

# لدي ديابيتيس ماذا يمكنني أن نفعل؟

# إذا كنت مصابا بمرض السكري ماذا يمكنك أن تفعل؟

هذا الكتاب يخص

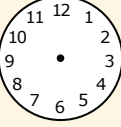
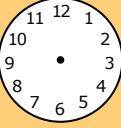
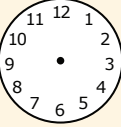

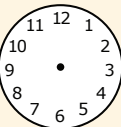

الإسم: \_\_\_\_\_

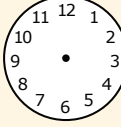
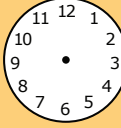
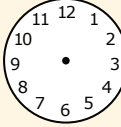
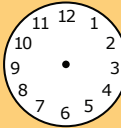
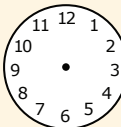
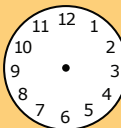
العنوان: \_\_\_\_\_

رقم التلفون: \_\_\_\_\_

اسم المساعد الطبي: \_\_\_\_\_

رقم تلفون المساعد الطبي: \_\_\_\_\_

نسبة الهيموغلوبين السكري HbA1c	الوزن	ضغط الدم	قيمة سكر الدم الصياحي (الصيامي)	الوقت	اليوم والتاريخ
				 __ : __	
				 __ : __	
				 __ : __	
				 __ : __	
				 __ : __	
				 __ : __	

نسبة الهيموغلوبين السكري HbA1c	الوزن	ضغط الدم	قيمة سكر الدم الصياحي (الصيامي)	الوقت	اليوم والتاريخ
				 __ : __	
				 __ : __	
				 __ : __	
				 __ : __	
				 __ : __	
				 __ : __	

## داء السكري

السكري هو المصطلح الانكليزي لمرض السكري ، (في هولندا المرضى يستخدمون غالباً كلمة ديابيتيس) ملاحظة : عزيزي القارئ كلما قرأت كلمة ديابيتيس في هذا الكتاب فإننا نقصد بها مرض السكري.

في مرض السكري تكون نسبة السكر في الدم عالية . هناك أكثر من نوع لمرض السكري . هذا الكتاب سيتناول السكري النوع الثاني .

## الجميع يمكن أن يصاب بداء السكري

هناك كثير من الناس مصابون بمرض السكري. صغاراً و كباراً ، رجالاً ونساءً، نحافاً أو سماناً.

## داء السكري هو مرض دائم للأبد

سوف يرافقك السكري دائماً في جميع الأوقات وطوال العمر. يطلق على هذا النوع من الأمراض بالأمراض المزمنة.

## ماذا يمكنك أن تفعل شخصياً

يمكنك أن تفعل الكثير لتبقى بصحة جيدة ، حتى لو كنت مصاباً بمرض السكري لذلك من الضروري:

- الغذاء الصحي.
- نصف ساعة من المشي أو الرياضة يوميا.
- عدم التدخين
- العناية الجيدة بالجسم.

وهذا ما سوف يساعدك فيه جيداً هذا الكتاب

أفراد أسرتك أو أصدقائك يمكنهم أيضاً أن يقرأوا هذا الكتاب. سوف يساعدونك أيضاً على أن تبقى بصحة جيدة.

## هذا الكتاب يحوي على ثلاث فصول

### الفصل الأول

ما هو السكري ، وكيف يعمل الجسم؟

### الفصل الثاني

ماذا يمكنني شخصياً أن أفعل؟

### الفصل الثالث

مع من تتواصل من مقدمي الرعاية الصحية عند اصابتك بالسكري؟

إذا كان لديك سؤال أو لم تفهم شيء اسأل طبيب الأسرة أو المساعدين الطبيين في العيادة فهم سيقدمون الشرح الكافي.

في آخر هذا الكتاب سوف تجد قائمة بالمصطلحات الصعبة.



الجميع يمكن أن يصاب بالسكري



## الفصل 1

ما هو الديقابيتيس من النوع 2

1. مرض الديقابيتيس
2. ماذا يحدث عند تناول الطعام؟
3. البنكرياس (الغدة المسؤولة عن إنتاج الأنسولين)
4. بداية مرض الديقابيتيس
- 19 ما هي الأعراض التي ممكن أن أشكو منها عند الإصابة بمرض الديقابيتيس؟
5. نقص سكر الدم
6. إرتفاع سكر الدم
7. التهاب المثانة
- 27 ما هي المشاكل الصحية التي يسببها مرض الديقابيتيس؟
8. تضيق الأوعية الدموية
9. نوبات قلبية أو ذبحات صدرية
10. مشاكل في الدماغ - سكتة دماغية -
11. مشاكل في الساق والخذ (العرج المنقطع يحدث بسبب إصابة الأوعية الدموية في الساق أو الخذ)
12. مشاكل في العيون
13. مشاكل في الكليتين
14. مشاكل في الأعصاب

