

النوع 2 من داء السكري هل أنا مُهدّد؟

قم باختبار إمكانية إصابتك

arabisch – arabe – arabo



نسخة منقحة شباط/فبراير 2015



www.diabetesuisse.ch
رقم حساب للتبرع: 80-9730-7 PC



Schweizerische Diabetes-Gesellschaft
Association Suisse du Diabète
Associazione Svizzera per il Diabete

قم باختبار إمكانية إصابتك بداء السكري من النوع 2

الأسئلة

النقاط



1. كم هو عمرك؟

- ☐ دون 45 سنة (0 نقاط)
- ☐ 45 - 54 سنة (2 نقاط)
- ☐ 55 - 64 سنة (3 نقاط)
- ☐ 65 سنة فما فوق (4 نقاط)

2. ما مقدار مؤشر كتلة جسمك؟ (انظر إلى جدول مؤشر كتلة الجسم)

- ☐ الوزن الاعتيادي (مؤشر كتلة الجسم 18,5 - 24,9) (0 نقاط)
- ☐ زيادة الوزن (مؤشر كتلة الجسم 25 - 29,9) (1 نقطة)
- ☐ السمنة (مؤشر كتلة الجسم 30 أو أكثر) (3 نقاط)

(لا يشمل الاختبار ناقصي الوزن)

3. ما هو قياس محيط خصرك عند مستوى السرة وأنت واقف؟
امسك بشرائط القياس بشكل أفقي.



النساء

الرجال

- ☐ تحت 80 سم تحت 94 سم (0 نقاط)
- ☐ 80 - 88 سم 102 - 94 سم (3 نقاط)
- ☐ أكثر من 88 سم أكثر من 102 سم (4 نقاط)

4. هل تقوم بتحريك جسمك بمقدار 30 دقيقة يومياً.

إلى حد الوصول إلى اللهاث والتعرق؟ (هذا يمكن حدوثه أيضاً
بمعدل 3 مرات 10 دقائق في اليوم، على سبيل المثال في الطريق إلى العمل.
في البيت، أو أثناء العمل في الحديقة، أو لدى ممارسة الرياضة، إلخ...)



☐ نعم (0 نقاط)

☐ لا (2 نقاط)

5. كم عدد المرات التي تتناول فيها الفواكه والخضار؟

- ☐ كل يوم (0 نقاط)
- ☐ ليس في كل يوم (1 نقطة)



الأسئلة

النقاط

6. هل تتناول حالياً، أو قمت في أي وقت سابقاً بتناول أدوية تخفيض ضغط الدم؟



☐ نعم (2 نقاط)

☐ لا (0 نقاط)

7. هل تم تسجيل ارتفاع في معدل السكر في الدم لديك (على سبيل المثال أثناء إجراء فحص طبي أو خلال المرض) أو تم اكتشاف الإصابة بداء السكري أثناء الحمل؟



☐ نعم (5 نقاط)

☐ لا (0 نقاط)

8. هل توجد، أو وُجدت حالات إصابة بداء السكري لدى أفراد الأسرة؟

(2 نقاط)

☐ نعم: الأب، الأم، الإخوة والأخوات، طفلك

(0 نقاط)



قم الآن بجمع النقاط. سوف يخبرك مجموع النقاط عن مدى إمكانية إصابتك بداء السكري من النوع 2 في السنوات الخمس المقبلة.

مجموع النقاط

- مستوى متدني إلى معتدل، لإمكانية الإصابة بداء السكري من النوع 2
- قم بتكرار هذا الاختبار كل 3 إلى 5 سنوات

حتى 11 نقطة:

- مستوى مرتفع لإمكانية الإصابة بداء السكري من النوع 2
- قم بالتحقق من نسبة السكر في الدم خلال 3 أشهر المقبلة

12-17 نقطة:

- مستوى مرتفع جداً لإمكانية الإصابة بداء السكري من النوع 2
- قم بمناقشة النتائج في غضون شهر واحد مع طبيبك / طبيبتك وقم بفحص نسبة الجلوكوز في الدم

اعتباراً من 18 نقطة:

كيف بإمكانك أن تخفف من مخاطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2؟

تظهر دراسات مرض السكري من النوع 2 أنه من النادر التعرف على أعراض المرض بشكل مبكر في حال كانت نتيجة الاختبار تتراوح بين 12 - 17 نقطة. عندئذ ننصحك أن تقوم بمراقبة نسبة السكر في الدم للأشهر الثلاث المقبلة.

