

Diabetes

Management & Reducing Risk Factors



ACCESS
Community Health
& Research Center
**Cardiovascular
Program**



ARAB COMMUNITY CENTER
FOR ECONOMIC AND SOCIAL SERVICES

What is Diabetes?

Diabetes is a disorder of sugar metabolism in the human body. Having Diabetes means that your blood glucose (usually called blood sugar) is too high. Glucose comes from the food we eat. It is the body's main source of energy. Normally, your pancreas produces the required amount of a hormone named Insulin that keeps the intake of the glucose from your blood into the body's cells to make energy. If the pancreas does not produce enough insulin, or if your body is not using the insulin the right way, the sugar builds up in your blood instead of entering your cells. When Diabetes is not controlled, serious health complications can affect almost every part of the body.

What are the Types of Diabetes?

There are two types:

- ◆ **Type 1 Diabetes** occurs when the pancreas does not produce insulin. This happens because the body's own immune system destroys the cells in the pancreas that make insulin. Type 1 Diabetes is usually found in children and young adults. Only 5-10% of diabetics have Type 1 Diabetes.
- ◆ **Type 2 Diabetes** is the most common type of Diabetes. About 90-95% of diabetics have Type 2 Diabetes. With Type 2 Diabetes, the pancreas produces insulin, but the insulin does not work properly. People can develop Type 2 Diabetes at any age, but it is most common in adults over 55. People with Type 2 Diabetes are often overweight and have high blood pressure and cholesterol.

What are the Symptoms of Diabetes?

Symptoms of diabetes may include:

- ◆ Unusual thirst
- ◆ Constant hunger
- ◆ Frequent urination
- ◆ Sores or bruises that heal slowly
- ◆ Fatigue
- ◆ Nausea
- ◆ Blurry vision that changes from day to day
- ◆ Unexplained weight loss
- ◆ Dry or itchy skin
- ◆ Numbness or tingling in the hands or feet
- ◆ Frequent bladder, vaginal or gum infections

With Type 2 Diabetes, symptoms develop slowly, and may go unnoticed before the Diabetes causes damages. The only way to confirm Diabetes is blood screening.

Who gets Diabetes?

Diabetes is not a disease transmitted from another person, but certain factors can increase your risk for developing Diabetes. One important risk factor is called impaired fasting glucose. You have impaired fasting glucose if the level of glucose in your blood after fasting measures between 110-125 mg/dl. That's above normal but not quite Diabetes. Having impaired fasting glucose is a sign that you are at high risk of developing diabetes. In addition to that, other risk factors include:

- ◆ Being over 45 years
- ◆ Being overweight
- ◆ Not exercising regularly
- ◆ Having a parent, brother or sister who has Diabetes
- ◆ Having given birth to a baby that weighed more than 9 lbs. or had Diabetes while you were pregnant.
- ◆ Type 1 Diabetes is more common in white people than in non-white
- ◆ Type 2 Diabetes is more common in African Americans, American Indians, Arab and Chaldean Americans, Asians and Pacific Islanders.

What are the Health Risks of Diabetes?

Diabetes is one of the leading causes of death and disability in the United States. Uncontrolled Diabetes can lead to serious health problems including heart and blood vessel disease, blindness, Stroke, kidney failure, nerve damage and tooth and gum disease. It can cause problems during pregnancy, and birth defects are more common in babies born to diabetic mothers.

How Can I Be Tested for Diabetes?

Usually, fasting blood is checked to test for Diabetes. The normal range for someone who has fasted overnight is between 70 and 109 mg/dl. If your blood sugar consistently tests 126 mg/dl or higher after overnight fasting, you have Diabetes.

How is Diabetes Treated?

Diabetes can't be cured, but diabetics can still live long, healthy lives. The main goal in treating diabetes is to control blood sugar levels. This is performed through proper diet, regular exercise, losing weight, and sometimes medications:

- ◆ Type 1 diabetics need to take insulin every day.
- ◆ Type 2 diabetics may or may not need to take an oral medication or insulin.

If you have Diabetes your blood sugar levels should be checked at home to make sure they are not too high or too low. Sometimes medications can cause blood sugar to get too low. This is called hypoglycemia. Hypoglycemia can cause headaches, nervousness, shakiness, sweating, confusion or even fainting. Usually this can be corrected quickly by eating candy or drinking fruit juice or regular soda.

You can avoid diabetes complications if you apply your doctor's and dietitian's recommendations, Particularly, follow your plan of meals, control your blood pressure, check your feet and skin daily, and have your annual check-ups for blood fat levels, kidney and eye function.

How Can the Risk of Diabetes be Reduced?