## الفصل 2

ماذا يمكنني شخصيا أن أفعل؟

1. الطعام
2. ماهي الأطعمة الذي يفضل عدم تناولها
3. الحركة والنشاط
4. الأدوية : الحبوب
5. الأدوية : الأنسولين
6. الأنسولين وضبط سكر الدم
7. سكر الدم المرتفع
8. سكر الدم المنخفض
9. المشاكل الناجمة عن مرض الديقابيتيس
10. الفحص والعناية الجيدة بالأقدام
11. الفحص الدوري للعيون والجلد والفم
12. العائلة والأصدقاء
13. الضغط النفسي والكتئاب
14. الانتظام بالأعمال نفسها الموصى بها كل يوم

- 75 .15. الإجازة
- 77 .16. الصيام
- 79 .17. غسل اليدين والقدمين اليومي المتكرر كالوضوء مثلاً

## الفصل 3

الفحوص الدورية

- 85 الأشخاص العاملين في المجال الصحي والذين تزورهم باستمرار
- 87 .1. طبيب الأسرة
- 89 .2. المساعد الصحي في العيادات أو ممرضة مرضى الديقابيتيس
- 91 .3. أخصائي الحمية الغذائية
- 93 .4. الصيدلي
- 95 .5. المخبري
- أشخاص آخرون عاملين في المجال الصحي ممكن أن تزورهم ولكن ليس بشكل دائم
- 97 .6. أخصائي صحة القدم (erucidep) وأخصائي أمراض القدم (tueparehtodop)
- 99 .7. المعالج الفيزيائي
- 101 .8. فني تصوير العين
- 103 .9. مسؤول الدعم النفسي GGZ
- العاملين في المجال الصحي ضمن المستشفى:
- 105 .10. طبيب العيون
- 107 .11. طبيب الداخلية
- 109 .12. أخصائي أمراض الكلية
- 111 .13. أخصائي القلبية
- 113 .14. جراح الأوعية
- 115 .15. فريق معالجة أمراض القدم
- 117 .16. أخصائي العصبية
- منظمات أخرى مهمة لها علاقة بمرضى الديقابيتيس
- 119 .17. Hulpmiddelenleverancier مزودي وسائل المساعدة الطبية (جهاز فحص السكر وقلم الأنسولين - إلخ)
- 121 .18. Diabetesvereniging Nederland-اتحاد مرضى الديقابيتيس الهولندية
- 123 .19. شركات التأمين الصحي

## معلومات عامة

- 127 ماذا يريد أن يعرف الكثير من الناس المصابين بالديقابيتيس
- 129 الكلمات العلمية الصعبة
- قائمة لتنظيم أوقات الطعام

## الفصل الأول : ما هو الديابييتيس ؟

في هذا الفصل من الكتاب يمكنك ان تقرأ عن مرض الديابييتيس.  
الديابييتيس هو نفسه مرض السكري.  
هناك أنواع مختلفة لمرض الديابييتيس.  
هذا الكتاب سوف يتحدث عن الديابييتيس النوع الثاني.

تعرف كيف يتأثر جسمك اذا كنت مصابا بالديابييتيس.  
أطباء الأسرة والمساعدون الطبيون في العيادة وممرضات مرضى الديابييتيس  
يستطيعون أيضا ان يشرحوا لك ذلك بالتفصيل.

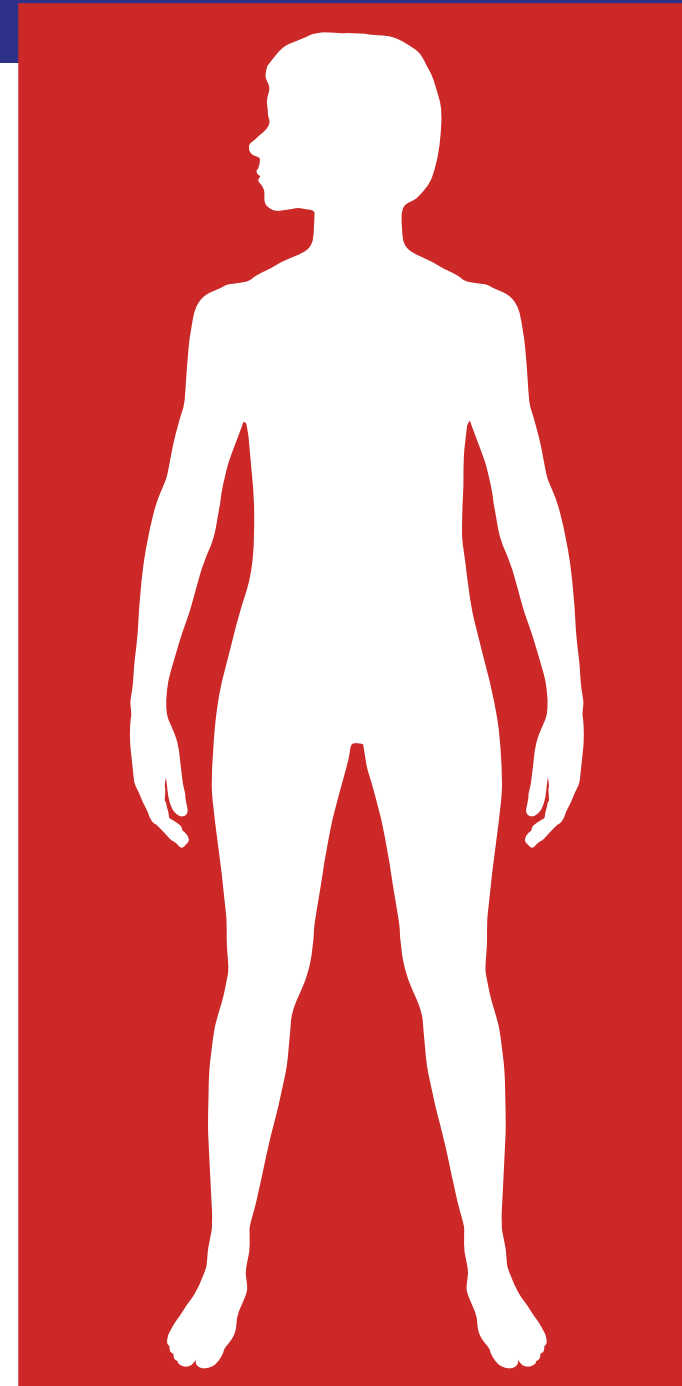
### يمكنك أن تقرأ هنا:

