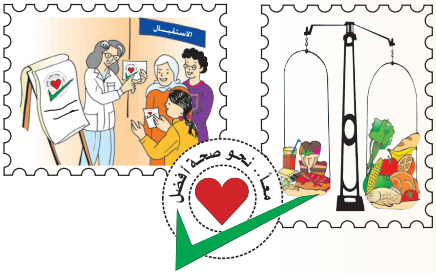
رسائل أساسية عن

النشاط البدني

جذور للإنماء الصحي والاجتماعي
Juzoor for Health & Social Development
JUZOOR



رسائل أساسية عن النشاط البدني:

النشاط البدني ضروري ولكن عليك استشارة طبيبك حول أنواع النشاط وكيفية القيام به. فالنشاط الزائد قد يسبب هبوطاً في السكر لدى المرضى المعالجين بالإنسولين.

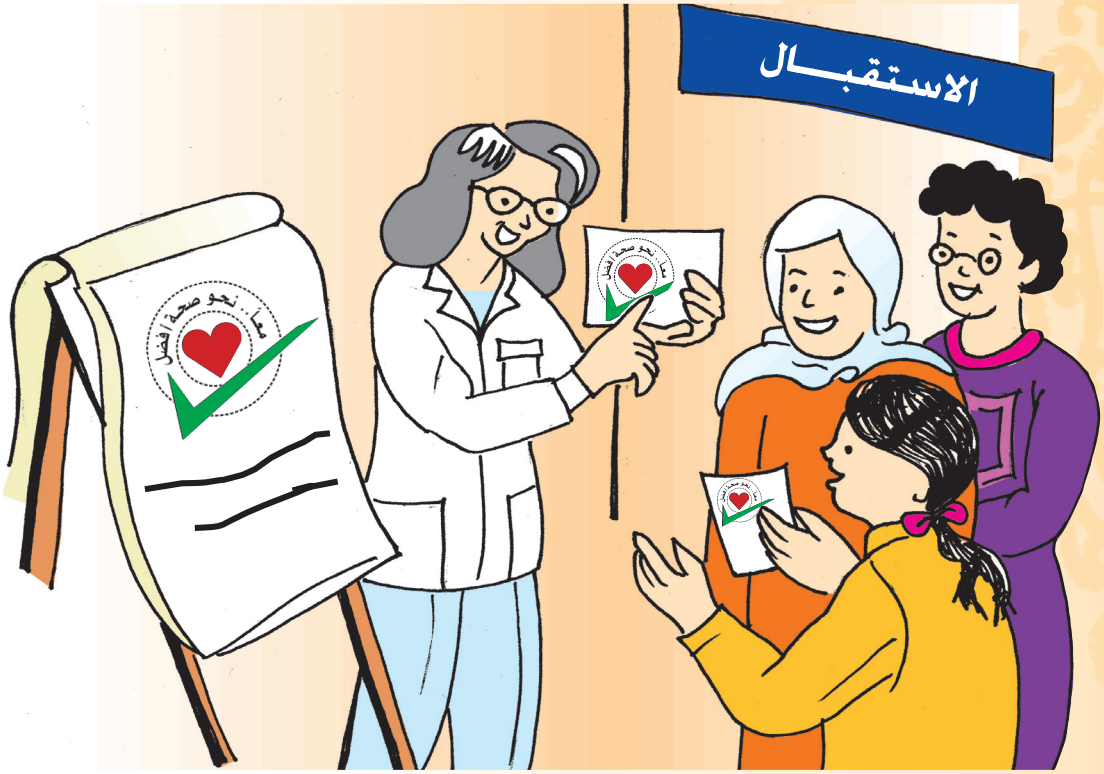
فوائد النشاط البدني:

* يزيد من استخدام الجسم للسكر ويخفض الحاجة للإنسولين.
* يحسن حركة الدم ويقلل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية.
* يساعد على تخفيض الوزن الزائد.
* يقلل الشعور بالتعب والإرهاق ويحسن من الشعور بالعافية.

مارس نشاطاً مثل المشي أو الجري أو ركوب الدراجة الهوائية لمدة ثلث ساعة إلى ساعة يومياً. يجب بدء النشاط بالإحماء لمدة ٥ ـ ١٠ دقائق.

