



دبي بوست
dubai post

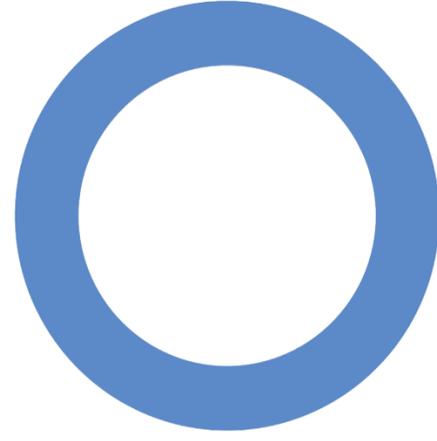
في اليوم العالمي للسكري

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 كأضرار القلب الوعائية،
تلف الأعصاب والكلى والعيون والأقدام، إضافة إلى ضعف
السمع والاكتئاب





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!