- 11 ما هو الديابييتيس من النوع ٢ ؟**
- 11 ١. مرض الديابييتيس
  - 13 ٢. ماذا يحدث عند تناول الطعام؟
  - 15 ٣. الغدة الكظرية
  - 17 ٤. بداية مرض الديابييتيس
- 19 ما هي الأعراض التي ممكن أن أشكو منها عند الإصابة بالديابييتيس؟**
- 21 ٥. إنخفاض سكر الدم
  - 23 ٦. ارتفاع سكر الدم
  - 25 ٧. التهاب المثانة
- 27 ما هي المشاكل الصحية التي يسببها مرض الديابييتيس؟**
- 27 ٨. تضيق الأوعية الدموية
  - 29 ٩. تشنج في عضلة القلب أو نوبات قلبية
  - 31 ١٠. مشاكل في الدماغ - سكتة دماغية -
  - 33 ١١. مشاكل في الفخذ والساق (العرج المتقطع)
  - 35 ١٢. مشاكل في العيون
  - 37 ١٣. مشاكل في الكليتين
  - 39 ١٤. مشاكل في الأعصاب

ما هو الديابييتيس من النوع ٢؟

### ١. مرض الديابييتيس

- الديابييتيس هو اسم آخر لمرض السكري .
- في مرض الديابييتيس يتواجد الكثير من السكر في الدم .
- السكر في الدم نسميه بسكر الدم أو غلوكوز الدم .
- ارتفاع السكر في الدم هو ضار للجسم .



