

KNOW DIABETES BY HEART

درس حول الصحة

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

أفكار الخاتمة

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

ما **KNOW DIABETES by HEART**؟

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



أهداف البرنامج

بعد الدرس سوف:

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

النقطة الأولى - ما المقصود بداء السكري؟

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

يمكن أن تسبب مستويات الجلوكوز المرتفعة في الدم هذه ضررًا 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.



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.

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.

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



بعض الأشخاص أكثر عرضة للخطر

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

كنت تعاني من زيادة الوزن
أو السمنة



كنت تبلغ من العمر 45 عامًا
أو أكثر



كنت تعاني من ارتفاع ضغط
الدم



كان لعائلتك تاريخ من الإصابة
بداء السكري



تم تشخيص إصابتك بداء السكري
خلال الحمل



لم تكن نشيطاً بدنياً



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.

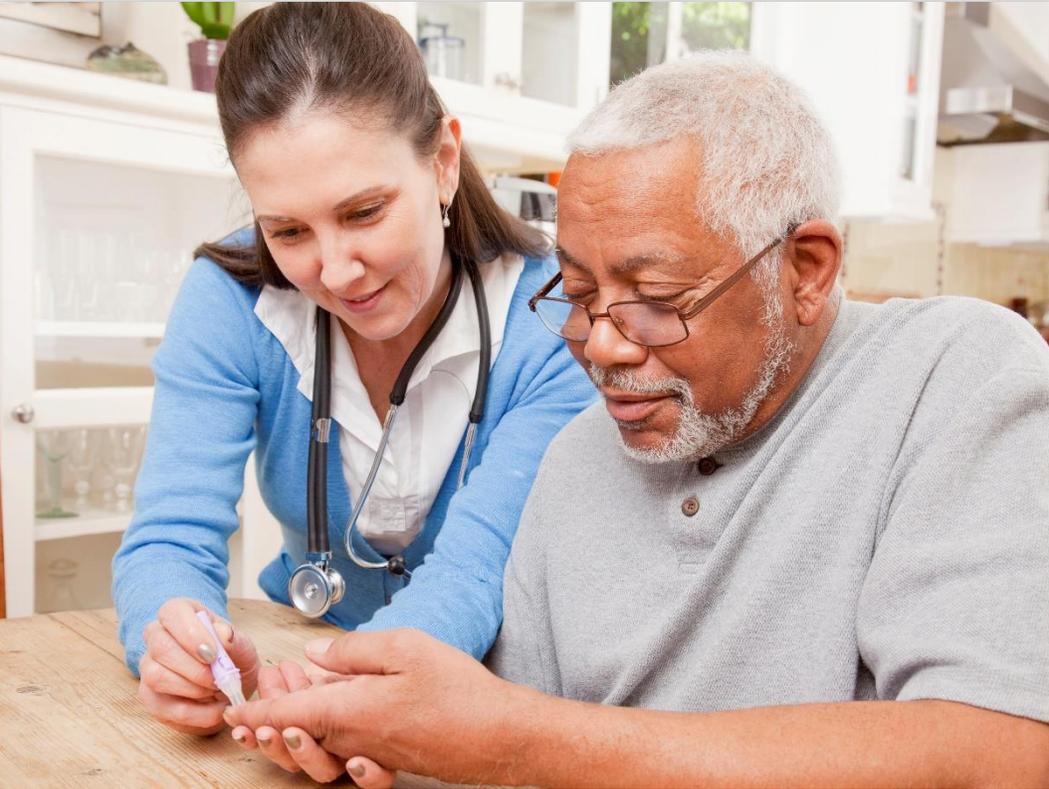
الإنسولين هو هرمون يفرزه جسمك ويساعده على استخدام
جلوكوز الدم.

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

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.





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.



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.

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) KDBH من مبادرة من أسئلة مقدمة من

مقطع فيديو: أسئلة يمكنك طرحها على طبيبك

Know **Diabetes** by **Heart**™



JUMPSTART
A CONVERSATION
for heart disease and stroke.

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

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



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.



اختبار داء السكري وأمراض القلب

السؤال 1:

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

خطأ

صواب



اختبار داء السكري وأمراض القلب

السؤال 1:

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

خطأ

صواب



اختبار داء السكري وأمراض القلب

السؤال 2:

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

خطأ

صواب



اختبار داء السكري وأمراض القلب

السؤال 2:

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

خطأ

صواب



اختبار داء السكري وأمراض القلب

السؤال 3:

يمكن أن يكون التحكم في داء السكري مصدرًا للتوتر.

