



التعرف على المرض

من المهم التعرف على مرض السكري في أقرب وقت ممكن ومحاربة أسباب حدوثه.

الأعراض المحتملة

- زيادة الإحساس بالعطش
- نقص في الوزن
- زيادة التبول
- التهابات المسالك البولية

أبلغ طبيبك!

اختبار التعرف على السكري

من خلال الاختبارات يمكن تحديد خطر الإصابة بمرض السكري بسرعة.

الاختبار مجاني ويمكن تحميله من خلال الرابط <http://drs.dife.de>
ومن خلال الرابط drt.lions-test.de

يتكون نظامنا الغذائي بشكل أساسي من الكربوهيدرات (السكر) ، والدهون والبروتينات. ومن خلال ذلك يستمد الجسم طاقته، وهذا يتطلب هرمون الأنسولين الذي يخفض نسبة السكر في الدم. إذا لم يتم إنتاج الأنسولين في الجسم بشكل كاف ، يتطور مرض السكري من النوع الثاني (مقاومة الأنسولين). يمكن لمرضى السكري من النوع الثاني التحكم أو حتى علاج مرضهم من خلال اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة. يجب على مرضى السكري من النوع الأول الاعتماد على حقن الأنسولين طوال حياتهم لأنه لا يتم إنتاج الأنسولين.



المعلومات ووسائل الاتصال

يمكن الحصول على المنشور بإحدى اللغات التالية:



العنوان ،
Lions Deutschland
Bleichstraße 3, 65183 Wiesbaden
البريد
sekreteriat@lions-clubs.de
الإلكتروني

لمزيد من المعلومات:

www.ddg.info جمعية السكري الألمانية

جمعية السكري والمهاجرين الألمانية:

<http://migration.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/ueber-uns.html>

المركز الألماني للمساعدة ضد مرض السكري: www.diabetesde.org

المركز الاتحادي للتعليم الصحي: www.bzga.de

www.lions.de/diabetes-praevention

www.mindcarb.de

شركاء التعاون:



فيسبادن آن دن كيلين Lions Club

بريمير سويسرا LC

بوتسباخ LC

روزلسهايم كوزموبوليتان LC

جمعية السكري لليونز ألمانيا

DDG جمعية السكري الألمانية

بيانات الناشر:

غابرييل ماير داريمونت،

مفوض الاندماج والهجرة في ليونز ألمانيا

فيسبادن آن دن كيلين Lions Club



ليونز تبغي المساعدة.

شعارنا هو «نحن نخدم». من خلال 1.4 مليون عضو في جميع أنحاء العالم ، تعد Lions Clubs International واحدة من أكبر المنظمات غير الحكومية. تأخذ ليونز زمام المبادرة وتبدأ مشاريع جديدة، كما تدعم مشاريع المنظمات الشريكة. الهدف العام هو دعم المساعدة الذاتية. تتمتع Lions Clubs International سنويًا ملايين الدولارات في شكل منح لتقديم المساعدات الإنسانية في جميع أنحاء العالم. بالإضافة إلى الأهداف الاجتماعية ، تعمل ليونز أيضًا على الترويج للمشاريع الثقافية وتعزيز التفاهم والتسامح والإنسانية والتعليم.





الأنواع والعواقب

في ألمانيا حوالي 10 في المئة من الناس مصابون بمرض السكري، كما يقدر ارتفاع تلك النسبة بين المهاجرين. وللأسف، فإن تلك النسبة آخذة في الارتفاع.

أكثر أنواع السكري شيوعاً:

مرض السكري من النوع الأول:

أحد أمراض المناعة الذاتية لأسباب وراثية أو بسبب عدوى فيروسية

مرض السكري من النوع الثاني:

يشكل أكثر من 90 ٪ من مرضى السكري ، ويرجع ذلك أساساً إلى زيادة الوزن وسوء التغذية وعدم ممارسة الرياضة. يظهر مرض السكري في كثير من الأحيان نتيجة لتقدم السن. لكن لا يمنع ذلك من أن عدد الأطفال والمراهقين والشباب المصابين بمرض السكري من النوع الثاني في تزايد.



يهاجم المرض جسم الإنسان ببطء ، ولا يعرف الكثير من المصابين أنهم مصابون بداء السكري.

مضاعفات محتملة:

- الأزمات القلبية
- السكتة الدماغية
- العمى المبكر
- الفشل الكلوي
- أمراض الأوعية الدموية ، البتر
- مرض الأوعية العصبية

يتسبب مرض السكري أيضاً في زيادة تكاليف نظام الرعاية الصحية والكيانات المجتمعية!



كن نشيطاً

تغلب على السممة

الوقاية من مرض السكري ليس بالأمر الصعب: يساعد اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن وممارسة التمارين الرياضية على تقليل الوزن وتقليل خطر الإصابة بمرض السكري.

غذاء صحي ومتوازن

هذا يعني على سبيل المثال

// تناول المزيد من الخضروات والفواكه بشكل منتظم، 1

// تناول القليل من الأرز والبطاطا والمعكرونة والخبز من دقيق القمح، 2

// لمزيد من زيت الزيتون الصحي أو زيت اللفت 3

// البروتين يجعلك تشبع 4

// كاستثناء استمتع بكمية قليلة من الحلويات. 5

اهضعب عم ةمعطلاً هذهل ةديجلا بسنلا ةروصلا رهظت،ضعبلا

إذا كنت تمارس الكثير من الألعاب الرياضية ، يمكنك تناول المزيد من الخبز والمعكرونة (مبدأ Flexi-CARB).



المصدر: Worm/Lemberger/Mangiamele في الإشارة إلى «هرم الخلفاظ نسبة السكر في الدم والانسولين»



أن تبقى نشيطاً

حركة منتظمة

تساعد التمارين الرياضية على تقليل وزن الجسم ، وتنظيم مستويات السكر في الدم بشكل أفضل وتقوية جهاز المناعة. على الأقل نصف ساعة من التمارين يوميًا ، صعود الدرج بدلاً من استخدام المصعد، المشي أو ركوب الدراجات بدلاً من استخدام السيارة، ممارسة الرياضة الترفيهية. الأمثل هو 30-60 دقيقة من النشاط البدني في يومياً. الحركة المنتظمة هي عامل هام من أجل نمو صحي لطفلك، حيث سيقوي ذلك عضلاته وعظامه، مما سيعود بالنفع أيضًا على نشاطه الذهني.



امتنع عن التدخين

المدخنون المصابون بداء السكري من النوع الثاني يزداد لديهم خطر الإصابة بالأزمات القلبية، السكتة الدماغية، الشريان المحيطي، اضطرابات الدورة الدموية للعين والكلية.

القليل من الكحوليات

يزيد تناول الكحوليات من خطر نقص السكر في الدم. كما يحتوي الكحول على العديد من السعرات الحرارية.