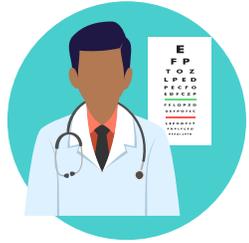


ما داء السكري من النمط 2؟

ينشأ داء السكري من النمط 2 عندما لا ينتج جسمك الأنسولين أو يستخدمه بشكل جيد، مما يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم.

غالبًا ما تتطور الأعراض ببطء ويمكن أن تكون خفيفة، ولا تظهر أي أعراض على الكثير من الأشخاص.



تشوش الرؤية



تزايد الشعور
بالجوع



زيادة العطش
والتبول



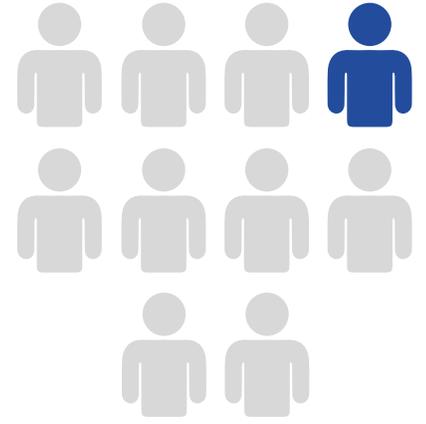
شعور متزايد
بالتعب



فقدان الوزن
بشكل غير مبرر



قروح لا تلتئم



يعاني تقريبًا شخص واحد بين كل 10 أشخاص بالغين من الإصابة بداء السكري من النمط 2

هل تعلم؟ غالبًا ما ينشأ داء السكري من النمط 2 لدى الأشخاص في منتصف العمر وكبار السن، ويمكن أن يتطور المرض في أي عمر.

قلل من خطر إصابتك بداء السكري من النمط 2



عدم التدخين



أسلوب حياة
نشط



ضبط الوزن



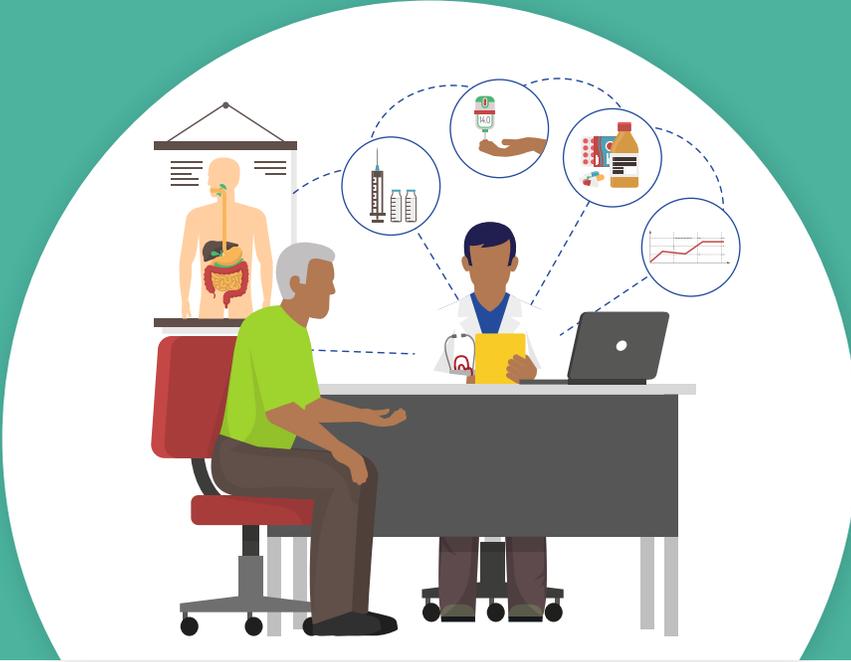
وجبة غذائية
متوازنة



ضغط الدم
الطبيعي

داء السكري وكبار السن

ينشأ داء السكري من النمط 2 عندما لا ينتج جسمك الأنسولين أو يستخدمه بشكل جيد، مما يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم.



يُصاب شخص
واحد من بين كل 4 أشخاص
بداء السكري بعد تخطي
عمر 65 عامًا.

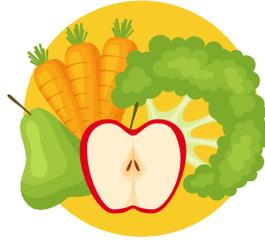
حافظ على صحة كليتيك إذا كنت مصابًا بداء السكري عن طريق إتباع ما يلي:



التحكم في
ضغط الدم



ممارسة النشاط
البدني



الأكل الصحي



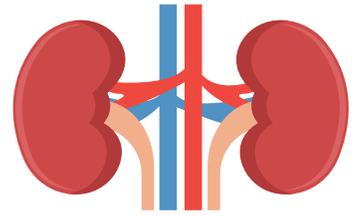
تناول الأدوية
وفق إرشادات الطبيب



التحكم في
سكر الدم



عدم التدخين



كبار السن لديهم
أعلى معدل إصابة
باعتلال الكلى في المرحلة
النهائية من داء السكري. يحدث
هذا عندما تبدأ الكلى بالفشل
ويحتاج الأمر إلى غسيل الكلى
(إزالة الفضلات والسوائل الزائدة
من الجسم) أو زرع الكلى.