

## DIABETES RISK FACTORS



family  
history



lack of  
exercise



unhealthy  
eating



overweight

• زيادة الوزن:

• كلما زادت نسبة الانسجة الدهنية بالجسم، كلما أصبحت الخلايا أكثر مقاومة للأنسولين .

• الكسل و الخمول:

• كلما قل نشاطك، كلما زادت احتمالية اصابتك. لأن النشاط البدني يساعدك على السيطرة على وزنك

• العمر:

• تزداد احتمالية الاصابة كلما تقدم العمر.



ما هي عوامل  
خطورة مرض  
السكري؟





## ما هي أنواع مرض السكري:

• هناك ثلاث أنواع من السكري :

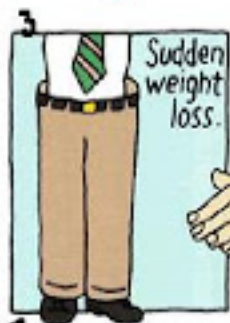
• أ. داء السكري المعتمد على الانسولين

• ب. داء السكر الغير معتمد على الانسولين

• ج. داء السكري اثناء الحمل



# ما هي أعراض مرض السكري؟



# مرض السكري

مرض السكري  
انخفاض الوزن  
السن  
السمنة  
التبول  
التعب  
النمط الثاني  
سكر  
نشاط البدني  
عائلي  
رؤية  
تأغون  
لثة  
حمية  
جلكوز  
انسولين  
الايض  
العطش

عمل الطالبتان: نوف مهير سالم - عفراء سالم خلفان  
الصف: التاسع



ما هو مرض السكري؟



• مرض السكري هو تغير دائم في عمليات الجسم الداخلية ويرتبط بنسبة الأنسولين فيه، والذي ينتج عنه ارتفاع نسبة السكر في الدم.

# المضاعفات

## مضاعفات مرض السكري

شبكة السكري ومشاكل بالعين

مشاكل الأسنان واللثة

أمراض القلب

كلى السكري

المشاكل التناسلية

تصلب الشرايين

إضطراب الأطراف العصبية

مشاكل القدمين

ما هي مضاعفات مرض السكري؟

## ما هي سُبُلُ الوقاية منه؟

الوقاية

المحافظة  
على الوزن

ممارسة  
الرياضة

إتباع نظام  
غذائي صحي

الإقلاع عن  
التدخين



• إتباع نظام غذائي صحي.

• ممارسة الأنشطة البدنية بشكل منتظم.

• ينبغي على البالغين ممن تجاوزوا سن الأربعين عاماً إجراء فحوصات السكري في الدم كل عام وذلك من قبل الطبيب المعالج.

• إذا كنت تعاني من مرض السكري، عليك الالتزام بـ:

• تناول الطعام بانتظام.

• الحد من تناول السكريات والأطعمة التي تحتوي على السكر.

• تناول بعض الأغذية النشوية والكربوهيدرات مع كل وجبة، واختيار المنتجات التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف.

• الحد من استهلاك الدهون.

• تجنب التدخين.

• الأنشطة البدنية والسكري