You can do nothing to change your age, race or family history. But, you can reduce your risk of having Diabetes if you are able to control your weight, become more active and eat healthy food. In addition to that you should quit smoking and control your blood pressure and blood cholesterol. Talk to your doctor to help you lower your risk of Diabetes.

Diabetes Identification

It is important that you wear a "Medic Alert" identification bracelet or necklace that states you are diabetic. This will make others aware to take care of you in case of emergency. You should also carry an ID stating your treatment, your and your doctor's phone number.

This brochure was developed by the Cardiovascular Program at ACCESS Community Health & Research Center and funded by the Michigan Department of Community Health.

For more information or if you need bilingual education materials please call:

ACCESS Community Health & Research Center at (313) 216-2234 or American Diabetes Association at (800) 525-9292.

مرض السكري المعالجة و الوقاية

ما هو مرض السكري؟

هو اضطراب في استخدام السكر من قبل الجسم.

يتميز بارتفاع معدل سكر الدم الذي يسمى الغلوكوز عن الحد الطبيعي. يأتي الغلوكوز الذي يشكل المصدر الأساسي لطاقة البدن من الطعام الذي نستهلكه. عادة تفرز غدة البنكرياس هرموناً خاصاً هو الأنسولين وظيفته الرئيسية المساعدة في عبور غلوكوز الدم إلى داخل كل خلية من خلايا البدن كي يتم توليد الطاقة المطلوبة. إذا لم تنتج البنكرياس الكمية الكافية من الأنسولين أو إذا كان الأنسولين لا يستخدم بطريقة صحيحة فإن الغلوكوز لا ينتقل إلى داخل الخلايا بل يتراكم في الدم و يرتفع مستواه. السكري مرض يرافق الإنسان طوال حياته فإذا لم يمكن السيطرة عليه يؤدي إلى مضاعفات خطيرة تشمل تقريباً سائر أعضاء الجسم.

ما هي أنواع مرض السكري؟

هناك نوعان من مرض السكري:

- ◆ النوع الأول Type 1. و يحدث لأن البنكرياس لا تصنع الأنسولين نتيجة إتلاف الخلايا المسؤولة عن ذلك من قبل جهاز المناعة في الجسم. يصيب هذا النوع غالباً الأطفال و البالغين في سن مبكرة و يمثل حوالي 5 - 10 ٪ من المصابين بمرض السكري.
- ◆ النوع الثاني Type 2. يمثل 90 - 95 ٪ من الحالات. البنكرياس في هذا النوع تفرز كميات من الأنسولين لكن الجسم لا يستخدمه بطريقة صحيحة بسبب وجود ظاهرة "مقاومة الأنسولين" لديه، و لذا يكون هناك خلل في عملية استهلاك الغلوكوز من قبل خلايا الجسم. يصيب هذا النوع من السكري كل الأعمار لكنه أكثر حدوثاً عند الكبار فوق سن 55. كما أن المصابين به يكونون غالباً زائدي الوزن و يشكون من ارتفاع الضغط و زيادة كوليسترول الدم.

ما هي أعراض مرض السكري؟

يمكن أن تشمل الأعراض التالية:

- ◆ عطش زائد
- ◆ جوع دائم
- ◆ تعدد مرات التبول
- ◆ بطء التئام الجروح و القروح
- ◆ الإحساس الزائد بالتعب
- ◆ الغثيان (اللعيان)
- ◆ اضطراب في البصر يتبدل من يوم إلى آخر
- ◆ نقص في الوزن غير واضح السبب
- ◆ جفاف و حكة في الجلد
- ◆ إحساس بتنميل و وخز في اليدين و القدمين
- ◆ تكرر التهاب المثانة أو الفرج أو اللثة

أعراض النوع 2 من السكري تتطور ببطء، و بعض المصابين به قد لا يشكون أية أعراض معينة قبل حدوث مضاعفات المرض. لذا فإن عيار سكر الدم هو الوسيلة الوحيدة لتأكيد الإصابة بمرض السكري.



