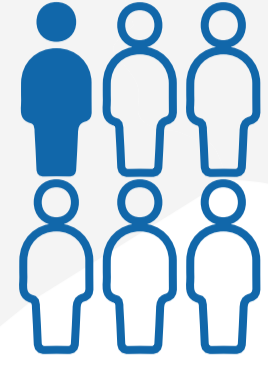


داء السكري في منطقة شرق المتوسط

6\1
أشخاص بالغون
مصاب بالسكري



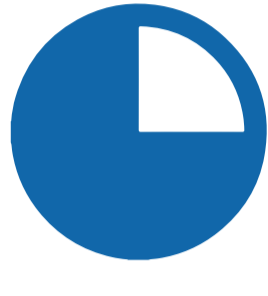
86%
نسبة الزيادة المتوقعة في
عدد المصابين بالسكري



3\1
أشخاص مصابين بالسكري
لم يتم تشخيصه



24.5%
نسبة الوفيات
المرتبطة بالسكري



33 مليار دولار
تم إنفاقها على مرض
السكري في عام 2021



1 من كل 7
ولادات حية تتأثر بسبب إصابة
الأمهات بارتفاع السكر أثناء الحمل



تسبب داء السكري في 796,000 حالة وفاة في
جميع أنحاء العالم عام 2021

أنت معرض لخطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني إذا:

كنت في مرحلة ما
قبل السكري



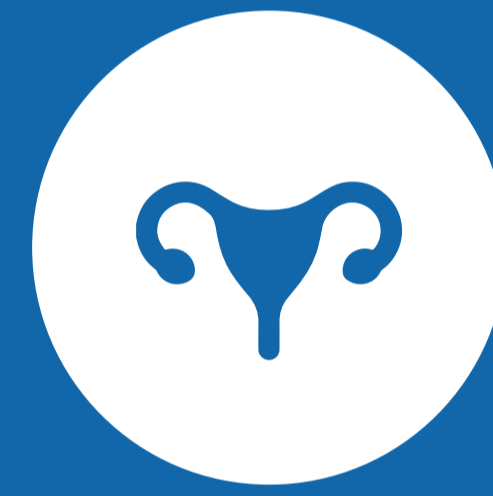
كنت مصاب بارتفاع
ضغط الدم



كان لديك تاريخ من
الإصابة بسكري الحمل



كنت تعاني من متلازمة المبيض
متعدد التكيسات



كنت تعاني من
زيادة في الوزن



كنت تبلغ من العمر 45
عاماً أو أكثر



كان أحد أقاربك من الدرجة الأولى
مصاب بداء السكري من النوع الثاني



كنت تعيش نمط حياة
خامل



كيف يمكنك الوقاية من مرض السكري؟

نظام غذائي متوازن: اتبع نظام غذائي
غني بالفواكه والخضروات والحبوب
الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون،
مع الحد من الأطعمة المصنعة وعالية
السكر



النظام الغذائي
المتوازن

النشاط البدني: مارس النشاط البدني
بانتظام لمدة 30 دقيقة على الأقل
في معظم أيام الأسبوع.



النشاط
البدني

مراقبة الأعراض: انتبه للأعراض المبكرة
لمرض السكري، مثل زيادة العطش،
والتبول المتكرر، والتعب، وعدم وضوح
الرؤية. واطلب المشورة الطبية في حال
حدوث أي منها.



أنظمة
المراقبة

الفحوصات الطبية المنتظمة: تابع
مع طبيبك فحص السكري وفحص
ما قبل السكري وناقش الحاجة
للتدخلات الدوائية.



فحوصات طبية
منتظمة