إلى المختص بموضوع السكر من أجل تأمين حضور مترجم عربي معكم إلى إحدى العيادات المذكورة أعلاه. ولمزيد من المساعدة يمكنكم الاتصال على هاتف رقم ٩٨٢٨٦٠٨٨

**INTERPRETERS** can be organised to attend the clinics above. Speak to the diabetes educator at the centre you will be attending to organise an interpreter or you can phone **98286088** for assistance.

**Telephone Interpreter Service (TIS):** Tel 130450

You can contact **Diabetes Australia-NSW** for information on membership, nutrition and how to manage your diabetes by calling **1300 156 588** for this information.