

Iraqi Health Outreach Project

وصل العراقيين بالمعلومات الصحية

Linking Iraqis to Health Information

Diabetes

مرض السكري

ما هو مرض السكري؟

مرض السكري هو مرض يسبب ارتفاع نسبة السكر في الدم إما لأن الجسم لا يفرز ما يكفي من الانسولين أو لأن الجسم لا يستجيب أو يقاوم الانسولين الذي تم افرازه.

سكري النمط الأول الناتج عن إنخفاض مستويات الانسولين في الجسم هو مرض نادر و عادةً يصيب الأطفال و الشباب أكثر من الكبار. مرض **السكري النمط الثاني** الناتج عن مقاومة الجسم للانسولين هو أكثر شيوعاً و عادةً يصيب الكبار أكثر من الصغار في السن. الأشخاص الذين يعانون من السمنة أو الذين يوجد عندهم مرض السكري في تاريخ عائلتهم الطبي هم أكثر تعرضاً للاصابة بهذا المرض.

علامات و أعراض

الأعراض الأكثر شيوعاً تشمل ما يلي: العطش الشديد، الشعور بالجوع في معظم الأوقات، كثرة التبول، اضطراب في المعدة أو الجهاز الهضمي، صداع، الشعور بالنعاس أكثر من المعتاد، عدم وضوح الرؤية، و جفاف البشرة.

خرافات و حقائق عن مرض السكري

خرافة: أكل الكثير من السكر يسبب مرض السكري
حقيقة: أكل الكثير من السكر لا يسبب مرض السكري و لكنه يسبب السمنة و السمنة تؤدي الى مرض السكري.
خرافة: يمكن أن تصاب بمرض السكري من شخص ثاني.
حقيقة: مرض السكري ليس مرضاً معدياً.
خرافة: الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري هم أكثر تعرضاً على نزلات البرد و أمراض أخرى.
حقيقة: الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري ليسوا أكثر تعرضاً لنزلات البرد أو أمراض أخرى و لكن الأشخاص الذين يعانون من هذا المرض ينبغي أن يحصلوا على لقاح الأنفلونزا لأنهم أكثر تعرضاً لمضاعفات طبية بسبب الأنفلونزا.
خرافة: الفاكهة غذاء صحي و لذلك يمكنك أكل الكثير منها و متى ما تريد.
حقيقة: الفاكهة غذاء صحي و لكنها تحتوي على الكثير من السكر. اذا كنت مصاباً بمرض السكري تحدث مع طبيبك أو أخصائي تغذية عن أكل الكمية المناسبة من الفاكهة يومياً.

What is diabetes?

Diabetes is a disease that causes high blood sugar, either because the body does not produce enough insulin or because the body does not respond to (resists) the insulin that is produced.

Type 1 diabetes, the result of low insulin levels, is rare and is typically diagnosed in children and young adults. **Type 2 diabetes**, the result of insulin resistance, is much more common and usually occurs in adults; people who are overweight or have family members with type 2 diabetes are at higher risk.

Signs and symptoms

Common symptoms are: extreme thirst; increased hunger; frequent urination; upset stomach; headache; feeling drowsy; blurred vision; dry skin.

Myths and facts about diabetes

Myth: Eating too much sugar causes diabetes.

Fact: Diabetes is not caused by eating too much sugar—although eating too much sugar can make a person overweight, and being overweight can lead to diabetes.

Myth: You can catch diabetes from someone else.

Fact: Diabetes is not contagious.

Myth: People with diabetes are more likely to get colds and other illnesses.

Fact: You are not more likely to get a cold or another illness if you have diabetes. However, people with diabetes should get flu shots because they are more likely to develop complications if they get the flu.

Myth: Fruit is a healthy food and you can eat as much of it as you want.

Fact: Fruit is a healthy food, but it contains a lot of sugar. If you have diabetes, talk to your doctor or nutritionist about how much fruit is healthy to eat.

خرافة: الأشخاص المصابون بمرض السكري يجب أن لا يتناولوا حلويات أو شوكولاتة أبداً.

حقيقة: يمكن للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري أن يتناولوا بعض الحلويات و الشوكولاتة بكميات محددة و اذا كانوا أيضاً يتابعون نظاماً غذائياً صحياً في نفس الوقت. تحدث مع طبيبك أو أخصائي تغذية عن أكل الكمية المناسبة من الحلوى و الشوكولاتة.

Myth: People with diabetes should never eat sweets or chocolate.

Fact: People with diabetes can eat some sweets and chocolate if they are also eating a healthy diet and exercising. Talk to your doctor or nutritionist about eating sweets and chocolate.

المضاعفات الطبية لمرض السكري

السكري الغير مسيطر عليه يمكن أن يؤدي الى أمراض العين و مشاكل في الرؤية، و مشاكل في صحة الكلى، و تلف الأعصاب مما يؤدي الى الخدر و الألم و فقدان الشعور في أطراف الجسم.

Complications of diabetes

Uncontrolled diabetes can lead to eye and vision problems, kidney problems, and nerve damage (numbness, pain, loss of feeling).

للمزيد من المعلومات عن "برنامج التوعية الصحية للعراقيين" (IHOP) اتصل ب-

For more information about the IHOP Project, contact:

refugeehealthprograms@heartlandalliance.org
(773) 751-4073



www.heartlandalliance.org/refugeehealth

Resources (المصادر)

Healthy Roads Media: <http://www.healthyroadsmedia.org/topics/diabetes.htm>

Refugee Health Information Network: www.rhin.org

Center for Disease Control and Prevention: www.cdc.gov

American Diabetes Association: www.diabetes.org

العلاج

مرض السكري هو مرض مزمن و له علاج. سكري النمط الأول يعالج عبر حقن الانسولين. سكري النمط الثاني عادةً يعالج عبر العقاقير الطبية فقط و لكن قد يحتاج بعض الناس أحياناً حقن الانسولين أيضاً. تابع تعليمات الطبيب حول مراقبة مستويات السكر في الدم و أخذ الأدوية الموصوفة و تعديل نظام الأكل.

الوقاية من مرض السكري

ليس هناك أي وسيلة للوقاية من سكري النمط الأول و لكن يمكن الوقاية من و السيطرة على سكري النمط الثاني من خلال الأكل بطريقة صحية و ممارسة الرياضة (كالمشي أو الركض أو سباق الدراجات الهوائية أو السباحة) و السيطرة على الوزن. الوقاية من مرض السكري مهمة جداً و خاصةً لو كان مرض السكري موجود في التاريخ الطبي للعائلة.

Treatment

Diabetes is a chronic disease that can be treated. Type 1 can be treated by injecting insulin. Oral medications, sometimes accompanied by insulin, are more common for type 2. Follow your doctor's instructions about monitoring your blood sugar levels, taking prescribed medications, and modifying your diet.

Prevention

Type 1 diabetes cannot be prevented. Type 2 diabetes can be prevented and sometimes controlled through eating healthy foods, exercising, and weight loss. It is important to practice prevention if you have a family history of diabetes.