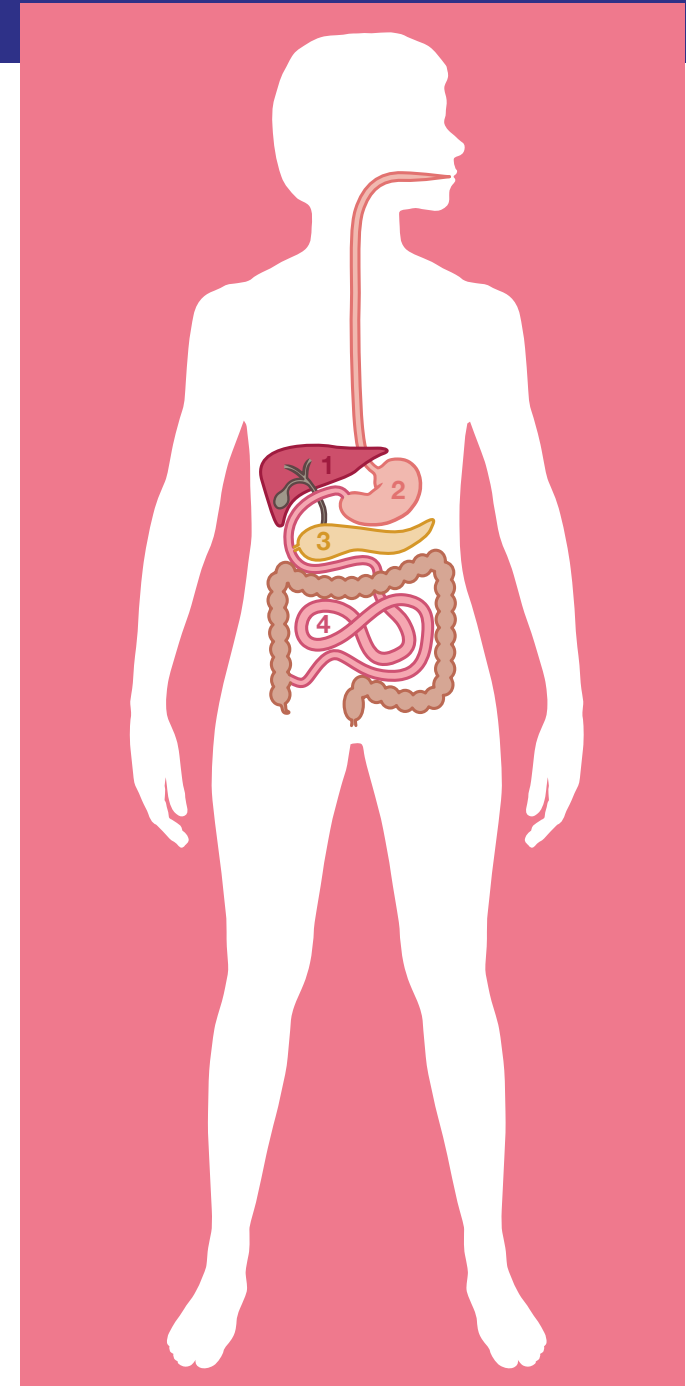
الجسم

## الفصل الأول : ما هو الديابييتيس ؟

### ٢- ماذا يحدث عند تناول الطعام؟

عندما تأكل الطعام يدخل مباشرة الى المعدة  
وبعدها يتحرك الطعام الى الأمعاء.  
تقوم المعدة والأمعاء بتحويل الطعام الى قطع صغيرة جدا  
نسمي هذه القطع الصغيرة جدا بمنتجات الغذاء الأولية مثل الدهون والسكر  
والبروتينات والفيتامينات.

تنتقل منتجات الغذاء الأولية هذه من الأمعاء الى الدم.  
يقوم الدم بنقل هذه الأجزاء الى جميع أنحاء الجسم .  
ويساعده الأنسولين بهذه المهمة.



١. الكبد ، ٢. المعدة ، ٣. البنكرياس ، ٤. الأمعاء

## الفصل الأول : ما هو الديابيتيس ؟

### ٣ - البنكرياس

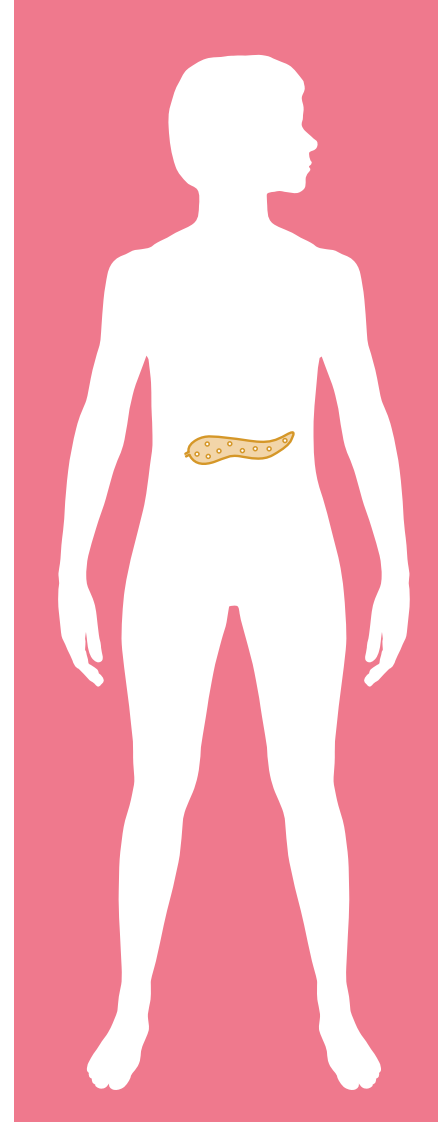
يتوضع البنكرياس في البطن.  
يعرف البنكرياس أيضا بالمعثكلة .  
يقوم البنكرياس بإنتاج الأنسولين.

### ما هو الأنسولين

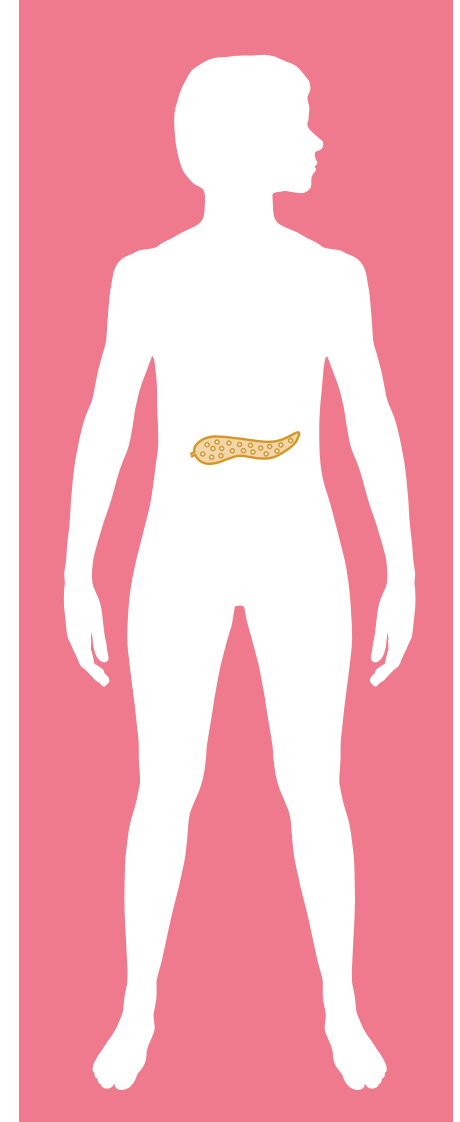
يتكون الجسم من خلايا صغيرة .  
جميع هذه الخلايا بحاجة للسكر .  
يساعد الأنسولين في وصول السكر من الدم الى داخل الخلايا.  
لذلك الأنسولين هو مهم جدا للجسم.