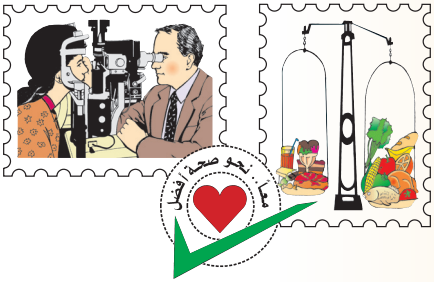
يجب أن يكون النشاط معتدلاً. إذا شعرت بأنك غير قادر على التحدث مع شخص آخر بجوارك أثناء التمرين، فهذا يعني أن التمرين أشد من اللازم.

توقف عن التمرين على الفور إذا شعرت بالدوار أو تسارع كبير في دقات القلب أو بسخونة في جسمك.



رسائل أساسية عن الرعاية الصحية

جذور للإنماء الصحي والاجتماعي
Juzoor for Health & Social Development
JUZOOR

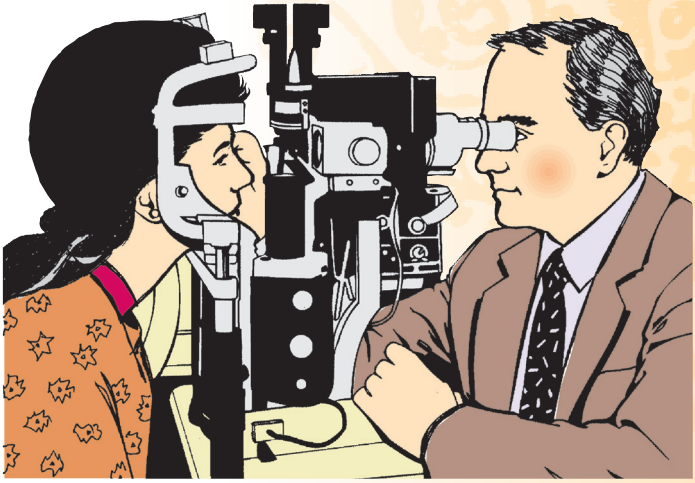


رسائل أساسية عن الرعاية الصحية:

الطاقم الصحي المدرب في مركز الرعاية الصحية الأولية هو العنوان المناسب للاعتناء بمرضى السكري ومساعدتهم على حل مشكلاتهم. وهو الذي يقوم بتحويل القلة القليلة من المرضى المحتاجين لرعاية مختصة إلى المكان المناسب وفي الوقت المناسب.

الرعاية الشاملة التي تحتاجها للتعامل مع السكري تجدها هنا في مجتمعك... فلا داع لتكبد عناء السفر وإضاعة الوقت وتحمل التكاليف الباهظة.

تعاونك مع الطاقم الصحي ضمانة أكيدة لتغلبك على مرضك.

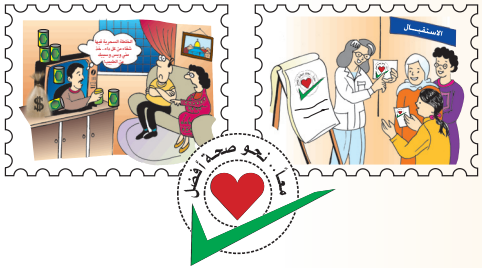


جذور للإنماء الصحي والاجتماعي
Juzoor for Health & Social Development

JUZOOR

رسائل أساسية عن

الوقاية من المضاعفات



رسائل أساسية عن الوقاية من المضاعفات:

لا تهمل أية أعراض أو مشكلات جدية تحس بها، واعرضها على الطاقم الصحي دون إبطاء.

لا تظهر أعراض بعض المضاعفات الخطيرة لمرض السكري إلا بعد أن تستفحل وتصل إلى مراحل متقدمة. والسبيل الوحيد للكشف عنها وعلاجها مبكراً يكون من خلال خطة العلاج الشاملة التي يوصي بها الطاقم الصحي.

يضاعف التدخين احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية لدي مرضى السكري. امتنع عن التدخين وعن التواجد بين المدخنين.

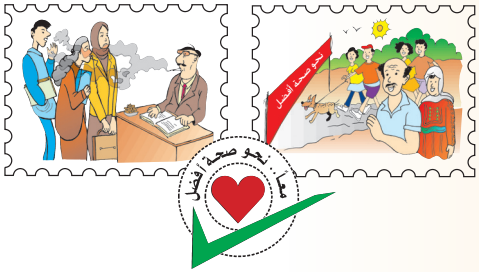
لارتفاع الكولسترول دور مهم في الإصابة بأمراض القلب، وخصوصاً لدى مرضى السكري. افحص الكولسترول بانتظام واهتم بالحمية الغذائية المناسبة.