ACCESS

مركز الجاهيه للخدمات
والبحوث الصحيه
برنامج صحة القلب
والاوعيه الدمويه

Michigan Department
of Community Health

MICH

المركز العربي
للخدمات الاقتصادية والاجتماعية

من هم الأكثر تعرضاً للإصابة بالسكري؟

لا ينتقل مرض السكري بالعدوى من شخص لآخر، لكن هناك عوامل خطيرة تجعل الشخص أكثر قابلية للإصابة به. أول هذه العوامل الحالة التي تسمى "الإعاقة في استخدام الغلوكوز"، حيث يكون مستوى غلوكوز الدم على الريق ١١٠ - ١٢٥ ملغ/ديسي ليدر. و هي مرحلة بين المعدل الطبيعي و بين مرض السكري. أما عوامل الخطورة الأخرى فهي:

- ◆ العمر بعد سن ٤٥
- ◆ ازدياد الوزن و البدانة
- ◆ ضعف النشاط البدني و عدم ممارسة الرياضة المنتظمة
- ◆ الذين هم من عائلة فيها مرض السكري
- ◆ النساء اللواتي أنجبن أطفالاً يتجاوز كل منهم ٩ باوند.
- ◆ أو اللواتي أصبن بالسكري أثناء حمل سابق.
- ◆ الأشخاص المصابون بارتفاع الضغط الدموي
- ◆ الأمريكيون من أصل أفريقي أو الهيسبانيك أو من الجالية العربية أو الكلدانية
- ◆ الضغوط و التوترات النفسية

ما هي مضاعفات مرض السكري؟

السكري أحد الأسباب الرئيسية للوفاة أو للإعاقة الجسدية و العقلية. السيطرة غير الفعالة على داء السكري يمكن أن تؤدي إلى مضاعفات خطيرة مثل أمراض القلب و الأوعية الدموية، و العمى، و السكتة الدماغية، و قصور الكلية، و اضطرابات أثناء الحمل و تشوهات للجنين.

عيار سكر الدم؟

عادة بعاير سكر الدم صباحاً على الريق المعدل الطبيعي هو ما بين ٧٠ - ١٠٩ ملغ/ديسي ليدر. إذا كان سكر دمك على الريق دائماً ١٢٦ ملغ/ديسي ليدر أو أكثر فهذا يعني أنك مريض بالسكري.

كيف يعالج مرض السكري؟

داء السكري لا يشفى، لكن المصابين به يمكن أن يعيشوا حياة صحية و مديدة. الهدف الرئيسي لمعالجة السكري هو السيطرة على مستوى سكر الدم في المعدل المطلوب، يمكن تحقيق ذلك بواسطة، حمية غذائية مناسبة و ممارسة الرياضة المنتظمة و التخلص من زيادة الوزن و أحياناً المعالجة الدوائية:

- ◆ النوع ١ من مرض السكري يحتاج الى أخذ حقن الأنسولين يومياً.
- ◆ أما النوع ٢ من مرض السكري فقد يحتاج إلى استعمال بعض الأدوية عن طريق الفم و ربما أحياناً أخذ حقن الأنسولين.
- ◆ إذا كنت مصاباً بالسكري ينبغي أن تعابير دمك كل يوم في البيت. في بعض الحالات قد تسبب الأدوية انخفاضاً زائداً في مستوى سكر الدم، و أعراضه: الصداع، التوتر العصبي، الرجفة، التعرق، تشوش ذهني و حتى الإغماء. تعالج هذه الحالة الطارئة بأخذ قطعة من الحلوى أو شرب كأس من عصير الفواكه أو الصودا العادية.
- ◆ أما مضاعفات مرض السكري فيمكن تجنبها باتباع تعليمات الطبيب أو المسؤول الصحي، و خاصة فيما يتعلق بنوعية الحمية الغذائية، و السيطرة على الضغط الدموي، و مراقبة القدمين و الجلد يومياً، و إجراء الفحوص الدورية المنتظمة لمعايرة السكر المرتبط بالهيموغلوبين HBAIC، و قياس كوليسترول الدم، و التأكد من وظائف العينين و الكليتين.

كيف يمكن إنقاص عوامل الخطورة؟

أنت لا تستطيع أن تفعل شيئاً من أجل إنقاص عمرك أو تبديل عائلتك أو عرقك، و لكنك تستطيع بالتأكيد أن تفعل الكثير للوقاية من مرض السكري إذا إتبعتم نمط حياة يومي صحي، و خاصة ممارسة الرياضة بصورة منتظمة، و تناول تغذية مناسبة، و إضافة لذلك ينبغي عليك المحافظة على معدل وزنك الطبيعي، و الامتناع عن التدخين، و السيطرة على ضغط دمك، و كذلك كوليسترول دمك في المستوى العادي.

التعريف بإصابتك بالسكري

من المهم أن تحمل سواراً يعرف ب (ميدك ألرت) يشير إلى إصابتك بالسكري، و يسهل عملية مساعدتك في حالة الطوارئ، يستحسن أيضاً أن تحمل بطاقة شخصية تبين طبيعة العلاج الذي تستعمله و كذلك رقم هاتفك و هاتف طبيبك.