

# KNOW DIABETES BY HEART

## درس حول الصحة

Know **Diabetes by Heart**™

حقوق الطبع والنشر © لعام 2023 محفوظة لصالح جمعية القلب الأمريكية والجمعية الأمريكية للسكري، وماما جمعتان غير رخيصتين تم تسجيلهما بوضع (c)(3) 501. جميع الحقوق محفوظة.  
Know Diabetes by Heart هي علامة تجارية لجمعية القلب الأمريكية والجمعية الأمريكية للسكري. يُحظر الاستخدام غير المصرح به. WF186067 4/23

ابدأ البرنامج بالترحيب الحار والملحوظات الافتتاحية. قد يتضمن هذا اقتباسًا أو فقرة ملهمين. يمكنك كذلك مشاركة سبب أهمية هذا الموضوع بالنسبة إليك وسبب عرضك لتقديم هذا الدرس مع المجموعة.

## أهلاً بك

يُرجى مسح رمز الاستجابة  
السريعة وإكمال استبيان ما قبل  
الدرس من خلال جهازك  
المحمول.



## نظرة عامة على الدرس | **KNOW DIABETES by HEART**



### أهلاً بك

- ما **Know Diabetes by Heart™**؟
- موضوع البرنامج وحاجة المجتمع الملحة

### درس حول الصحة: **KNOW DIABETES BY HEART**

- ما المقصود ببدء السكري؟
- الرابط بأمراض القلب والسكتة الدماغية
- تولي مسؤولية تقليل المخاطر المعرض لها
- الانضمام إلى مبادرة **Know Diabetes by Heart**

### أفكار الخاتمة

- التعايش مع الإصابة ببدء السكري من النوع 2
- إيجاد ثقافة قوامها الصحة
- موارد على الإنترنت

**Know Diabetes by Heart™**

اجعل الجميع يركزون معك من خلال قراءة النظرة العامة على الدرس.

أخبر المشاركين بأن الدرس يستغرق 30 دقيقة لإكماله.

## ما **KNOW DIABETES by HEART** ؟



هي مبادرة مشتركة بين جمعية القلب الأمريكية (AHA) والجمعية الأمريكية للسكري® (ADA) تهدف إلى مساعدة الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 2 على الحد من خطر إصابتهم بأمراض القلب والأوعية الدموية.

زر [KnowDiabetesbyHeart.org](http://KnowDiabetesbyHeart.org) لمعرفة المزيد.

Know **Diabetes by Heart**™

قام بإعداد هذا الدرس **Know Diabetes by Heart**، المبادرة المشتركة بين جمعية القلب الأمريكية والجمعية الأمريكية للسكري. سنتعلم لاحقاً في هذا الدرس كيف تهدف هذه المبادرة إلى مساعدة الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 2 على الحد من خطر إصابتهم بأمراض القلب والأوعية الدموية.

## أهداف البرنامج

### بعد الدرس سوف:

- تفهم المقصود بداء السكري.
- تتعرف على صلته بأمراض القلب والسكتة الدماغية.
- تفهم كيفية تحمل مسؤولية صحتك لتقليل المخاطر المعرض لها.
- تتعرف على كيفية الانضمام إلى مبادرة  
.Know Diabetes by Heart



Know **Diabetes** by **Heart**™

5

## راجع أهداف البرنامج.

### وضّح أهمية درس اليوم:

- فهم ماهية داء السكري وصلته بأمراض القلب والسكتة الدماغية.
- تعلم كيفية تحمل مسؤولية صحتك لتقليل المخاطر المعرض لها.
- تشجيع المشاركين على الانضمام إلى مبادرة Know Diabetes by Heart حتى يتمكنوا من معرفة المزيد ومشاركة المعلومات مع عائلاتهم وأصدقائهم.

## النقطة الأولى - ما المقصود بداء السكري؟

داء السكري هو حالة تسبب ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم (أو سكر الدم) بشكل كبير جداً.

يمكن أن تسبب مستويات الجلوكوز المرتفعة في الدم هذه ضرراً بطرق مختلفة، كما يجعلك داء السكري أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب أو السكتة الدماغية.

أكثر من **37 مليون أمريكي** مصابون بداء السكري المشخص وغير المشخص.