### علاقة مرض الديابيتيس بالأنسولين :

- عندما لا يعمل الأنسولين بشكل صحيح. لا يستطيع السكر الدخول الى الخلايا، وبالتالي يبقى الكثير من السكر في الدم .
- عندما لا يقوم البنكرياس بإنتاج الانسولين الكافي، يبقى أيضا الكثير من السكر في الدم وهذا غير صحي.



البنكرياس لا يقوم بإنتاج أنسولين كافي



البنكرياس يقوم بإنتاج أنسولين كافي

## الفصل الأول : ما هو الديابيتيس ؟

### ٤- بداية مرض الديابيتيس

غالبا لا تلاحظ بأنك مصاب بالديابيتيس .  
تدريجياً تصبح كمية السكر في الدم أعلى.  
وغالبا لاتلاحظ أنت ذلك .

يمكنك أن تشتكي من :

- التعب الدائم
- العطش
- التبول المتكرر
- الحكة
- الجروح
- الرؤية غير الواضحة أو الضبابية

**ليس كل مصاب بالديابيتيس لديه هذه الشكاوي جميعا .  
لذلك لا يلاحظ الكثير من الناس بأنهم مصابون بالديابيتيس.**

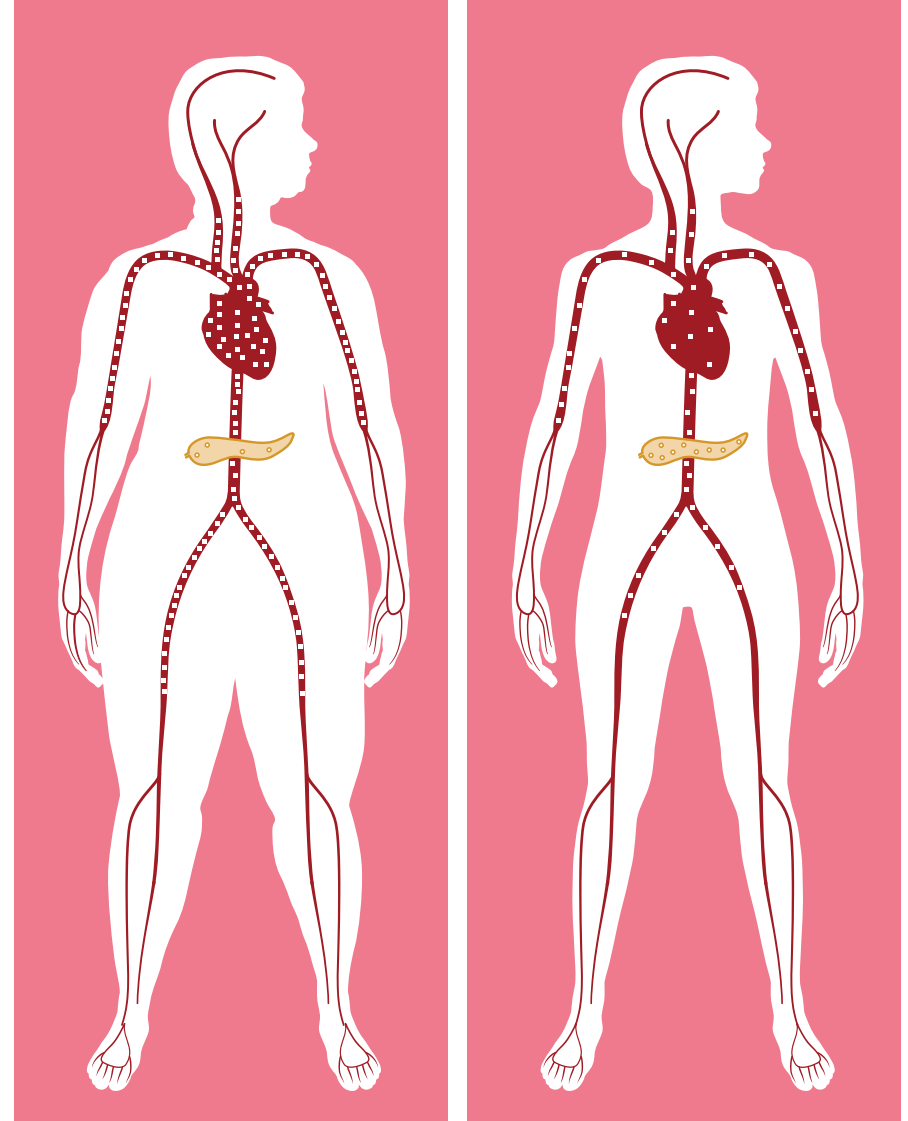
حتى يتم تشخيص بانك مصابا بالديابيتيس يقيس طبيب الأسرة سكر الدم الصيامي (الصباحي) عندك في يومين مختلفين، سكر الدم الصيامي (الصباحي) يقاس بالصباح قبل أن تأكل أو تشرب شيئا، شرب الماء فقط مسموح.  
إذا كان سكر الدم الصباحي في يومين مختلفين أعلى من ٧ فأنت مصاب بالديابيتيس.

