

# أوقفوا وباء #السكري

www.emro.who.int/ar/whd2016/

إقليم شرق المتوسط به  
أعلى معدلات انتشار  
السكري في العالم

43 مليون  
شخص  
مصاب بالسكري في الإقليم

## ما هو السكري؟

- مرض مزمن ينتسبب في زيادة مستويات السكر (الغلوكوز) في الدم
- مستويات غلوكوز الدم المرتفعة، إن لم تخضع للسيطرة، قد تؤدي إلى مضاعفات خطيرة

## ما هي مضاعفات السكري؟



فشل  
كلوي



بتر الأطراف  
السفلية



عمى



سكتات  
دماغية



نوبات  
قلبية

## إن كان لديك شك، تحقق من الإصابة بالسكري

### ما هي الأعراض؟



شعور مستمر  
بالجوع



شدة  
الظمأ



فقدان  
الوزن



كثرة  
التبول



الإجهاد



عدم وضوح  
الرؤية

### ما هي عوامل الخطر؟



فرط الوزن/  
السمنة



بلوغ 40 عاماً  
فأكثر



تعاطي  
التبغ



نظام غذائي  
غير صحي



الخمول  
البدني



سوابق لمستويات غلوكوز  
غير طبيعية أثناء الحمل



سوابق للإصابة  
بالسكري في العائلة

## امنع السكري ومضاعفاته

### استمع إلى المشورة الطبية



سيطر على:  
غلوكوز الدم  
ضغط الدم



احرص على إجراء  
فحوصات  
منتظمة



التزم  
بالدواء

### اتبع نمط حياة صحياً



ليكون غذاؤك صحياً  
تناول فاكهة وخضروات أكثر  
قلل استهلاك السكر والدهون



كن نشيطاً  
احرص على 30 دقيقة من النشاط  
البدني المنتظم والمتوسط الشدة في  
معظم الأيام



امتنع عن  
تعاطي التبغ

## اهزم السكري

تناول غذاءً صحياً كن نشيطاً

منظمة الصحة العالمية



المكتب الإقليمي لشرق المتوسط