Know **Diabetes** by **Heart**™

6

اسأل المجموعة: هل يعرف أحدكم ما المقصود بداء السكري؟ كم عدد الأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بداء السكري من بين الموجودين في الغرفة؟ كم منكم لديه أفراد عائلة أو أصدقاء مصابون بداء السكري؟

راجع المعلومات المعروضة على الشريحة.

المراجع:

1. Prevent Complications. (23 إبريل 2018). مشتق من <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/problems.html#heart>.
2. الرسم التخطيطي الذي يوضح دعم 30 مليون مريض - من نقاط المناقشة الإضافية التي اعتمدها مبادرة KDBH



## النقطة الأولى - ما المقصود بداء السكري؟

### كيفية عمله:

يفرز جسمك الإنسولين (هرمون) ويستخدمه للحفاظ على مستوى الجلوكوز في الدم في المعدل الطبيعي.

عندما تكون مصابًا بداء السكري، فإن جسمك لا يفرز قدرًا كافيًا من الإنسولين أو لا يمكنه استخدام الإنسولين الذي يفرزه جيدًا. ويسبب هذا ارتفاع مستويات الجلوكوز في دمك بشكل كبير جدًا.

راجع المعلومات المعروضة على الشريحة.

شارك نشرة "ما المقصود بداء السكري" وناقشها بإيجاز. اطلب من أحد أعضاء المجموعة قراءة الأعراض الشائعة.

## أنواع داء السكري

### داء السكري في الحمل (سكري الحمل)

لا يكون جسمك قادرًا على إفراز  
الإنسولين الذي يحتاج إليه للحمل  
أو استخدامه.

### داء السكري من النوع 2

في 90 إلى 95% تقريبًا من  
الحالات  
ينتج جسمك الإنسولين لكن لا يستخدمه  
جيدًا أو يفرزه بالقدر الكافي.

### داء السكري من النوع 1

في 5 إلى 10% تقريبًا من الحالات  
لا ينتج جسمك الإنسولين أو ينتجه بقدر  
ضئيل جدًا.

راجع المعلومات المعروضة على الشريحة.

أكد على أنه 90 إلى 95% من بين 37 مليون أمريكي مصاب حاليًا بداء السكري، مصاب بالنوع 2. لهذا السبب، ستركز المناقشة بشكل رئيسي على داء السكري من النوع 2.

#### المراجع:

1. تحديث البيانات الإحصائية لأمراض القلب والسكتة الدماغية الصادر عن جمعية القلب الأمريكية – 2019، الصفحة e138، 5 مارس، 2019.
2. المرجع نفسه.



## بعض الأشخاص أكثر عرضة للخطر

**أنت أكثر عرضة للإصابة بداء السكري من النوع 2  
في حال كنت:**

- من أصول إسبانية أو لاتينية
- أسود أو من أصول أمريكية إفريقية
- من أصول هندية أمريكية
- من أصول أمريكية آسيوية (خاصةً جنوب آسيا)
- من سكان هاواي أو غيرهم من سكان جزر المحيط الهادئ الأصليين



Know **Diabetes** by **Heart**™

قبل مشاركة الشريحة، اسأل: هل يعرف أحدكم العوامل التي قد تجعلكم أكثر عرضة للإصابة بداء السكري من النوع 2؟

اعرض الشريحة واطلب متطوعًا لقراءتها.

## بعض الأشخاص أكثر عرضة للخطر

أنت أيضاً أكثر عرضة للإصابة بداء السكري من النوع 2 في حال:

كنت تعاني من زيادة الوزن  
أو السمنة



كان لعائلتك تاريخ من الإصابة  
بداء السكري



كنت تبلغ من العمر 45 عامًا  
أو أكثر



تم تشخيص إصابتك بداء السكري  
خلال الحمل



كنت تعاني من ارتفاع ضغط  
الدم



لم تكن نشيطاً بدنياً



اعرض الشريحة واطلب متطوعاً لقرائها.

اسأل: أي من هذه العوامل يمكنك التحكم فيه؟ وأيها لا يمكنك التحكم فيه؟

وضّح أنه لا يمكنك التحكم في العرق والإثنية والعمر وتاريخ العائلة. لكن يمكنك التحكم في عوامل خطر مثل زيادة الوزن أو السمنة وعدم ممارسة النشاط البدني بشكل كافٍ.