### عند الإصابة بالديابيتيس يكون:

- يكون سكر الدم الصباحي جيدا إذا كان من ٤.٥ إلى ٨.
- يكون سكر الدم عاليا إذا كان أعلى من ٩ . وهذا يدل على ارتفاع في السكر.
- يكون سكر الدم منخفضا إذا كان أقل من ٣.٥ وهذا يدل على انخفاض في السكر.

### إذا كنت تعاني من السمنة

إذا كنت تعاني من الوزن الزائد لا يستجيب الجسم جيدا للأنسولين.  
ونتيجة لذلك يبقى الكثير من السكر في الدم .  
وهذا ليس صحيا .



السكر الزائد في الدم

السكر الطبيعي في الدم

## الفصل الأول : ما هو الديابييتيس ؟

ما هي الأعراض التي ممكن أن أشكو منها عند الإصابة بمرض بالديابيتيس؟

من المهم بأن تحافظ على سكر الدم في المستوى الطبيعي. ولكن لا ينجح ذلك دائما. فأحيانا يرتفع سكر الدم وأحيانا ينخفض.

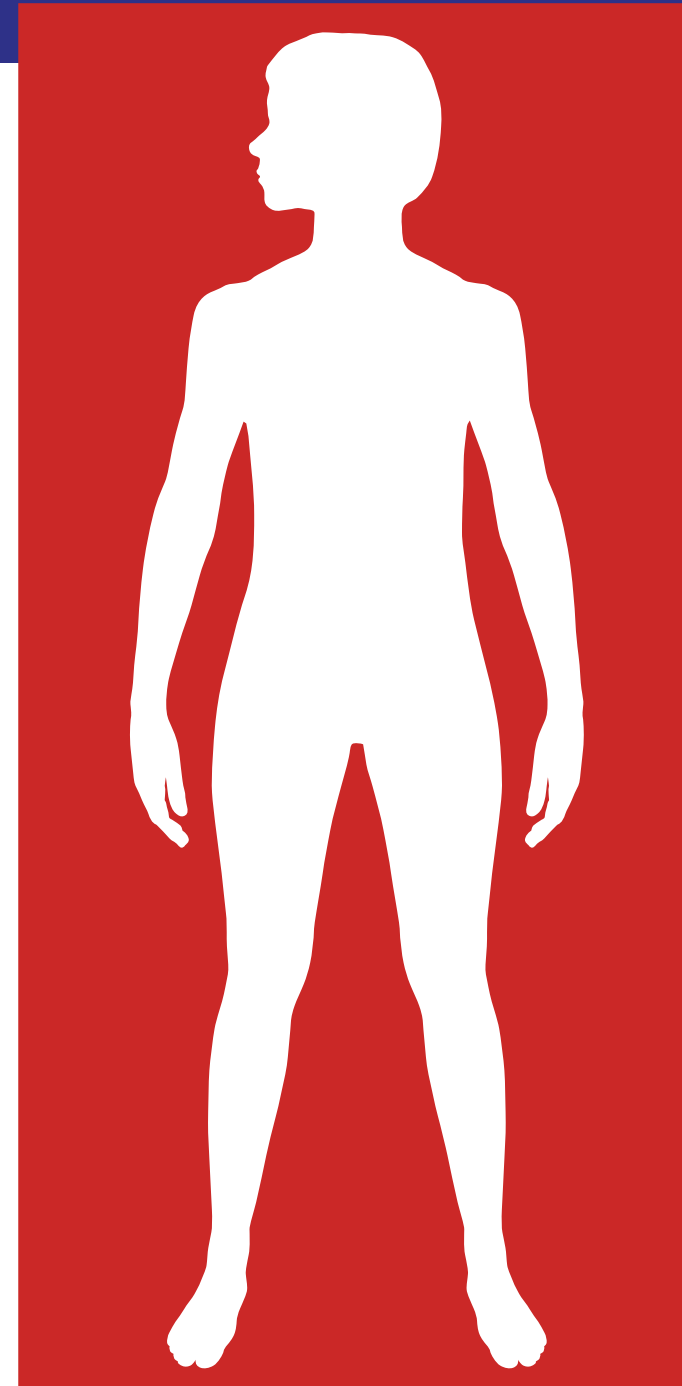
إنخفاض سكر الدم يسمى **hypo**.

أرتفاع سكر الدم يسمى **hyper**.

