



لجنة مكافحة الأمراض المزمنة
Non - Communicable Disease Committee



world diabetes day
14 November



إفهم النوع الثاني من داء السكري قلل من عوامل الخطورة؟

المشي
البسيط



التمارين
المسلية

السباحة



ركوب
الدراجات

داء السكري قد يصيب أي إنسان، وإذا لم يعالج فقد يؤدي للوفاة

30 دقيقة من التمارين الرياضية اليومية
تقلل من خطر إصابتك بالنوع الثاني من داء السكري بنسبة 40%

See all the risk factors at www.worlddiabetesday.org



الوسط
بمبادرة من وزارة الصحة



REACTION
www.reactionmed.com
reaction@gmail.com



sanofi aventis
The new health partners

الطبيب العام د. ج. ج.
General Medicals S.A.L.



لديك القدرة على منع السكري إتخذ هذه الخطوات البسيطة الآن لمنع بدء السكري

وجيوب القمح.

أكثر من تناول الألياف.

لا زال بإمكانك تناول الطعام الذي تحبه
ولكن بكمية أقل

خفف من وزنك إذا كنت تعاني من زيادة الوزن أو السمنة
إذا كنت تعاني من زيادة الوزن أو السمنة فإن هذا يزيد من خطر
إصابتك بداء السكري، إن إنقاص ه كيلوجرامات من وزنك تساعد على
خفض الخطورة.

نصائح لتقليل الوزن

ضع لنفسك الوصول لوزن مثالي.
خضض وزنك ببطء من ١ - ٢ كيلوجرام بالشهر.
كن نشط بدنياً.
لا توقف الحمية وتجنب العلاجات الوهمية.

ضع لنفسك أهداف تستطيع تحقيقها
والمحافظة عليها

هل أنت معرض للإصابة بالسكري من النوع ٢؟

- زيادة الوزن ، قياس الخصر أكثر من ٨٢ سم بالنسبة للنساء و ٩٤ سم بالنسبة للرجال؟
- وجود تاريخ عائلي لمرض السكري؟
- أصبت بالسكري أثناء الحمل؟

تذكر.. كلما يكبر الشخص تزيد فرص إصابته
بداء السكري

ما هو احتمال تحمل الفلوكوز؟

يحدث عند ارتفاع نسبة سكر الدم عن الطبيعي ولكنها ليست مرتفعة
لدرجة تصنيفها بداء السكري. وفي هذه الحالة تزيد فرص إصابتك
بداء السكري.

إتبع الخطوات الآتية وستمكن من خفض احتمال
إصابتك بداء السكري إلى ٥٨%

أكثر من ممارسة النشاط البدني

إنهض ، وأبدأ بالتحرك ، اختر النشاط الذي تستمتع به المشي ،
السياسة ، ركوب الدراجات ، التمارين اللاهوائية (الإيروبيكس) ، لا يهم
أي نشاط بدني تمارس طالما أنك تستمتع بذلك. كن نشطاً بدنياً لمدة ٣٠
دقيقة يومياً ه أيام في الأسبوع.

تناول الأكل الصحي

قلل من السكر، الدهون والأطعمة المقلية.
تناول المزيد من الفواكه والخضار (ه حصص في اليوم)، البقوليات



لجنة مكافحة الأمراض المزمنة
Non - Communicable Disease Committee

مملكة البحرين - وزارة الصحة

مع تحيات