المرجع:

مصدر محتوى الشريحة هو تحديث البيانات الإحصائية لأمراض القلب والسكتة الدماغية الصادر عن جمعية القلب الأمريكية – 2019، الصفحتان e142 و e143، 5 مارس، 2019.

## فهم داء السكري من النوع 2



يسبب داء السكري من النوع 2  
ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم  
(يطلق عليه كذلك سكر الدم)  
بشكل كبير جدًا.

**الإنسولين** هو هرمون يفرزه جسمك ويساعده على استخدام  
جلوكوز الدم.

عندما تكون مصابًا بداء السكري من النوع 2، لا يستطيع  
جسمك إفراز قدر كافٍ من الإنسولين أو لا يمكنه استخدامه  
بالطريقة الصحيحة.

راجع المعلومات المعروضة على الشريحة.

المرجع:

1. الجمعية الأمريكية للسكري. حقائق حول النوع 2.  
(<http://www.diabetes.org/diabetes-basics/type-.2/facts-about-type-2.html>)  
تم الوصول في 29 يناير 2019.

## فهم الرابط



إن التمتع بحياة أطول وأكثر صحة مع الإصابة بداء السكري من النوع 2 يبدأ بمعرفة الرابط بينه وبين أمراض القلب.

الأشخاص المصابون بداء السكري أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية ومرض الكلى المزمن. يساعد التحكم في داء السكري على منع تضرر أوعيتك الدموية.

Know **Diabetes** by **Heart**™

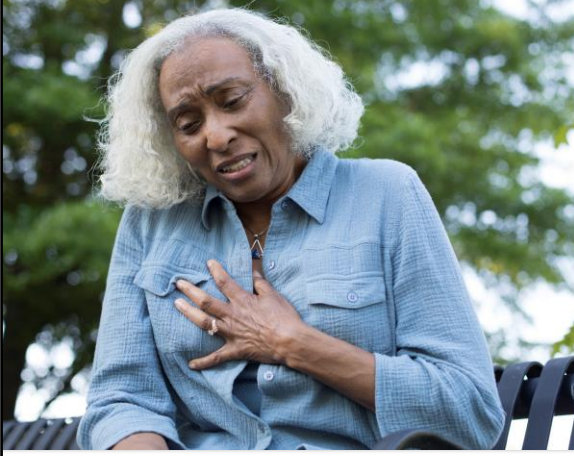
12

راجع المعلومات المعروضة على الشريحة.

المراجع:

1. Prevent Complications. (23 إبريل 2018). مشتق من <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/problems.html#heart>
2. angiogenesis, Kolluru, Gopi Krishna et al. "Endothelial dysfunction and diabetes: effects on vascular remodeling, and wound healing" International journal of vascular medicine vol. 2012 (2012): 918267

## فهم الرابط



تُعد الأوعية الدموية المتضررة أكثر عرضة للتضرر بسبب ارتفاع ضغط الدم وتراكم الترسبات وتورم الشرايين.

يمكن كذلك أن يؤدي تراكم الترسبات إلى انسداد الشرايين، ما يؤدي إلى نوبة قلبية أو سكتة دماغية أو أمراض الكلى أو قصور القلب.

Know **Diabetes** by **Heart**™

13

راجع المعلومات المعروضة على الشريحة.

المراجع:

1. Prevent Complications (23 إبريل 2018). مشتق من <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/problems.html#heart>.
2. angiogenesis, Kolluru, Gopi Krishna et al. "Endothelial dysfunction and diabetes: effects on vascular remodeling, and wound healing" International journal of vascular medicine vol. 2012 (2012): 918267

## فهم الرابط



عادةً ما يعاني الأشخاص المصابون بداء السكري من النوع 2 من عوامل خطر مثل:

- ارتفاع ضغط الدم
- مستويات الكوليسترول غير الصحية
- السمنة
- قلة النشاط البدني
- أمراض الكلى

التي تسهم جميعها في خطر إصابتهم بأمراض القلب والأوعية الدموية.

راجع المعلومات المعروضة على الشريحة.