لا يجب انتظار حدوث الأعراض للكشف عن الإصابة باعتلال شبكية العين بسبب السكري. راجع طبيب العيون مرة في السنة على الأقل.

يمكن الوقاية من الإصابة بأمراض الكلى الناتجة عن السكري عن طريق الكشف المبكر للبروتين في البول. تأكد من إجراء هذا الفحص مرة في السنة على الأقل.

جذور للإنماء الصحي والاجتماعي
Juzoor for Health & Social Development
JUZOOR

رسائل أساسية عن خطة العلاج من الطاقم الصحي

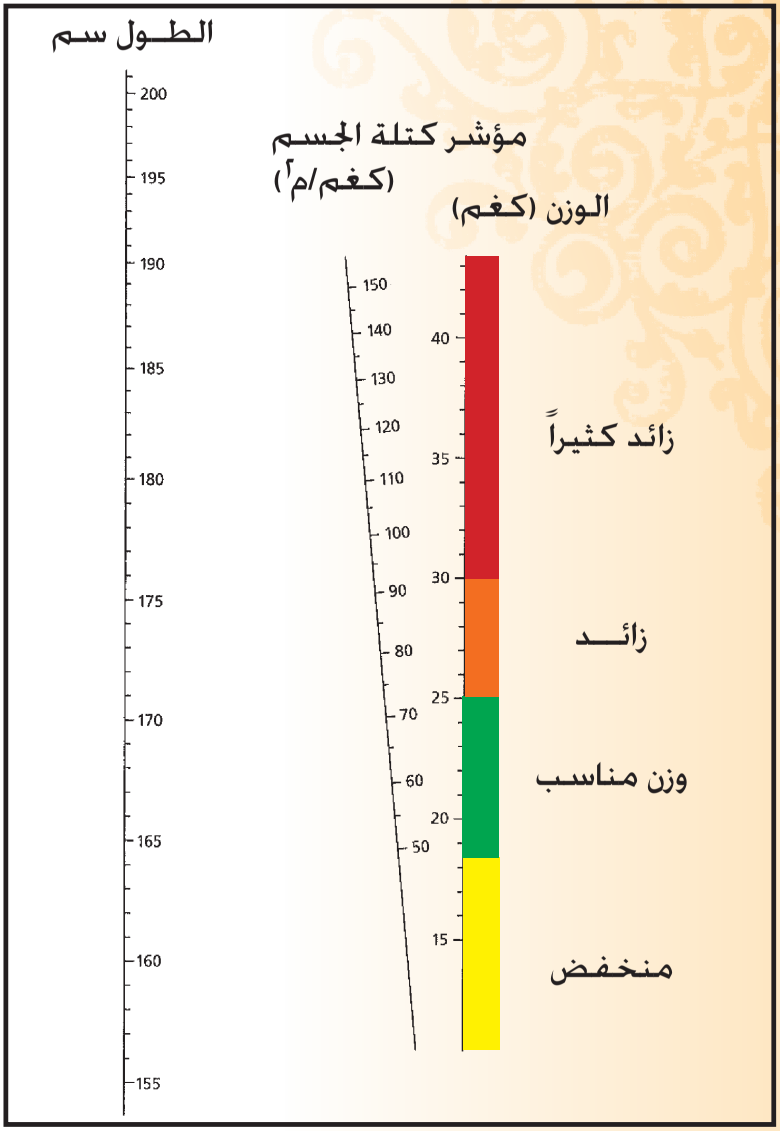


رسائل أساسية عن خطة العلاج من الطاقم الصحي:

علاج السكري ليس في تناول الدواء فقط، بل في اتباع كافة تعليمات الطاقم الصحي بخصوص خطة العلاج من حمية غذائية ونشاط بدني والتزام بالفحوص الطبية اللازمة، إلى جانب الدواء متى لزم.

لا تتردد في طرح أي سؤال أو الاستفسار عن أي شيء يشغل بالك. أنت من يتحمل المسؤولية عن تنفيذ خطة علاجك ونجاحها.

لا تشغل بالك بالدعايات التي تروج لعلاجات شعبية لم تثبت فائدتها. فلو كان في هذه العلاجات فائدة ترتجى منها، ولو أثبت العلم فائدتها، لتسابق إليها العلماء ولما تركها المختصون لغير ذوي الاختصاص.



