

المصابون بداء السكري من النمط 2




تشجع إدارة الغذاء والدواء المشاركة
المتنوعة في التجارب السريرية.


إذا كنت تعتقد أن التجربة السريرية قد
تكون مناسبة لك، فتحدث إلى مقدم
الرعاية الصحية الخاص بك.

يمكنك أيضًا البحث عن التجارب
السريرية في منطقتك على الموقع
الإلكتروني www.clinicaltrials.gov

للحصول على مزيد من المعلومات،
قم بزيارة الموقع

www.fda.gov/healthequity 

healthequity@fda.hhs.gov 

1-888-INFO-FDA
(1-888-463-6332) 

@FDAHealthEquity 



هل تعلم؟

يمكنك السيطرة على داء السكري عن طريق
الحفاظ على مستويات السكر في الدم عند
المستويات الطبيعية من خلال النظام الغذائي
أو ممارسة الرياضة أو تناول الأنسولين أو
أدوية السكري بناء على أوامر مقدم الرعاية
الصحية الخاص بك.

مكتب إدارة الغذاء والدواء لصحة
الأقليات والمساواة الصحية



FDA U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION



قد يحتاج العديد من المصابين بداء السكري من النمط 2 إلى تناول أدوية السكري. قد تشمل هذه الأدوية الحبوب والأنسولين أو الأدوية الأخرى التي تعطى عن طريق الحقن.

إذا لم تكف التغييرات في نمط الحياة لضبط وزنك، فإن جراحات السمنة هي إحدى الخيارات التي يمكن أن تساعدك على إنقاص الوزن والتحكم في مستويات السكر في الدم.

داء السكري وصحة الكلى

تساهم الإصابة بداء السكري في زيادة خطر الإصابة بأمراض الكلى (اعتلال الكلية). حافظ على صحة كليتيك عن طريق اتباع ما يلي:

- التحكم في سكر الدم لديك
- الأكل الصحي
- ممارسة النشاط البدني
- ضبط ضغط الدم
- عدم التدخين



كيف يجري العلاج من داء السكري من النمط 2؟

الهدف من علاج داء السكري هو الحفاظ على نسبة السكر في الدم عند المستويات الطبيعية. سيحدد مقدم الرعاية الصحية المستوى المستهدف للسكر في الدم والمستوى الذي يجب أن تحاول الحفاظ عليه قدر الإمكان وعدد مرات فحص نسبة السكر في الدم باستخدام جهاز قياس السكر في الدم (جهاز قياس الغلوكوز) أو جهاز المراقبة المستمرة للغلوكوز (CGM).



يتطلب منك جهاز قياس السكر في الدم وضع قطرة دم، تأخذ عادة من طرف أصبعك، في جهاز القياس على شريط اختبار يمكن التخلص منه للحصول على القراءة. يستخدم جهاز المراقبة المستمرة للغلوكوز مستشعرًا للغلوكوز يتم إدخاله تحت الجلد لقياس مستويات السكر كل بضع دقائق.

يمكن لبعض الأشخاص المصابين بداء السكري من النمط 2 السيطرة على مرضهم عن طريق اتخاذ خيارات غذاء صحية وزيادة النشاط البدني.

- **اتخذ خيارات غذاء صحية.** يعد تناول الأطعمة الصحية بكميات مناسبة في الأوقات المناسبة عاملاً رئيسيًا في التحكم في نسبة السكر في الدم. استشر أحد اختصاصي التغذية أو أحد خبراء التوعية بداء السكري من أجل وضع خطة غذائية صحية.
- **مارس النشاط البدني بشكل أكبر إن تحليكَ بالنشاط يساعد جسمك في استخدام الأنسولين بشكل فعال والتحكم بشكل أفضل في مستويات السكر في الدم كما أنه يخفف خطر الإصابة بأمراض القلب وتلف الأعصاب.**



ما داء السكري من النمط 2؟



داء السكري من النمط 2 هو مرض ينجم عندما لا ينتج جسمك الأنسولين أو يستخدمه بشكل جيد. يساعد الأنسولين، وهو هرمون يفرزه البنكرياس، الغلوكوز (السكر) الذي يأتي من الأطعمة التي تتناولها في الوصول إلى الخلايا ليستخدم لتزويد جسمك بالطاقة، وفي غياب الأنسولين، يبقى الغلوكوز في الدم (وهو ما يعني ارتفاع نسبة السكر في الدم) ولا يصل إلى خلايا الجسم، وبمرور الوقت، يمكن أن يؤدي داء السكري غير المنضبط إلى مشاكل صحية خطيرة أخرى مثل أمراض القلب وأمراض الكلى وفقدان البصر.

مستويات اختبار الهيموغلوبين السكري A1C

يقيس اختبار الهيموغلوبين السكري A1C متوسط مستويات السكر في الدم خلال الأشهر الثلاثة الماضية. بالنسبة لمعظم الأشخاص المصابين بداء السكري، تكون نتيجة الاختبار بنسبة 7% أو أقل نتيجة مثالية بينما تعبر المستويات المرتفعة في اختبار الهيموغلوبين السكري A1C عن تعرضك لخطر الإصابة بمضاعفات داء السكري.

تحقق من مستويات اختبار الهيموغلوبين السكري A1C لديك عن طريق إجراء الاختبار مرتين في السنة على الأقل أو إجراء الاختبار بشكل أكثر تكرارًا إذا غيرت الدواء الذي تتناوله أو إذا كنت تعاني من حالات صحية أخرى.

التشخيص	مستوى A1C
عادي	أقل من 5.7%
مقدمات لداء السكري	5.7% إلى 6.4%
داء السكري	6.5% فأكثر