المراجع:

1. Prevent Complications. (23 إبريل 2018). مشتق من <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/problems.html#heart>
2. angiogenesis, Kolluru, Gopi Krishna et al. "Endothelial dysfunction and diabetes: effects on vascular remodeling, and wound healing" International journal of vascular medicine vol. 2012 (2012): 918267

## 4 أسئلة يمكنك طرحها على طبيبك

### إليك أربعة أسئلة يمكنك طرحها على طبيبك حول داء السكري والقلب:

- ما الذي يمكنني فعله للحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية؟
- هل تساعدني أي من أدويتي على التحكم في خطر الإصابة بأمراض القلب أو غيرها من المضاعفات؟
- هل توجد برامج يمكنها مساعدتي على التحكم في حالتي؟ هل يمكنك إحالتي إليها؟
- كيف يمكنني مقابلة أشخاص آخرين يخوضون تجربتي نفسها؟



[knowdiabetesbyheart.org](http://knowdiabetesbyheart.org)) KDBH 4 أسئلة مقدمة من مبادرة

Know **Diabetes** by **Heart**™

15

قل –

- إن الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 2 أكثر عرضة بمقدار مرتين للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية وقصور القلب، والوفاة بسببها مقارنةً بالأشخاص غير المصابين بداء السكري من النوع 1 و 2 و 3
- إذا كنت مصاباً بداء السكري من النوع 2، فإن معرفتك بأنك أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية هي أحد أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها لتعتني بنفسك. كل ما يتطلبه الأمر هو إجراء محادثة مع مقدم الرعاية الصحية لبدء الحد من الخطر الذي يهددك.

اطلب من أحدهم قراءة الشريحة. ثم قم بالإشارة إلى النشرة "4 أسئلة يمكنك طرحها على طبيبك" وشجعهم على طرح هذه الأسئلة على مقدم الرعاية الصحية في فحصهم القادم.

المراجع:

1. Kannel WB, McGee DL. Diabetes and cardiovascular disease: the Framingham study. JAMA. 1979;241:2035–2038.
2. JE, Gottdiener JS, Arnold AM, Aurigemma GP, Polak JF, Tracy RP, Kitzman DW, Gardin JM, Rutledge Boineau RC. Predictors of congestive heart failure in the elderly: the Cardiovascular Health Study. J Am Coll Cardiol. 2000;35:1628–1637.
3. failure: an Impact of diabetes on outcomes in patients with low and preserved ejection fraction heart analysis of the Candesartan in Heart failure: Assessment of Reduction in Mortality and morbidity (CHARM) programme. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18413309>

مقطع فيديو: أسئلة يمكنك طرحها على طبيبك



[أسئلة يمكنك طرحها على طبيبك - YouTube](#)

Know **Diabetes by Heart**™

16

ملاحظة تحضيرية: قبل بدء البرنامج، راجع قائمة الموارد الخاصة بهذا الدرس. تحقق من عنوان URL للأسئلة التي يمكنك طرحها على طبيبك. إذا لم يكن لديك اتصال مباشر بالإنترنت، فقم بتنزيل الفيديو عبر YouTube مقدماً على جهاز الكمبيوتر الخاص بك. أو تخط هذه الشريحة.

هذا الفيديو متاح باللغة الإنجليزية فقط.

شغل مقطع الفيديو: <https://www.youtube.com/watch?v=JaWG9pgPbl8>



## النقطة الثانية - تحمّل مسؤولية صحتك

سواء كنت مصابًا بداء السكري من النوع 2 أم لم تكن مصابًا به، أضف هذه العناصر إلى قائمة التحقق الخاصة برعايتك الشخصية:

1. تحدث إلى طبيبك أو اختصاصي رعاية صحية آخر في موعدك القادم بشأن طرق الحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

2. قم بإجراء تغييرات على نمط الحياة تتضمن:

- اتباع نظام غذائي صحي للقلب
- الوصول إلى وزن صحي والحفاظ عليه
- الحرص على ممارسة الأنشطة البدنية
- عدم التدخين



قل - يمكن للأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 2 وغير المصابين به، إجراء تغييرات عملية ومهمة للحد من خطر إصابتهم بأمراض القلب والسكتة الدماغية. تناقش الشريحتان القادمتان خطوات بسيطة يمكنك اتخاذها.

اطلب متطوعًا لقراءة المعلومات المعروضة على الشريحة.

