

لو كان عندي النوع الثاني من السكر
ماذا على ان افعل ؟



تتاول حبوبك او الأنسولين
حسب ارشادات طبيبك او
ممرضة السكر .



قم بزيارة طبيبك او ممرضة
السكر بانتظام لغرض الفحص .

احذر من شرب الكحول. معدل
سكرك سوف ينخفض الى اقل
درجة .



لا للتدخين ..
التدخين يضر بصحتك -
اتصل بخط ايقاف التدخين :
0800 778 778

اوكلاند للسكر :

Diabetes Projects Trust

Ph: (09) 273 9650

www.dpt.org.nz

Diabetes NZ

www.diabetes.org.nz

عليك ان



اتبع نظام غذائي صحي يحتوي
على نسب قليلة من الدهون
والسكريات .

تابع نشاطك ومارس الرياضة
بانتظام .



اتبع (خطة للمرض) اذهب
الى الطبيب حال تدهور حالتك
او اذا كانت نتائج سكرك عالية .

تاخذ مقياس السكر عندك
بانتظام بواسطة جهاز مقياس
السكر .



السكر سيؤدى الى اضرار صحية كبيرة ...

السكر يسبب اضرار الى الاوردة
الدموية وتسبب :

الجلطات الدماغية .

العمى .

الجلطات القلبية

توقف الكلية .

البتر .

وكذلك تسبب :

← ضرر الى الجنين .

← مشاكل جنسية .

ولكن الاخبار المفرحة هي ان
السيطرة على معدل السكر
يمكنها منع حدوث هذه المشاكل .

ما هي الأشارات ؟

من الممكن ان لا تعرف ولكن بعض
الاحيان جسدك سيخبرك .

من الممكن ان :

← تكون مرهقا اكثر من طبيعتك .

← احساسك بالعطش او شرب الماء

← التبول بكثرة .

← الصداع .

← النظر المضيب .

← الاحساس بالجوع .

← الكثير من الالتهابات كالبثور .

← الكثير من التنمل .

لو كانت لديك هذه الاعراض

يجب ان الاتصال بالطبيب فورا .



ما هو النوع الثانى من السكر؟



السكر والطاقة الموجودة فى المأكولات
عند مرضى النوع الثانى من السكر -
لا يمكنها الانتقال الى خلايا الجسم التى
تحتاجها "و لكن بدل ذلك تذهب الى مجرى
الدم مما يسبب الاحساس بالمرض او قد
يؤدى الى اسؤ من ذلك وهو مشاكل صحية
خطيرة .