في حال حصلت على 18 نقطة أو أكثر في الاختبار، عندها يتوجب أخذ نتيجة الفحص والتوجه إلى طبيب الأسرة والتحدث معهم بشأن ذلك، ليقوم هو بإجراء فحص نسبة السكر في الدم.

أحرص على اتباع نمط حياة نشيط مع القيام بممارسة الحركة الكافية مع التغذية الصحية. تجنب زيادة الوزن وفي حالة البدانة، قم بمحاولة انقاص وزنك ببطء.

أعراض الإصابة بمرض السكري



التبول
المكرر



نقص
الوزن



التعب



العطش الشديد

ليس بإمكانك أن تغير من مقدار عمرك أو من التراكم الجيني لديك. ولكن بإمكانك أن تؤثر بشكل فعال على العوامل الأخرى التي تشجع على الإصابة بمرض السكري من النوع 2، مثل البدانة، وقلة الحركة أو العادات الغذائية السيئة. لقد أظهرت دراسات متعددة أن مخاطر الإصابة بمرض السكري تنخفض بمقدار النصف في حال إتباع أسلوب حياة صحي.

ينبغي عليك تخفيض مقدار وزنك، بخاصة في حال وجود أمراض السكري لدى أفراد عائلتك. إن ازدياد الدهون المتراكمة حول محيط بطنك تزيد من مخاطر إصابتك بمرض السكري. وعلى النقيض من ذلك، فإن ممارسة الرياضة بشكل منتظم تُخفض من مخاطر الإصابة بالسكري. ينبغي عليك أيضاً الانتباه إلى نمط تغذيتك: قم بتناول الخضار والوجبات الغنية بالألياف. تجنب استهلاك كميات كبيرة من الدهون الحيوانية، واستبدلها بتناول الزيوت النباتية. امتنع عن التدخين وتجنب زيادة الوزن.

تم إجراء الاختبار في: (التاريخ)

لدى: (الاسم)

أين يمكنك أن تجد معلومات إضافية؟

بإمكانك الحصول على مشورة متخصصة من قبل شخص مختص (على سبيل المثال الطبيب / الطبيبة، الصيدلاني / الصيدلانية، مستشار/ مستشارة التغذية، مستشار/ مستشارة مختصة بأمراض السكري) أو جمعية مختصة بمرض السكري في جوارك:

Aargauer Diabetes-Gesellschaft	Kantonsspital / Haus 16	5000 Aarau	062 824 72 01
Diabetesgesellschaft Region Basel	Mittlere Strasse 35	4056 Basel	061 261 03 87
Berner Diabetes Gesellschaft	Swiss Post Box 101565, Helvetiaplatz 11	3005 Bern	031 302 45 46
Diabetes Biel-Bienne	Bahnhofstrasse / Rue de la Gare 7	2502 Biel-Bienne	032 365 00 80
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	081 253 50 40
Diabetes-Gesellschaft Oberwallis	Kantonsstrasse 4	3930 Visp	027 946 24 52
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32 / 34	8200 Schaffhausen	052 625 01 45
Solothurner Diabetes-Gesellschaft	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	062 296 80 82
Zentralschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Falkengasse 3	6004 Luzern	041 370 31 32
Diabetes-Gesellschaft des Kantons Zug	Artherstrasse 27	6300 Zug	041 727 50 64
Zürcher Diabetes-Gesellschaft	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	044 383 00 60
diabètefribourg - diabetesfreiburg	Route St-Nicolas-de-Flüe 2	1705 Fribourg	026 426 02 80
diabète genève	36, av. du Cardinal-Mermillod	1227 Carouge	022 329 17 77
Association jurassienne des diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecourt	032 422 72 07
Association des diabétiques du Jura bernois	Case postale 4	2610 Saint-Imier	032 940 13 25
Association Neuchâteloise des diabétiques	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Avenue de Provence 12	1007 Lausanne	021 657 19 20
Associazione Ticinese per i Diabetici	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	091 826 26 78

Mit fachlicher und finanzieller Unterstützung durch migesplus
im Rahmen des Nationalen Programms Migration und Gesundheit 2008 - 2017
des Bundesamtes für Gesundheit.



Informationen und Bestellung: www.migesplus.ch
Die Internetplattform für Gesundheitsinformationen in mehreren Sprachen
Schweizerisches Rotes Kreuz, Werkstrasse 18, 3084 Wabern
info@migesplus.ch, 031 960 75 24