## النقطة الثانية - تحمّل مسؤولية صحتك

سواء كنت مصابًا بداء السكري من النوع 2 أم لم تكن مصابًا به، أضف هذه النصائح إلى قائمة التحقق الخاصة برعايتك الشخصية:

3. تحكم في التوتر بشكل مناسب.

4. راقب مستوى الجلوكوز في دمك وضغط دمك ومستوى الكوليسترول لديك ووزنك وتتبعها.

5. تناول أدويةك كما هو موصوف.

بالإضافة إلى ذلك، إذا كنت مصابًا بداء السكري من النوع 2:

6. فقم بإجراء فحص سنوي لحالة كليتك الصحية.



اطلب متطوعًا لقراءة المعلومات المعروضة على الشريحة.

قل – قد تبدو هذه الخطوات كثيرة. لكن ليس من الضروري أن تجريها جميعًا مرة واحدة. يمكنك اتخاذ خطوة واحدة في المرة.

يمكنك استهداف خطوة واحدة لاتخاذها أولاً ثم الانتقال إلى الخطوة التالية. قد تكون هذه الخطوة هي النقاش بشأن نشاطك البدني مع مقدم الرعاية الصحية ووضع بعض الأهداف.

قم بالإشارة إلى النشرة "7 نصائح للعناية بقلبك عندما تكون مصابًا بداء السكري من النوع 2".

## اختبار داء السكري وأمراض القلب

### السؤال 1:

يمكن أن تساعدك زيارة طبيبك بانتظام على التحكم في داء السكري لديك.

خطأ

صواب



قل –

لنجر الآن اختبارًا سريعًا مكونًا من خمسة أسئلة تكون الإجابة عنها بصواب أو خطأ لتقييم فهمك بعض المعلومات التي تناولناها اليوم.

اطلب متطوعين لقراءة كل سؤال والإجابة عنه.

السؤال: يمكن أن تساعدك زيارة طبيبك بانتظام على التحكم في داء السكري لديك.

## اختبار داء السكري وأمراض القلب

### السؤال 1:

يمكن أن تساعدك زيارة طبيبك بانتظام على التحكم في داء السكري لديك.

خطأ

صواب



### الإجابة: صواب.

يمكنك إضافة – نعم، هذا صواب. فهناك الكثير من الأمور التي يجب التعامل معها، ويمكن أن يساعد الانتظام في مواعيد الطبيب والمتابعة على أن يظل الشخص المصاب بداء السكري في المسار الصحيح فيما يتعلق بالإجراءات والأدوية المنقذة للحياة.

## اختبار داء السكري وأمراض القلب

### السؤال 2:

الأشخاص المصابون بداء السكري أكثر عرضة بمقدار مرتين للإصابة بمضاعفات أمراض القلب.

خطأ

صواب



السؤال: الأشخاص المصابون بداء السكري أكثر عرضة بمقدار مرتين للإصابة بمضاعفات أمراض القلب.

## اختبار داء السكري وأمراض القلب

### السؤال 2:

الأشخاص المصابون بداء السكري أكثر عرضة بمقدار مرتين للإصابة بمضاعفات أمراض القلب.

خطأ

صواب



الإجابة: صواب.

يمكنك إضافة – نعم، هذا صواب. حيث يؤدي داء السكري إلى زيادة خطر إصابتك بأمراض القلب والسكتة الدماغية بشكل كبير.

## اختبار داء السكري وأمراض القلب

### السؤال 3:

يمكن أن يكون التحكم في داء السكري مصدرًا للتوتر.

خطأ

صواب



السؤال: يمكن أن يكون التحكم في داء السكري مصدرًا للتوتر.

## اختبار داء السكري وأمراض القلب

### السؤال 3:

يمكن أن يكون التحكم في داء السكري مصدرًا للتوتر.

خطأ

صواب





## اختبار داء السكري وأمراض القلب

### السؤال 4:

هل يُعد التحكم في حالة كليتك الصحية جزءًا مهمًا  
من صحة القلب العامة، إذا كنت مصابًا بداء السكري  
من النوع 2؟

خطأ

صواب



السؤال: هل يُعد التحكم في حالة كليتك الصحية جزءًا مهمًا من صحة القلب العامة، إذا كنت مصابًا بداء السكري من النوع 2؟

## اختبار داء السكري وأمراض القلب

### السؤال 4:

هل يُعد التحكم في حالة كليتك الصحية جزءًا مهمًا  
من صحة القلب العامة، إذا كنت مصابًا بداء السكري  
من النوع 2؟

خطأ

صواب



الإجابة: صواب.

