



دبي بوست  
dubai post

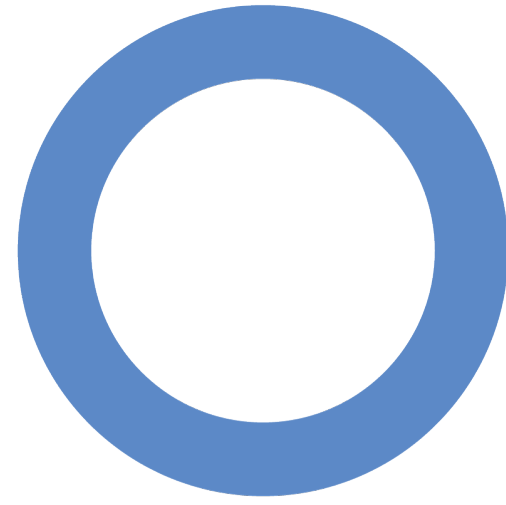
# في اليوم العالمي للسكري

معلومات هامة عليك معرفتها





دبي بوست  
dubai post



world diabetes day

14 November

**14 نوفمبر**

يحتفي العالم في هذا اليوم بالتوعية بمرض السكري، وهو المرض الناتج عن عجز البنكرياس عن إنتاج هرمون الأنسولين الذي ينظم كميات السكر في الدم، مما يؤدي إلى زيادة السكر في الدم ووقوع عدد من المشاكل الصحية الخطيرة في الجسم



دبي بوست  
dubai post

# أعراض تدل على إصابتك بالسكري

- العطش الشديد
- الإرهاق المستمر
- زيادة التبول
- فقدان الوزن بشكل غير مبرر
- تشويش الرؤية
- بطئ التئام الجروح
- غيرها من الأعراض





دبي بوست  
dubai post



## 537 مليون مصاباً حول العالم

بحسب تقرير صادر عن الاتحاد الدولي للسكري IDF Diabetes Atlas فإن 537 مليون شخصاً حول العالم يعانون من مرض السكري بواقع 1 من كل 10 أشخاص



دبي بوست  
dubai post

# 11.81% من سكان الإمارات مصابون بالسكري

بحسب أحدث تقارير وزارة الصحة ووقاية المجتمع في عام  
2020 عن الفئة السنية من 20 إلى 79 سنة



وزارة الصحة ووقاية المجتمع  
MINISTRY OF HEALTH & PREVENTION



دبي بوست  
dubai post



## من أكثر الأمراض فتكاً

تسبب السكري بـ 6.7 مليون وفاة في عام 2021، بمعدل  
حالة كل 5 ثوان، مقابل 4.2 مليون شخص في عام 2019



دبي بوست  
dubai post

# أضرار ومضاعفات

يسببها السكري لجسم الإنسان كأمراض القلب الوعائية،  
تلف الأعصاب والكلى والعيون والأقدام، إضافة إلى ضعف  
السمع والاكتهاب





دبي بوست  
dubai post



## الوقاية خير من العلاج!

نشاط بدني بمعدل 30 دقيقة يومياً، ونظام غذائي صحي ومتوازن يتم فيه التقليل من النشويات والحلويات والمشروبات الغازية مع الابتعاد على التدخين والتوتر، أمور كفيلة بتقليل فرص إصابتك بالسكري إلى الحد الأدنى.





دبي بوست  
dubai post

# نسبة السكر الطبيعية في الدم

الوقت خلال اليوم	للأشخاص السليمين	للمصابين بالسكري
قبل تناول الطعام	بين 72 - 99 مليغرام / ديسلتر	بين 80 - 130 مليغرام / ديسلتر
بعد 1-2 ساعة من تناول الوجبة	أقل من 140 مليغرام / ديسلتر	أقل من 180 مليغرام / ديسلتر



دبي بوست  
dubai post

لا تتردد في الكشف عن فحص  
نسبة السكر في الدم بصفة  
دورية لضمان سلامتك!

