

## هل أنت في خطر من الإصابة بأسرع الأمراض انتشاراً في العالم؟



### عوامل الخطر

- أنا في الأربعينات من عمري.
- لي قريب من عائلة أمي أو أبي مصاب الآن (أو سبق وأن أصيب) بالسكري.
- أنا سيدة أنجبت طفلاً يزيد وزنه على ٤ كلغ (٩ باوند)، أو أصبت بالسكري خلال الحمل.
- أنا لا أمارس التمارين بانتظام (أي التمرين أقل من نصف ساعة في اليوم، ثلاثة أيام في الأسبوع).
- إن قياس خصري (أو وسطي) أكثر من ١٠٠ سم (٤٠ إنش) (للرجل) أو أكثر من ٩٥ سم (٣٧ إنش) (للمرأة).
- ضغط دمي أعلى من ٩٠/١٤٠ أو أنني أستعمل دواء لتخفيض ضغط الدم.
- أنا من مواليد جنوب أوروبا أو الشرق الأوسط أو جنوب شرق آسيا، أو أنني بولينييزي أو هندي آسيوي.
- إنني أبول أكثر من الطبيعي.
- أشعر دائماً بالعطش.
- لقد هبط وزني مؤخراً بدون سبب.
- أحس أحياناً بخدر أو تميل في رجلي أو ساقي.
- أصاب بزغلة الرؤية.
- أشعر دائماً بالتعب.
- أشعر بحكة في الجلد أو أصاب بالتهابات جلدية متكررة.

إذا كان اثنان أو أكثر من المسائل المذكورة في  
اللائحة أعلاه تنطبقان (أو تنطبق) عليك  
فإنك في خطر كبير من نشوء مرض السكر  
لديك، أو قد تكون مصاباً به بالفعل.  
عليك مراجعة طبيبك لإجراء فحص لك إذ أن كثيراً  
من الناس يكتفون بمعايير فحلاً، دون علم بذلك.

يُعتبر الجهل بأضرار مرض السكري من الأسباب  
التي تؤدي إلى وفاة الكثيرين في العالم  
قبل أوانهم، نتيجة هذا المرض.

عندما لا يعرف الشخص أنه مصاب بالسكر  
ي أو عندما لا يجري التحكم بالمرض عند ظهور  
ه ترتفع إمكانية الإصابة بمضاعفات منها مرض  
القلب والسكتة الدماغية وإخفاق الكلى والعمى  
وبتر الأطراف والعجز الجنسي.

لكن لماذا لا نهتم بالسكري كما يجب؟ الجواب جزئياً هو  
أن المصابين بالسكري يبدون في الغالب بصحة جيدة.  
لا بل أن بعض المصابين به يشعرون بأنهم على ما  
يرام وأنه لا داعي للتحكم بمرضهم.

لكنه على الرغم من إمكانية عدم وجود ما يدل  
على المرض خارجياً فإن السكري يعمل  
بهدهوء داخل الجسم على إلحاق الأذى به.  
والإصابة بالسكري معناها أن الجسم لا  
يستطيع التحكم بمستويات الغلوكوز في الدم،  
وعندما ترتفع مستويات الغلوكوز في الجسم  
يمكن أن يؤدي ذلك إلى تلف كثير من الأعضاء.

إن تخفيض الوزن، وزيادة نشاطك،  
وتناول وجبات أكثر فائدة للجسم (أقل دسماً)  
يمكن أن تمنع نشوء السكري وتساعد  
على التحكم به إذا كنت مصاباً به.

وإذا كنت مصاباً فعلاً بالسكري فإن اتباع  
أسلوب معيشة صحي وزيارة الطبيب  
بانتظام يمكن أن يقلل إمكانية نشوء مضاعفات.  
إذا كنت لم تخبر أقربائك شديدي الصلة بك  
أنك مصاب بالسكري (إذا كنت كذلك)  
فاخبرهم الآن.

إذ من المهم أن يعرفوا هذه المعلومات الهامة  
للمحافظة على صحتهم في المستقبل ولاتخاذ  
الخطوات الكفيلة بالحد من خطر الإصابة به.

تُعتبر البحبوحة الزائدة (وهذا من سخریات القدر)  
من الأسباب الأخرى التي تؤدي إلى انتشار  
السكري في كثير من البلدان.

فتوفر المزيد من المال لدينا لشراء الأطعمة  
الدسمة والسيارات والأجهزة الأخرى،  
وهذه تحد من حركتنا وتدفعنا إلى  
الكسل فضلاً عن أنها تزيد من وزننا،  
والأمران يزيدان من خطر الإصابة بالسكري.



لقد حان الوقت كي نحذر خطورة هذا المر  
ض. إذا كنت تعتقد أنك في خطر من  
الإصابة راجع الطبيب.

أما إذا لم تكن في خطر الآن فإنه من  
المستحسن على الرغم من ذلك أن تتنبه  
لطريقة معيشتك. ألا تعتقد أنه من الضروري  
إجراء تغييرات على حياتك في المستقبل  
لتخفيف إمكانية الإصابة بالسكري؟

Text by the New South Wales Multicultural Health  
Communication Services <http://mhcs.health.nsw.gov.au>  
Software by Healthway Software ©2002  
This work is licensed under the Creative Commons  
Attribution-NonCommercial-NoDerivs License  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/>

A Healthy Roads Media project  
[www.healthyroadsmedia.org](http://www.healthyroadsmedia.org)

Diabetes-Are you at risk for the world's fastest growing disease? –  
Arabic (Last reviewed 10/2005)