من المهم جدا ان لا تعاني من إرتفاع أو إنخفاض في سكر الدم. لذلك فإن نصيحة طبيب الأسرة والمساعدين الصحيين في العيادة هي مهمة جدا.

### قياس سكر الدم

- اذا كنت تتناول الحبوب الخافضة للسكر فلا داعي لقياس السكر شخصياً في المنزل.
- أما اذا كنت تتناول الأنسولين فيتوجب عليك قياس السكر شخصياً في المنزل.



الجسم

## الفصل الأول : ما هو الديابيتيس ؟

### هـ- إنخفاض سكر الدم

عندما تعاني من انخفاض في سكر الدم سوف تشعر بشكل مفاجئ بأنك لست على ما يرام.

وهذا مختلف من شخص الى آخر .

### يمكن أن ينجم إنخفاض السكر عن :

- تناول كميات قليلة من الطعام أو البقاء فترات طويلة دون طعام .
- عند تناول حبوب خفض السكر الغموية أكثر من الكمية المتفق فيها مع طبيبك .
- عند تناول الأنسولين بكمية أكبر من الكمية المتفق عليها مع طبيبك .
- الحركة الزائدة أكثر من الطبيعي .

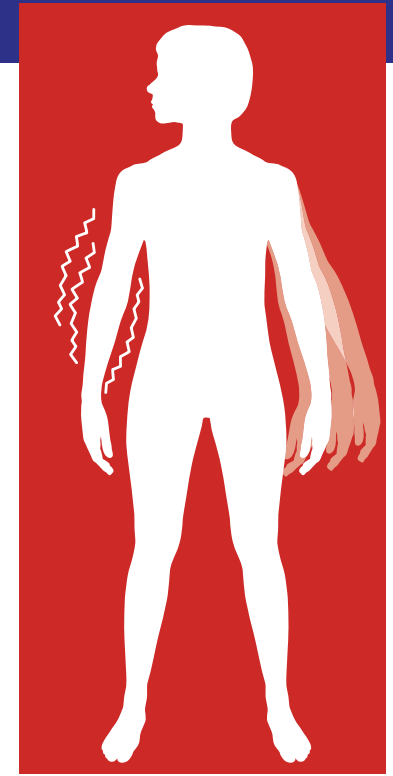
### الأعراض التي ترافق إنخفاض سكر الدم :

- الرجفان والتعرق والدوخة .
- عدم وضوح الرؤية .
- الغضب السريع أو الحزن أو السعادة المفاجئة .
- الجوع .
- ألم الرأس .
- شحوب الوجه .
- عدم التركيز .
- خفقان القلب .

في الفصل الثاني (الصفحة ٦١) يمكنك أن تقرا ماذا يمكنك أن تفعل في حالة إنخفاض سكر الدم .



التعرق



الرجفان



الشحوب



ألم الرأس



### ٦-إرتفاع سكر الدم

عندما تعاني من ارتفاع في سكر الدم سوف تشعر بأنك لست على ما يرام وهذا لا يحدث بشكل مفاجئ. وهذا أيضا يختلف من شخص الى آخر .

#### يمكن أن ينجم ارتفاع سكر الدم عن :

- الأكل من الطعام والشراب أكثر من الطبيعي.
- نسيان تناول حبوب خفض السكر .
- نسيان حقن الأنسولين.
- الضغط النفسي.
- الحمى أو عند الإصابة بالمرض.
- قلة الحركة أقل من الطبيعي.
- تغيير الأدوية.

#### الشكاوى التي ترافق ارتفاع سكر الدم :

- التعب والنعاس والميل للنوم.
- عدم وضوح في الرؤية.
- اللسان الجاف.
- العطش.
- التبول الكثير.
- الألتهاب المتكرر.
- التميل والحكة الزائدة.

في الفصل الثاني (الصفحة ٥٩) يمكنك أن تقرا ماذا يمكنك أن تفعل في حالة إرتفاع سكر الدم .



