



Joint Commission International
Quality Approval



Joint Commission International
Quality Approval

داء السكري



Diabetes Mellitus



مستشفى زليخة
لأن صحتك غالية

دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النهضة، إ.ع.م. هاتف: ٢٦٧٨٨٦٦ ٤
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، إ.ع.م. هاتف: ٥٦٥٨٨٦٦ ٦

E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com



Zulekha Hospital
Your Health Matters

DUBAI: P. O. Box 48577, Al Nahda, U.A.E. Tel: 04 267 8866.
SHARJAH: P. O. Box 457, Al Nasserya, U.A.E. Tel: 06 565 8866.

E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com

What is the meaning of Diabetes Mellitus (DM)?

DM means that your blood sugar is too high. Normal fasting blood sugar levels are less than 100mg/dl. In DM, blood glucose is more than 125mg/dl. The patient is at risk of suffering DM if the value is in between this range.

What are the statistics of DM in the world?

As per WHO projections, there is an apparent epidemic of diabetes and over the next decade the number will exceed 200 million.

What are the reasons for this epidemic, especially in Asians?

Asians are genetically predisposed to diabetes. In recent time the changing life style, i.e. more sedentary work habits, high calorie and fast diets (cola culture) has led to obesity. Obesity per se is causing higher number of diabetes mellitus.

What are the types of DM?

There are two types: Type 1 and Type 2. Type 1 generally occurs in children, teenagers and young adults. These patients need insulin for survival. Majority of patients, about 95% have Type 2 DM. These subjects usually have a family history of disease and are overweight. In these patients, blood sugar can be easily controlled with lifestyle modifications and oral medications. Some of these may need insulin for control.

What is the impact of DM on different organs in the body?

Diabetes practically affects every organ in the body especially heart, brain, eyes, nerves and kidneys.

Can it be prevented?

Definitely, yes. Healthy life style i.e. daily exercises, weight control, low calorie, low fat and high fibre diet and regular screening for DM goes a long way in prevention of DM and its complications.

What are the treatment options available?

There are four pillars of treatment. **a.** Diet therapy. **b.** Exercise: 30 to 40 minutes of aerobic exercise 5 times a week, like brisk walking, jogging, swimming etc. **c.** Oral medications or insulin. **d.** Diabetic education. It is important that the patient understands about the disease, its complications and the target levels during treatment.

ما هو مرض السكري؟

مرض السكري يعني أن نسبة السكر في دمك عالية جداً. إن نسبة سكر الدم الطبيعية للصائم يجب أن تكون أقل من 100 mg/dl، في حالة مرضى السكري تكون النسبة أكثر من 125 mg/dl. وإذا كانت النسبة بين هذين الرقمين فهذا يعني أن الشخص يكون عرضة للإصابة بالسكري.

ما هي نسبة الإصابة به عالمياً؟

حسب توقعات منظمة الصحة العالمية فإن عدد المصابين بداء السكري سيتضاعف لدى ليصل لأكثر من 200 مليون شخص في العشر سنوات المقبلة.

ما هي أسباب هذا الوباء، خاصة لدى الآسيويين؟

إن الآسيويون عرضة وراثياً للإصابة لسكري. في الوقت الحالي إن التغير في أسلوب الحياة من قلة الحركة وتناول الوجبات الغنية بالسعرات الحرارية، كله يؤدي إلى تفشي البدانة. والبدانة هي أحد الأسباب المؤدية إلى الإصابة بالسكر.

ما أنواع داء السكري؟

هناك نوعان: النوع 1 والنوع 2، النوع 1 يحدث في الأطفال، المراهقين والبالغين الصغار. يحتاج هؤلاء المرضى للأنسولين للبقاء على قيد الحياة، أما النوع الثاني فهو يشكل 95٪ من الغالبية، هذه النوعية من المرضى في الغالب لديهم تاريخ مرضي عائلي للمرض وقد يشكون من البدانة أيضاً. إن نسبة سكر الدم لهؤلاء المرضى يمكن التحكم فيها بسهولة عن طريق تعديل أسلوب الحياة واستخدام الأدوية. قد يحتاج بعض هؤلاء للأنسولين للسيطرة على السكري.

ما تأثير داء السكري على الأعضاء المختلفة في الجسم؟

يؤثر السكري على كل عضو في الجسم تقريباً خاصة القلب، والدماغ، والعيون، والأعصاب والكلية.

هل يمكن أن الوقاية منه؟

بالتأكيد، نعم. وذلك من خلال المحافظة على أسلوب الحياة كالتمارين اليومية، والتخفيف من الوزن، والسعرات الحرارية المنخفضة، وكمية الدهون المنخفضة وغذاء غني بالألياف والفحص الدوري المنتظم وذلك قد يمنع أو يقلل الإصابة بالسكري.

ما هي خيارات العلاج المتاحة؟

هناك أربعة أسس للعلاج: ١ علاج النظام الغذائي، ٢ التمارين الرياضية: ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة من تمرين الإحماء ٥ مرات في الأسبوع، مثل ركوب الدراجة المشي، والجري والسباحة... الخ. ٣ الأدوية أو الأنسولين. ٤ التوعية والتثقيف: من المهم أن يفهم المريض حقيقة مرضه، ومضاعفاته، ويعي الهدف من مستويات العلاج المختلفة المتاحة.