## اختبار داء السكري وأمراض القلب

### السؤال 5:

لا يمكنني أبدًا تناول أي شيء يحتوي على أي سكريات  
مرة أخرى.

خطأ

صواب



السؤال: لا يمكنني أبدًا تناول أي شيء يحتوي على أي سكريات مرة أخرى.

## اختبار داء السكري وأمراض القلب

### السؤال 5:

لا يمكنني أبدأ تناول أي شيء يحتوي على أي سكريات  
مرة أخرى.

خطأ

صواب



### الإجابة: خطأ.

يمكنك إضافة - نعم، هذا خطأ. حيث يكمن السر في الاعتدال والتحكم. إذا كنت مصابًا بداء السكري، فتحدث إلى طبيبك وضع خطة معًا.

## اختبار داء السكري وأمراض القلب

### السؤال 6:

تُعد إضافة بعض النشاط الحركي إلى يومك طريقة  
للاعتناء بداء السكري والقلب.

خطأ

صواب



السؤال: تُعد إضافة بعض النشاط الحركي إلى يومك طريقة للاعتناء بداء السكري والقلب.

## اختبار داء السكري وأمراض القلب

### السؤال 6:

تُعد إضافة بعض النشاط الحركي إلى يومك طريقة  
للاعتناء بداء السكري والقلب.

خطأ

صواب



### الإجابة: صواب.

يمكنك إضافة - نعم، هذا صواب. حيث يكمن السر في الحركة أكثر بمزيد من القوة والجلوس قليلاً. وليس من الضروري أن تجري تغييرات كبيرة على حياتك لتري فوائد ذلك. حاول إضافة نشاط أكثر إلى يومك، بمعدل خطوة واحدة في المرة.

## النقطة الثالثة - معرفة المزيد والانضمام



توفر مبادرة **Know Diabetes by Heart** الأدوات والموارد اللازمة لإجراء مزيد من المحادثات المستنيرة بين الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 2 وأطبائهم.

زر [KnowDiabetesbyHeart.org](https://www.knowdiabetesbyheart.org) لمعرفة المزيد.

Know **Diabetes** by **Heart**™

31

اقرأ المعلومات المعروضة على الشريحة وشجع الحضور على زيارة [KnowDiabetesbyHeart.org](https://www.knowdiabetesbyheart.org) لمعرفة المزيد. (إذا كان الوقت يسمح ولديك اتصال بالإنترنت، فانتقل إلى الموقع واطلع على بعض الموارد المتاحة لهم).

أخبرهم بأن بعض الموارد التي شاركتها معهم اليوم، وأكثر، متاحة لهم على الموقع لتنزيلها ومشاركتها مع العائلة والأصدقاء.

## الانضمام إلى مبادرة **KNOW DIABETES BY HEART™**

### ابدأ رحلة الاعتناء بقلبك من خلال الانضمام إلى مبادرة **Know Diabetes by Heart**

سجّل الاشتراك للوصول إلى موارد إضافية لمساعدتك أنت وأحبائك المصابين بداء السكري من النوع 2 على البقاء على اطلاع دائمًا.

تتضمن بعض الموارد:

- وحدة التعلّم عبر الإنترنت: نتحدث عن داء السكري من النوع 2 وأمراض القلب والسكتة الدماغية
- وصفات صحية
- موارد تعليمية مثل مقاطع الفيديو والمقالات وأدلة المناقشة
- سلسلة أسئلة وأجوبة شهرية بعنوان "أسأل الخبراء"
- نشرات إخبارية شهرية تضم معلومات ونصائح وأدوات إضافية

Know **Diabetes** by **Heart**™

32

شجع المجموعة على الانضمام إلى مبادرة **Know Diabetes by Heart** لتلقي تحديثات مستمرة بشأن الموارد والمعلومات المتاحة لهم.

شارك بعض الموارد الإضافية المقدمة من الجمعية الأمريكية للسكري.

إذا كان لديك اتصال بالإنترنت وكان الوقت يسمح، فوضح لهم كيفية الانضمام.



