

## تعريف مرض السكر

زيادة مستويات السكر (الجلوكوز) في الدم عن المعدل الطبيعي مما يؤدي إلى حدوث مشكلات صحية.



### أنواعه

1 - مرض السكري النوع الأول

عجز البنكرياس عن إنتاج الأنسولين

2 - مرض السكري النوع الثاني

نقص إفراز الأنسولين أو الاستخدام غير الفعال للأنسولين في الجسم (مقاومة الأنسولين)

- |                   |                            |
|-------------------|----------------------------|
| 1 - العطش.        | 5 - جفاف التئام الجروح.    |
| 2 - كثرة التبول.  | 6 - سهولة الإصابة بالعدوى. |
| 3 - التعب والضعف. | 7 - الرؤية الضبابية.       |
| 4 - انخفاض الوزن. |                            |
| 1 - ضعف الرؤية.   | 4 - أمراض القلب.           |
| 2 - تلف الأعصاب.  | 5 - اعتلال الكلى.          |
| 3 - تلف القدم.    | 6 - الجلطة الدماغية.       |

### أعراضه

### مضاعفاته

### كيفية التحكم فيه

- 1 - الانتظام باستخدام الأدوية.
- 2 - الحرص على قياس معدل السكر.
- 3 - المتابعة الدورية مع الطبيب.
- 4 - ممارسة الرياضة 30 دقيقة كحد أدنى باليوم.
- 5 - الالتزام بنظام صحي متوازن.
- 6 - أخذ الاحتياج اليومي من الماء والسوائل.
- 7 - المحافظة على الوزن.
- 8 - الإقلاع عن التدخين.