خطأ

صواب



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



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



اختبار داء السكري وأمراض القلب

السؤال 5:

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

خطأ

صواب



اختبار داء السكري وأمراض القلب

السؤال 5:

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

خطأ

صواب



اختبار داء السكري وأمراض القلب

السؤال 6:

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

خطأ

صواب



اختبار داء السكري وأمراض القلب

السؤال 6:

تُعد إضافة بعض النشاط الحركي إلى يومك طريقة
للاعتماد على داء السكري والقلب.

خطأ

صواب



النقطة الثالثة - معرفة المزيد والانضمام

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

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





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: لنتحدث 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 "اسأل الخبراء"
- نشرات إخبارية شهرية تضم معلومات ونصائح وأدوات إضافية



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 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.

اسأل الخبراء

• سلسلة أسئلة وأجوبة مباشرة شهرية

• يمكن للمشاركين طرح أسئلتهم – عبر الإنترنت أو الهاتف

• سجّل على www.knowdiabetesbyheart.org/ATE
أو أرسل رسالة نصية "EXPERTS" إلى 833-TXT-LIVE
(833-898-5483)

 اسأل الخبراء
Connected for Life

فترات الحياة الانتقالية وإدارة داء السكري

9 أغسطس، الساعة 2:00 مساءً بتوقيت المنطقة الزمنية الشرقية

 American
Heart
Association.
 American
Diabetes
Association.
Connected for Life

Know Diabetes by Heart™

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 \(PRINCIPLETECHNOLOGIES.COM\)](https://www.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

لنتحدث عن داء السكري وأمراض
القلب والسكتة الدماغية



KnowDiabetesbyHeart™



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.

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 وناقش الموضوعات معهم

• شارك قصتك

– ابدأ محادثة

– كن مصدر إلهام للآخرين

– شارك مدونة شخصية

• سجّل هنا: [الصفحة الرئيسية \(HEART.ORG\)](https://www.heart.org)



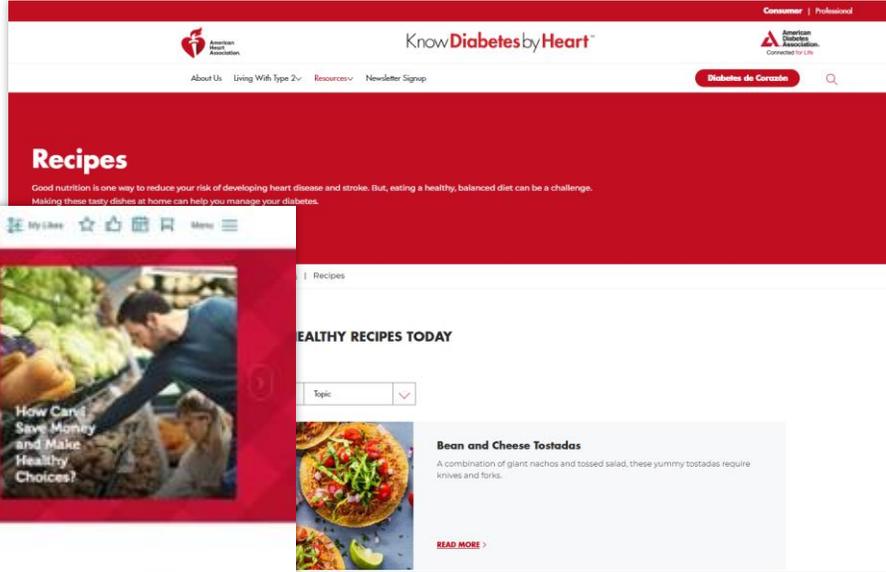


كيفية التأقلم: دليل لرحلتك مع مرض
السكري

كيفية التأقلم: دليل لرحلتك مع مرض السكري

- أصبحت الرحلة صوب النجاح في التعامل مع مرض السكري أكثر سهولة بفضل هذا الدليل المؤلف من 44 صفحة، والذي يساعد الأشخاص المصابين بمرض السكري في اكتساب الثقة والتأقلم.
- يتوفر ممثلون لدى مركز المعلومات التابع لجمعية السكري الأمريكية لإرشادك إلى المعلومات والموارد الخاصة بمرض السكري. اتصل بالرقم (800-342-2383) 1-800-DIABETES أو أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى askada@diabetes.org لطلب نسخة رقمية من مورد "كيفية التأقلم".

التعايش مع مرض
السكري من النوع 2



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](#)



شكرًا لانضمامك!

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