## دعوة إلى العمل



- تعرّف على داء السكري والرابط بينه وبين أمراض القلب والسكتة الدماغية ومرض الكلى المزمن.
- اختر إحدى النصائح البسيطة لتولي مسؤولية صحتك للبدء بها اليوم.
- زر [KnowDiabetesbyHeart.org](http://KnowDiabetesbyHeart.org) لمعرفة المزيد والانضمام إلى المبادرة.

### ثم شارك ما عرفته مع خمسة أصدقاء.

أخبرهم بالرابط بين داء السكري وأمراض القلب والسكتة الدماغية وشجعهم على معرفة المزيد.

Know **Diabetes** by **Heart**™

33

راجع الدعوة إلى العمل المعروضة على الشريحة مع تلخيص النقاط الرئيسية للوحدة.

يمكنك الرجوع إلى النشرة "7 نصائح للعناية بقلبك عندما تكون مصابًا بداء السكري من النوع 2" ومطالبة كل شخص بتحديد نصيحة واحدة فقط للبدء بها اليوم.

## اسأل الخبراء



• سلسلة أسئلة وأجوبة مباشرة شهرية

• يمكن للمشاركين طرح أسئلتهم – عبر الإنترنت أو الهاتف

• سجّل على

[www.knowdiabetesbyheart.org/ATE](http://www.knowdiabetesbyheart.org/ATE)

أو أرسل رسالة نصية "EXPERTS" إلى 833-TXT-LIVE  
(833-898-5483)

انضم إلى سلسلة الأسئلة والأجوبة التعليمية الشهرية المجانية التي بعنوان "اسأل الخبراء" التي أنشأتها الجمعية الأمريكية للسكري® للمساعدة على تناول المشكلات التي يواجهها عادة الأشخاص المصابون بداء السكري والذين يتساءلون عن العلاقة بين داء السكري وأمراض القلب والسكتة الدماغية وقصور القلب.

يمكن للمشاركين طرح أسئلتهم عبر الإنترنت أو الهاتف في جلسة أسئلة وأجوبة مباشرة مع خبراء داء السكري التابعين للجمعية الأمريكية للسكري.

التسجيل مجانًا على [diabetes.org/experts](http://diabetes.org/experts) أو إرسال رسالة نصية "EXPERTS" إلى 833-TXT-LIVE (833-898-5483) لتسجيل الاشتراك في السلسلة.

ملحوظة: للبقاء على اطلاع على حدث جارٍ اتصل على 855-531-1065.

## وحدة التعلّم عبر الإنترنت

### لنتحدث عن داء السكري من النوع 2 وأمراض القلب والسكتة الدماغية

إنها فرصة التعلّم عبر الإنترنت الجديدة التي تحتاج إليها للحد من الخطر واتخاذ إجراء للوقاية من أمراض القلب والسكتة الدماغية وأمراض الكلى. ابدأ اليوم!

لنتحدث عن داء السكري وأمراض القلب والسكتة الدماغية ([PRINCIPLETECHNOLOGIES.COM](http://PRINCIPLETECHNOLOGIES.COM))

### استغل فرصة التعلّم عبر الإنترنت هذه حتى:

- تتعرف على مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية وأمراض الكلى
- تفهم كيف يمكن للفحوصات ونمط الحياة والتحكم في الأدوية والدعم الحد من الخطر
- تقوم بدور فعال في الحفاظ على صحتك، بما في ذلك التحدث إلى اختصاصي رعاية صحية



امسح الرمز

### ابدأ اليوم!

امسح الرمز الآن لتكتشف كيف تساعدك فرصة التعلّم الإلكتروني "لنتحدث عن داء السكري من النوع 2" على القيام بدور فعال في الحفاظ على الصحة.

اجعل الأشخاص يستخدمون هواتفهم إذا كان ذلك متاحًا لاستخدام رمز الاستجابة السريعة للانتقال إلى فرصة وحدة التعلّم الإلكترونية.

## شبكة الدعم التابعة لجمعية القلب الأمريكية

يمكن أن يكون التعامل مع حالة مرض القلب أو السكتة الدماغية معقدًا، لكن يمكن التحكم في تعافيك بشكل أكبر عندما يتوفر لديك الشكل الصحيح من الدعم العاطفي. ومجتمعنا من الناجين ومقدمي الرعاية متاحون لمساعدتك على الاستمرار مهما كانت العوائق.

