

يوم الصحة العالمي لعام 2016: داء السكري

**اهزم السكري**  
تناول غذاء صحيا كن نشيطا

{besps}whd/2016/posters-ar/width=499height=261ctrls=0links=0auto=1{/besps}

يركز يوم الصحة العالمي لهذا العام 2016 على داء السكري من أجل إنقاذ وعي الناس بهذا المرض وطرق الوقاية منه، وكيف يمكن للمصابين بالمرض معالجته بفعالية لتجنب مضاعفاته، عن طريق النشاط البدني، وتناول الطعام الصحي، والتشخيص المبكر.

## عن السكري

إن داء السكري مرض مزمن يحدث عندما لا ينتج البنكرياس ما يكفي من مادة الأنسولين أو عندما لا يتمكن الجسم من الاستفادة الفعالة من الأنسولين الذي ينتجه. والأنسولين هرمون ينظم نسبة السكر في الدم كي يعطينا الطاقة التي نحتاج إليها للعيش. وإذا لم يتمكن السكر من الوصول إلى الخلايا كي يحترق وينتج الطاقة، فإنه يتراكم حتى يصل إلى مستويات ضارة في الدم.



وهناك نوعان رئيسيان للمرض. النوع الأول من داء السكري ويتميز بنقص إنتاج الأنسولين وهذا النوع لا يمكن الوقاية منه. والنوع الثاني من داء السكري وينتج بسبب عدم قدرة الجسم على الاستفادة الفعالة من الأنسولين وهذا النوع يمكن الوقاية منه بالنشاط البدني معتدل الشدة لمدة 30 دقيقة فقط في معظم الأيام، واتباع نظام غذائي صحي يمكن إلى حد كبير تقليل خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني. وعلى أية حال، يمكن لمرضى السكري المصابين بأي نوع من النوعين أن يعيشوا حياة طويلة وصحية ونشيطة.

إن إقليمنا لديه أعلى معدلات داء السكري في العالم، بسبب زيادة النوع الثاني من داء السكري، وهذا النوع يمكن الوقاية منه بالانخراط في النشاط البدني المنتظم، والوصول إلى وزن جيد والمحافظة عليه، وتناول الغذاء الصحي.

وما زال داء السكري يحصد حتى الآن حياة ما يصل إلى 1.5 مليون شخص سنوياً في جميع أنحاء العالم، والكثير من هذه الوفيات يمكن الوقاية منها بالانخراط في النشاط البدني المنتظم، والوصول إلى وزن جيد والمحافظة عليه، وتناول الغذاء الصحي، وزيادة إتاحة التشخيص، وتعلم المعالجة الذاتية، وتوفير العلاج بأسعار معقولة.

يمكن للحكومات أن تعمل على:

زيادة الوعى العام حول خطر داء السكرى

إنشاء البيئات التى تمكن الناس من اتباع أساليب الحياة الصحية

تنفيذ التدابير التى تقلل من تعرض السكان لسلوكيات المخاطرة التى يمكن أن تؤدي إلى داء السكرى أو مضاعفاته.

يمكن للأفراد أن يعملوا على :

الانخراط فى النشاط البدنى بانتظام

الحفاظ على وزن صحى

تناول الطعام الصحى

المواقع ذات الصلة

[داء السكرى: المرض المزمن](#)

[يمكن الوقاية من داء السكرى ومعالجته عن طريق النظام الغذائى والنشاط البدنى](#)

Monday 21st of October 2019 11:40:21 AM