



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University

# الوقاية من السكري Diabetes Prevention



# ماهي عوامل الإصابة بمرض السكر؟

## ١- الوراثة



تلعب الوراثة دوراً في الإصابة بالسكر فتزيد احتمالية إصابة الشخص بالسكر و تصل إلى ٣٪ و إذا كانت الإصابة في أحد أفراد العائلة بالإضافة للوالدين فالنسبة تصل إلى ١٠٪. و في حالة كان الوالدين مصابين بالسكر فأن نسبة الإصابة ترتفع إلى ٣٠ - ٥٠٪.

## ٢- السمنة



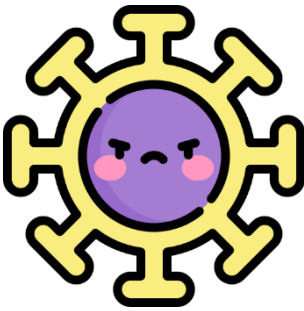
للسمنة تأثير على ظهور أعراض مرض السكر خاصة عند الأشخاص الذين لديهم استعداد وراثي للمرض.

## ماهي عوامل الإصابة بمرض السكر؟

### ٣-الحياة الخاملة



تتسبب الحياة الغير نشطة و التي لا تكون متناسبة مع كمية الغذاء المستهلكة و محتواه لتراكم السكر والدهون في الجسم مما ينتج عنه الإصابة بالسكري.



### ٤-بعض الأمراض

تصيب البنكرياس بعض الأمراض الفيروسية وكذلك بعض الالتهابات التي تصيب الجسم و تتسبب في الإصابة , و قد تسبب البعض من أمراض الغدد الصماء بالسكري .

## ماهي عوامل الإصابة بمرض السكر؟

### ٥-الحمل

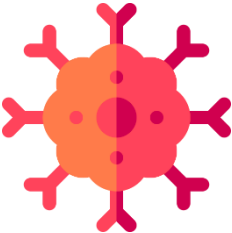


خلال الحمل البعض من النساء لديهن قابلية للإصابة و تظهر أعراض السكر عليهن و السبب يرجع أن المشيمة تفرز هرموناً مضاداً لعمل الأنسولين مما يسهم في الأعراض و قد تكون مؤقتة أو تستمر لدى بعض الحالات.



### ٦- بعض الأمراض .

أورام البنكرياس قد تتسبب في الإصابة بالسكري.



### ٧- التعرض للتوتر النفسي بشكل مستمر

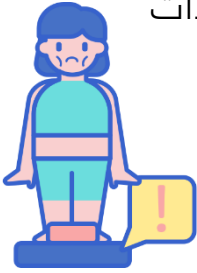
## ماهي الاحتياطات اللازمة للوقاية من السكري؟

لتقليل من نسبة الإصابة بالسكري يجب الحذر من العوامل التي تم ذكرها في العوامل السابقة والتي يمكن تفاديها بالخصوص لدى الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة و  
باتباع الآتي:

### 1. الوقاية من السمنة او زيادة الوزن: زيادة الوزن تؤدي إلى

عدم كفاءة عمل و كمية الأنسولين لتغطية الطلب عليه في الجسم، وتزيد من احتمالات الإصابة بداء السكر من النوع الثاني و لتجنب السمنة يتم إتباع الإرشادات

التالية:



- تقليل الوزن في حالة ان كان مرتفع عن المعدل الطبيعي.
- نظام غذائي و حساب الكميات و توقيت الوجبات.
- التقليل و التوازن في تناول الأغذية النشوية والسكرية.
- تقليل نسبة السكر في الشاي والقهوة قدر المستطاع .
- عدم شرب المشروبات الغازية او التقليل من العصائر.

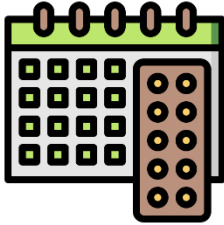
- تناول الخبز و الأرز و المكرونة بكميات موزونة و معتدلة
- الإكثار من تناول المواد التي تحتوي على الألياف مثل الخضراوات ونخالة القمح والخبز الأسمر.



## ٢. ممارسة الرياضة و النشاط البدني

### بصورة منتظمة مثل:

- الجري و المشي المنتظم
- العناية بالحديقة المنزلية
- العمل على اشغال المنزل اليومية
- التمارين الرياضية الهوائية مثل التنس و السباحة



## ٣. الابتعاد عن استخدام الأدوية التي قد تسهم فس

- ظهور السكري** مثل أقراص منع الحمل و الكورتيزون، و دائما استشر الطبيب المعالج قبل استخدام اي علاج.

## ٤. خفف من العوامل المساعدة على تصلب الأوعية

الدموية، مثل:



- ارتفاع ضغط الدم
- التدخين او الشيشة
- ارتفاع معدل الدهون و الكوليسترول في الدم

## ٥. تجنب الضغوط النفسية

و ذلك بإتباع حياة صحية خفيفة دون تعقيد الأمور وممارسة نشاطات الاسترخاء والتأمل بانتظام.



**الانتباه إلى عامل الوراثة** وإجراء الفحوصات الدورية

## ٦. اتخاذ كافة الإجراءات الوقائية للحامل تحت

إشراف الطبيب المختص.



المصادر والمراجع:

جمعية السكر الأمريكية، ADA

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريين وحدة  
السكري بمستشفى الملك فهد الجامعي.



## قسم التوعية الصحية

IAU-20-7



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University