

السُّكْرِي



مؤلفة: آن مري بروكس
مع برنامج يوتا للتحكم في مرض السكري

السكري

السكري مرض خطير.



السكري يمكن أن يقتل.

عدد الناس الذين يصابون بالسكري يكبر فيكبر.

السكري (المزيد من السكر في الدم) يؤذي الجسم.



يمكنك أن تفقد:

نظرك

أقدامك

قوتك الجنسية

المزيد من السكر في الدم يمكن أن يؤذي:

قلبك

مخك

كلىك

شريانك

أسنانك



لا يوجد شفاء للسكري لكن

تستطيع أن تتحكم السكري

تستطيع أن تكون بصحة جيدة

أنواع السكري

يجد ثلاثة أنواع من السكري:



النوع الأول:

أ. عادةً يصيب الشباب

ب. يحتاج إلى إستعمال الإنسولين

النوع الثاني:

أ. أشهر نوع

ب. عادةً يصيب الناس فوق 30 سنة

ج. يمكن أن يستعمل إنسولين أو حبوب



السكري الحولي

أ. يحدث خلال الحمل

ب. تحتاج الأم إلى رعاية خاصة ليكون الطفل بصحة جيدة



سكر الدم

سكر الدم العادي يجعلك بصحة جيدة



منخفض جدا (أقل من 70): تشعر بالإهتزاز و عرقان

عالي جدا (أكثر من 200) تشعر بالتعب و برغبة في النوم

هل أنت مريض اليوم؟

إختبر سكرك

إبقى في الأمان

إشرب الكثير من الماء



إختبر

عندما يقول الدكتور

عندما تشعر بشيء غريب

المستوى الجيد والأمن:

80-110 قبل أن تأكل

أقل من 160 بعد أن تأكل (ساعتين بعد الأكل)



Normal blood sugar keeps you healthy. Too low (below 70): you feel shaky and sweaty. Too high (over 200): you feel tired and sleepy. Are you sick today? Test your sugar, stay safe, drink plenty of water. Test when the doctor says, when you feel strange. Good/Safe level: 80 to 110 before you eat; under 160 two hours after you eat.

دواء السكري

بعض الناس يأخذون حبوب. هناك أنواع عديدة.



بعض الناس يأخذون الإنسولين



تناول دواءك في الوقت المناسب

تناوله كل يوم



Diabetes medicine: some people take pills; there are many kinds. Some people take insulin. Take your medicine on time; take it every day.

معلومات عنك!

أنت المسئول على نفسك



تستطيع أن تساعد نفسك

لا تدخن

راقب سكر الدم

راقب ضغط الدم

إذهب إلى الطبيب بشكل منتظم لإختبرات:

العيون

الأقدام

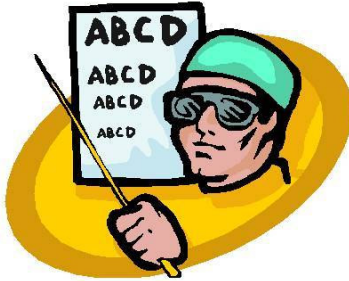
كوليستيرول (دهن في الدم)

و أيضا لحقنة الإنفلونزا



تناول أسبرين الأطفال كل يوم حتى يقول لك الطبيب لا

تستطيع أن تشرب سودى "دايت" (سودى لنظام الغذائي)



You are the boss. You can help yourself. Don't smoke, watch blood sugar, watch blood pressure. Have regular checkups of eyes, feet, cholesterol.. Have a flu shot. Take a baby aspirin every day unless doctor says no. Drink diet soda.

عائلة و أصدقاء



يمكنهم أن يساعدونك:

أن تتمرن أكثر



أن تختار مأكلات صحية



أن تشعر بسعاده

أن تحفص سكر الدم

أن تذهب إلى الطبيب



أن تحصل على مساعدات أو دواء

التمرين مهم

إفعل نشاط تحب

حاول أن تعمله كل يوم



Exercise is important. Do something you like to do. Try to do it every day.

إنقذ أقدامك

تستطيع الأقدام أن تستمر



يجب أن تكون الأحذية مناسبة

يجب أن يكون الجوارب نظيفة و ملساء



اغسل الأقدام يوميا و جففهم



لا تمشي حافيا

إذا عندك قرحة, إذهب إلى الدكتور في أسرع وقت ممكن



الأكل لصحة جيدة



الأكل الصحي مهم

الوزن الصحي مهم

لا بد لجسم التحرك



يحتاج الجسم إلى الكمية المناسبة من الطعام
تناول ثلاثة وجبات كل يوم (لا تترك الوجبات)

تناول طعام جيد و متنوع

تجنب المقلبات والوجبات السريع أو تناول القليل منهم



الطعام الطازج مع الألياف جيد



Healthy food is important. Healthy weight is important. The body needs the right amount of food. Eat three meals each day— don't skip meals. Eat a variety of good foods. Avoid fried and fast foods. Fresh food with fiber is good.

أكل مع ضوء أخضر (يمكن أن تأكل أكثر)

الخضروات



الجزر

قرنبيط, بصل



بندورة (طماطم)



الفطر

المعلبات مسموحة, لكن تناول القليل لأنها مالحة



سودى لنظام الغذائي, هلام لنظام الغذائي,
كرستل لايب "Crystal Light", و ماء بالطبع

أكل مع ضوء أصفر جيد (لازم تلاحظ كمية الأكل)

كل البعض في كل وجبة.



كم؟ (الأشخاص الصغار يحتاجوا أقل, رجال العمل يحتاجون أكثر)



فواكة: من ثلاثة إلى أربعة فواكة طازج كل يوم

لبن أو لبننة- من إثنين إلى ثلاثة أكواب كل يوم



البيض: ثلاثة مرات في الأسبوع أو حسب إقتراح الطبيب

لحم بدون الكثير من الدهن أو دجاج أو سمك أو توفو: من أربعة إلى ثمانية أونصات
(من 115 إلى 230 غرام) كل يوم



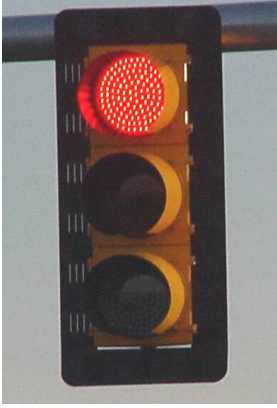
إشوي أو إخبز

أكل ناشا: من إثنين إلى ثلاثة قطعاً في كل وجبة
بطاطا, باسطة, ذرة, روز, خبز, قمح, فول مجفف, البسلة, بطاطا حلوة.



Yellow light foods are good. Eat some at every meal. How much? Small people need less, working people need more. Fruit: 3 to 4 pieces per day. Milk or yogurt: 3 to 4 cups per day. Lean meat or fish: 4 to 8 oz. per day. Grain foods: 2 to 3 servings per meal.

أكل مع ضوء أحمر (إستعمل القليل)



كل قطعا صغيرة:



شبس, حلويات, شوكولات, إلى أخ



زبدة, مارجرين, مايونيز



ملح,



المقاليات

بوظة



تجنب:

المشروبات الحلوة
العصير

Eat small portions of red light foods — such as chips, candies, treats, butter, oil, salty foods, fried foods, sweet drinks and juice.

شكرا

برنامج يوتا للتحكم في مرض السكري

محرر: باول بروكس

مترجم: جايمز غلكريست