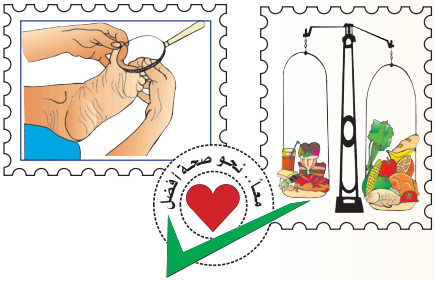
رسائل أساسية عن

الوزن المعتدل

جذور للإنماء الصحي والاجتماعي

Juzoor for Health & Social Development

JUZOOR



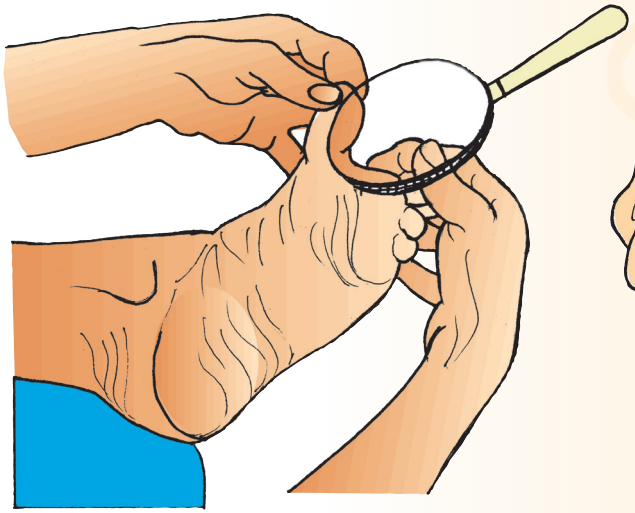
رسائل أساسية عن الوزن المعتدل:

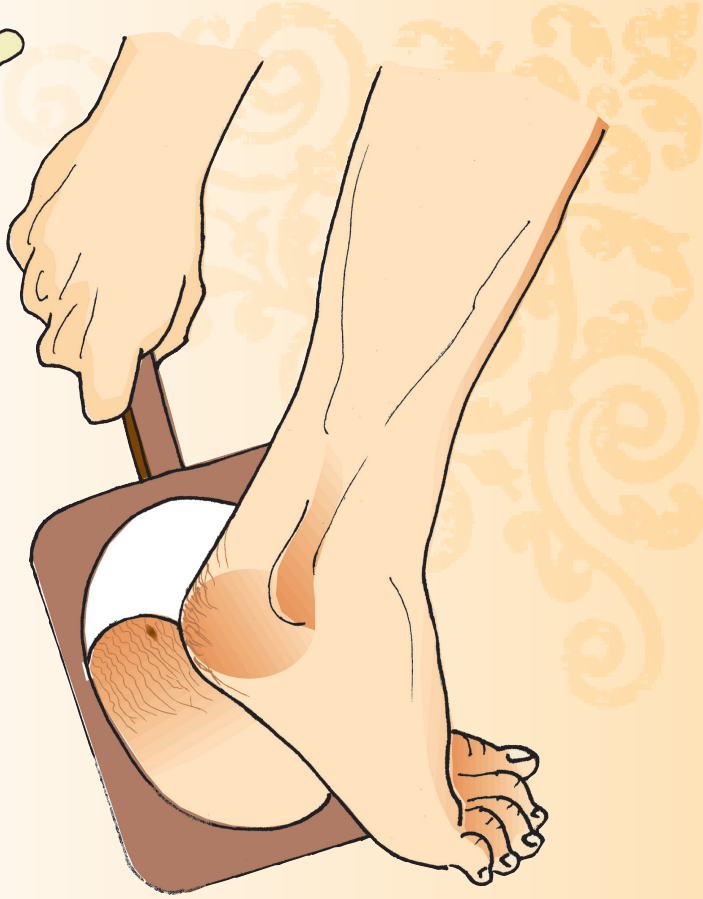
الوزن المناسب مؤشر على صحة الجسم.

يساعدك هذا الشكل على معرفة ما إذا كان وزنك في نطاق الوزن المناسب (حسب مؤشر كتلة الجسم). ويمكن استعماله لكل من هم فوق سن ١٩ عاماً رجالاً ونساءً.

