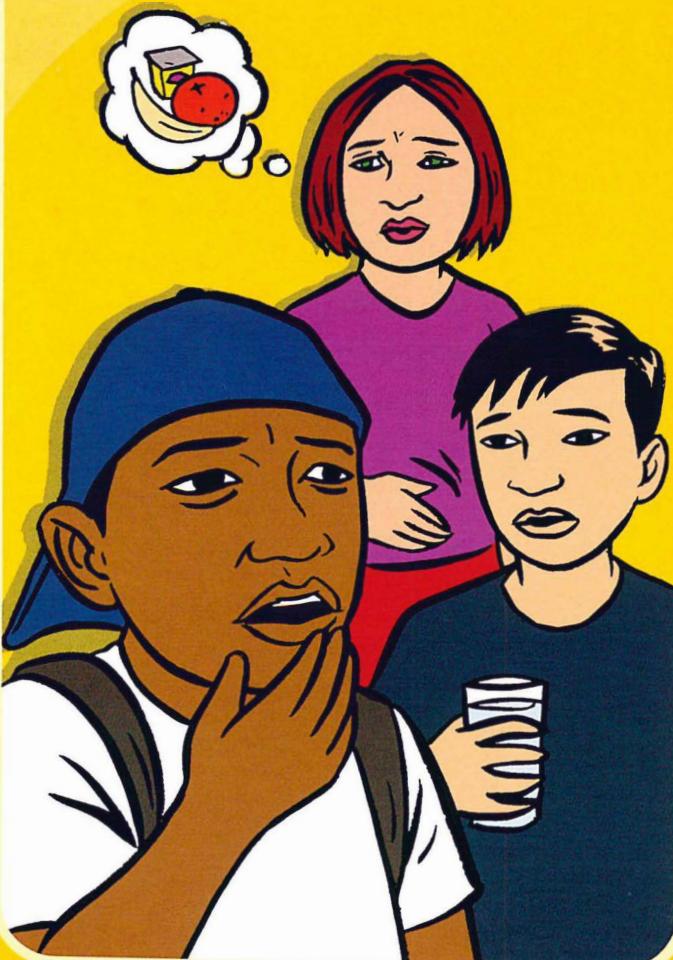


لو كان عندي النوع الثاني من السكر ماذا على ان افعل ؟



تناول حبوبك او الأنسولين
حسب ارشادات طبيبك او
ممرضة السكر .



عليك ان



قم بزيارة طبيبك او ممرضة
السكر بانتظام لغرض الفحص .



اتبع نظام غذائي صحي يحتوى
على نسب قليلة من الدهنيات
والسكريات .



تابع نشاطك ومارس الرياضة
بانتظام .



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



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



اوكلاند للاسکر :

Diabetes Foundation Aotearoa

Ph: (09) 273 9650

www.diabetesfoundationaotearoa.nz

Diabetes NZ

www.diabetes.org.nz

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 هى الاشارات ؟



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 المضبب .
- ◀ الاحساس بالجوع .
- ◀ الكثير من الالتهابات كالبثور .
- ◀ الكثير من التنفس .



لو كانت لديك هذه الاعراض يجب ان الاتصال بالطبيب فورا .

ما هو النوع الثاني من السكر ؟



السكر والطاقة الموجودة في المأكولات عند مرضى النوع الثاني من السكر - لا يمكنها الانتقال الى خلايا الجسم التي تحتاجها " ولكن بدل ذلك تذهب الى مجرى الدم مما يسبب الاحساس بالمرض او قد يؤدي الى اسوء من ذلك وهو مشاكل صحية خطيرة .