



Kuwait Capital of Islamic Culture 2016



وزارة الصحة
المكتب الاعلامي

افحص سكرك

وزارة الصحة
MINISTRY OF HEALTH

المكتب
الاعلامي

الاعلامي

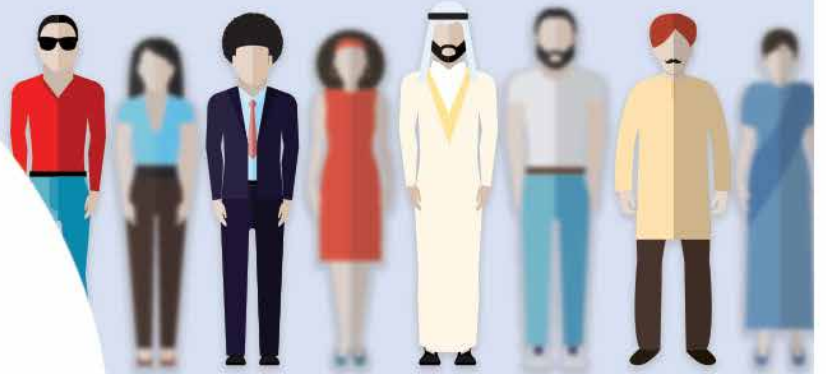
MINISTRY OF HEALTH - MEDIA OFFICE



world diabetes day
14 November

EYES ON DIABETES

1 IN 2 ADULTS WITH DIABETES
IS **UNDIAGNOSED**

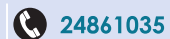
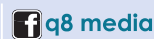


«خليه عينك على السكرية»

واحد من كل ٢ من البالغين
المصابين بالسكرية غير مُشخص



الصليخات - وزارة الصحة - المكتب الاعلامي - الدور الثاني



افحص سكرك



- إذا عمرك ٤٠ وما تشنكيه من شيء.
- إذا عندك كرش أو زيادة فيه الوزن.
- إذا كنت كسلان ما تتحرك وما تمارس رياضة.
- إذا كان ضغطك ٩٠/٤٠ أو أكثر أو تأخذ علاج للضغط.
- إذا كنت فاحص السكر وكان عالحة.
- إذا كنت تعانيه من أمراض بالقلب.
- إذا كان عندج سكر أثناء الحمل أو ولدتيه طفل وزنه أكثر من ٤ كيلو.
- إذا نسبة الدهون الثلاثية عالية.
- إذا نسبة الكوليسترول النافع (HDL) أقل من واحد.
- إذا كان أحد أقاربك مصاب بالسكر (أم أو أب أو أخ أو أخت).
- إذا عندك تصبغات داكنة بمحيط الرقبة.
- إذا عندج متلازمة تكيس المبايض.

فحصت السكر؟

■ صايم : ٥,٦ إلى ٦,٩

■ فاطر : ٧,٨ إلى ١١

■ السكر التراكمي (HBA1C) : ٥,٦ إلى ٦,٤ %

انت بمرحلة ما قبل السكر وتحتاج تدخل علاجي

١- رياضة ١٥٠ دقيقة فيه الأسبوع.

٢- فقدان وزن ٧% من وزنك والمحافظة عليه

٣- إذا ما نزل السكر بالرياضة والحمية يصرف العلاج الدوائي (جلوكوفاج) لمرحلة ما قبل السكر.

راجع طبيبك خليه عينك على السكر

تغلب عليه قبل أن يتغلب عليك.