* حدد موقع طولك على خط الطول على اليمين وعلمه بإشارة.
* حدد وزنك على خط الوزن في المنتصف وعلمه بإشارة.
* صل ما بين الإشارتين بخط مستقيم باستعمال مسطرة وتابع امتداد الخط حتى يتقاطع مع خط مؤشر كتلة الجسم على اليسار. اقرأ تقييم وزنك كما يرد على اليمين.

إذا لم يكن وزنك في نطاق الوزن المناسب (زائد أو زائد كثيراً)، فعليك أن تعمل على تخفيضه لأن الوزن المناسب يساعدك على السيطرة على السكري.

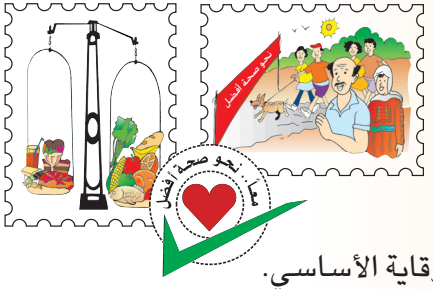




رسائل الى عن

العناية بالقدمين

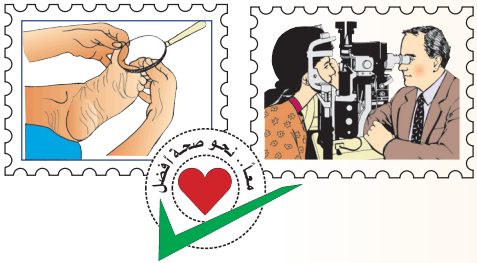
جذور للإنماء الصحي والاجتماعي
Juzoor for Health & Social Development
JUZOOR



رسائل إلى عن العناية بالقدمين:

تستطيع أن تحمي قدميك من المضاعفات التي يسببها مرض السكري إذا التزمت بخطة العلاج المناسبة واتبعت ما يلي:

* اهتم بنظافة قدميك كما تهتم بنظافة يديك ووجهك. النظافة هي حصن الوقاية الأساسي.
* اغسل القدمين بماء فاتر وليس بماء ساخن، وتأكد من حرارة الماء قبل أن تضع قدميك فيه أو تصبه على قدميك.
* نشف القدمين جيداً وبلطف (بطريقة التربيت أو الضغط) ، وخاصة ما بين الأصابع.
* تجنب جرح قدمك أثناء قص الأظافر (قم بقص أظافرك وهي جافة، ولا تستعمل مقصاً حاد الأطراف، وقص الأظافر بشكل مستقيم).
* لا تقم بإزالة أية زوائد أو نتوءات في جلد القدم بنفسك حتى لا تؤدي إلى تقرحات أنت في غنى عنها.
* اختر الجوارب القطنية المناسبة، بحيث لا تكون مشدودة على قدميك وساقيك، ولا تكون واسعة أكثر مما ينبغي.
* لا تمش بدون حذاء أبداً، حتى ولا على السجاد.
* تجنب ارتداء أحذية ضيقة أو مفتوحة. اختر الحذاء الذي يناسب قدمك جيداً بحيث يكون من مادة قابلة للتمدد (جلد لين)، ويحبذ أن يكون الحذاء برباط حتى لا يكون جلده مشدوداً.
* افحص داخل الحذاء قبل ارتدائه وتأكد من خلوه من أي شيء. فقد تكون الحصى الصغيرة سبباً في مشكلة كبيرة.
* افحص قدميك جيداً (استعمل مرآة لفحص باطن القدم) لملاحظة أية جروح أو قروح أو احمرار أو ازرقاق.
* تجنب تقريب قدميك من مصادر حرارة عالية، مثل المدفأة.



رسائل أساسية عن النظام الغذائي:

النظام الغذائي لا يعني الحرمان بل يعني التنظيم والإعتدال والتنويع. لا تحرم نفسك مما تحب، ولكن تناوله حسب تعليمات الطاقم الصحي ومارس النشاط البدني بانتظام.

اجعل الخضروات جزءاً أساسياً في طعامك وتناول الحبوب الكاملة (مثل الخبز الأسمر أو النخالة أو الفريكة).

اجعل وجباتك أكثر عدداً (لا أقل من ٣ وجبات)، بحيث تقلل من كمية الطعام في كل وجبة.

عدم تناول الطعام لفترات طويلة قد يؤدي الى هبوط السكر، وهو ما يشكل خطورة على صحتك.

رسائل أساسية عن

النظام الغذائي

جذور للإنماء الصحي والاجتماعي
Juzoor for Health & Social Development
JUZOOR