• تواصل مع أشخاص مثلك وتناقش الموضوعات معهم

• شارك قصتك

– ابدأ محادثة

– كن مصدر إلهام للآخرين

– شارك مدونة شخصية

• سجّل هنا: [الصفحة الرئيسية \(HEART.ORG\)](http://HEART.ORG)





## التعايش مع الإصابة بداء السكري من النوع 2

- حصل على 6 كتيبات إلكترونية معلوماتية
- نشرات إخبارية شهرية
- وصفات صحية وأكثر
- سجّل الاشتراك على

[diabetes.org/livingwithtype2](https://diabetes.org/livingwithtype2)

شكرًا لانضمامك اليوم. قبل أن نغلق هذا الدرس، نود أن نذكر طرقًا أخرى يمكنك من خلالها مواصلة رحلتك الصحية. توفر الجمعية الأمريكية للسكري دعمًا وموارد لمساعدة الأفراد المصابين بداء السكري من النوع 2 على لعيش حياة أفضل.

من خلال الموارد التي تدور حول التعايش مع الإصابة بداء السكري من النوع 2 الموجودة عبر الإنترنت التي تقدمها الجمعية الأمريكية للسكري، يتلقى المشاركون إرشادات بشأن الصحة العاطفية والطعام الصحي والنشاط البدني وغيرها الكثير من خلال ستة كتيبات إلكترونية رقمية معلوماتية ونشرة إخبارية إلكترونية شهرية ووصفات صحية وأكثر. وتتوفر الموارد باللغتين الإنجليزية والإسبانية.

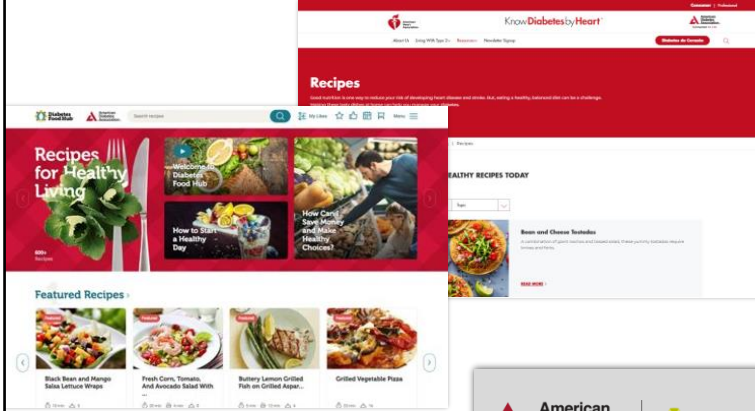
سجّل الاشتراك على [diabetes.org/livingwithtype2](https://diabetes.org/livingwithtype2). ساعد الأفراد على تسجيل الاشتراك عبر الإنترنت.

### وصفات **Know Diabetes by Heart**:

- أكثر من 50 وصفة مناسبة لداء السكري
- [الوصفات | Know Diabetes by Heart™](#)

### **Diabetes Food Hub:**

- أكثر من 1000 وصفة مناسبة لداء السكري
- مخطط وجبات تفاعلي
- قوائم بقالة قابلة للتعديل
- نصائح من خبراء التغذية في الجمعية الأمريكية للسكري
- [DiabetesFoodHub.org](#)



**Diabetes Food Hub** التابع للجمعية الأمريكية للسكري هو وجهة الطهي والوصفات المخصصة للأشخاص المصابين بداء السكري وعائلاتهم.

يقدم هذا الموقع أكثر من 1000 وصفة مناسبة لداء السكري ويقدم أدوات لتوفير الوقت خلال الأسبوع المزدحم: مخطط الوجبات التفاعلي وقائمة البقالة القابلة للتعديل المستندة إلى الوصفات التي تختارها ونصائح حول مراعاة التكاليف والحياة الصحية مقدمة من خبراء التغذية في الجمعية الأمريكية للسكري.

نُرجى زيارة [.diabetesfoodhub.org](https://diabetesfoodhub.org)

## شكرًا لانضمامك!

يُرجى مسح رمز الاستجابة  
السريعة وإكمال استبيان ما  
بعد الدرس من خلال جهازك  
المحمول.



اعرض هذه الشريحة بوصفها شريحة الخاتمة واطرها حتى يغادر جميع المشاركين الغرفة.