الرؤية غير الواضحة



الأرهاق والتعب



اللسان الجاف



العطش الزائد

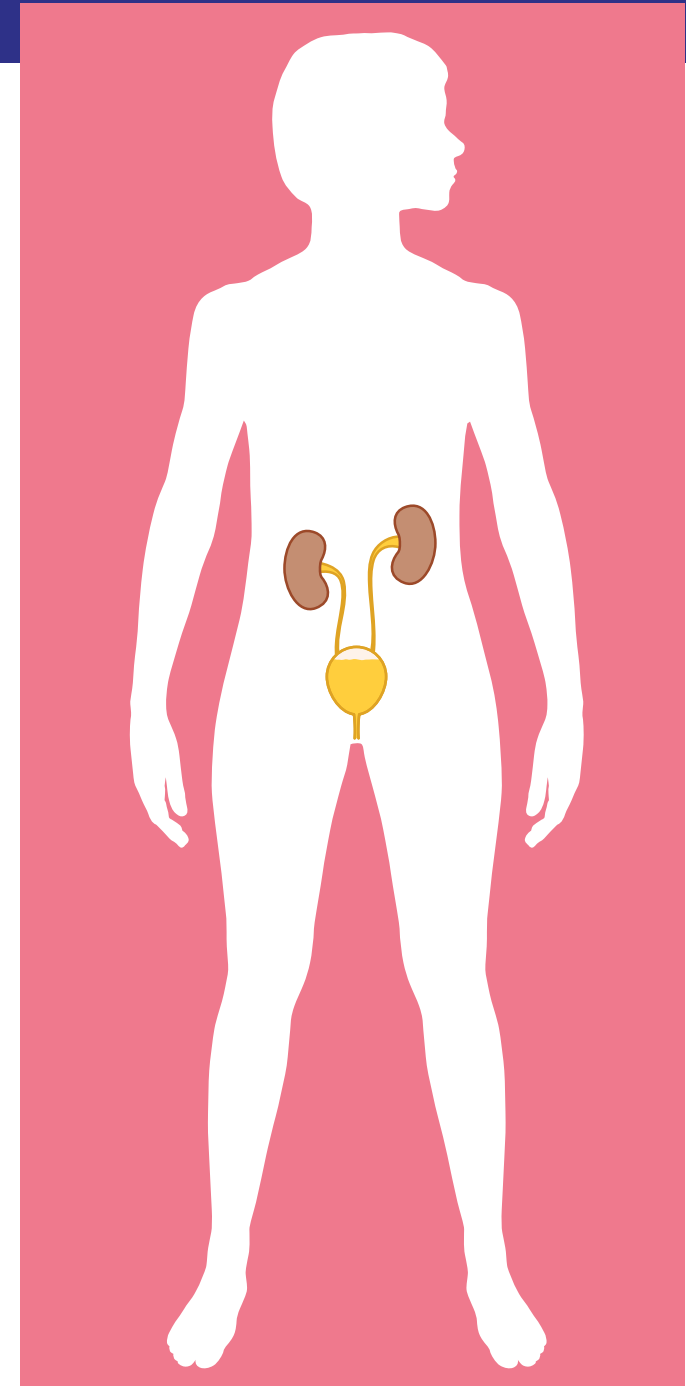
### ٧-إلتهاب المثانة

إذا كنت تعاني من الديابييتيس سوف تعاني دائما من التهاب في المثانة.  
إذا كان سكر الدم مرتفعا سوف يتم التخلص منه عن طريق البول.  
بسبب السكر يكون البول حلوا جدا وهذا ممكن أن يسبب التهاب في المثانة.

### الأعراض التي ممكن أن تعاني منها عند التهاب المثانة

- الألم عند التبول.
- التبول بكميات صغيرة.
- ألم في البطن والظهر.
- مظهر البول يكون مختلفا وممكن أن ترى قليلا من الدم في البول.
- رائحة البول تكون مختلفة.

النساء ممكن أن تعاني اضافة الى ذلك من حكة في المهبل.  
تكلم حول ذلك مع طبيب الأسرة أو المساعدين الطبيين في العيادة.



المثانة والكليتين

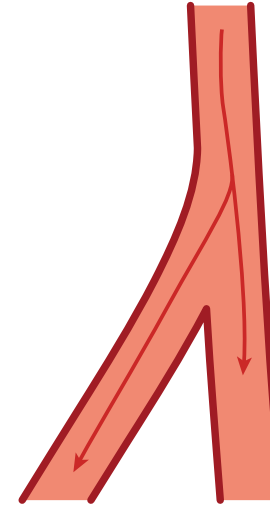
### ما هي المشاكل الصحية التي يسببها مرض الديابييتيس؟

إذا كان سكر الدم دائما مرتفعا فهذا سيء لجسديك. وهذا لا يمكن أن تلاحظه دائما.

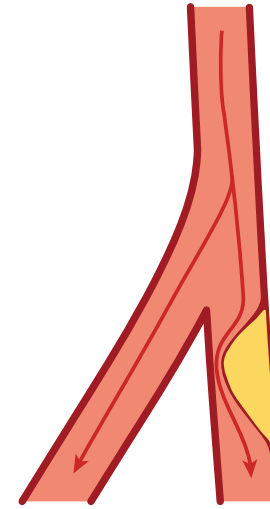
سكر الدم المرتفع سيء جدا على الأوعية الدموية. لاحقا ممكن أن تعاني من مشاكل ناجمة عن ارتفاع السكر: مشاكل في القلب والأوعية الدموية، مشاكل في العيون والكليتين، ومشاكل في الأعصاب.

### ٨- تضيق الأوعية الدموية

تتوزع الأوعية الدموية في جميع أنحاء الجسم. يتدفق الدم عبر هذه الأوعية. وهكذا ينتشر الدم إلى جميع أجزاء الجسم. وهكذا يصل أيضا إلى القلب، الدماغ، الفخذين و الساق و العينين. استمرار ارتفاع سكر الدم لفترات طويلة يسبب ضرراً للأوعية الدموية. وبالتالي يتضرر وصول الدم إلى أعضاء الجسم. وهذا يسبب ضرراً على صحة الجسم.



وعاء دموي



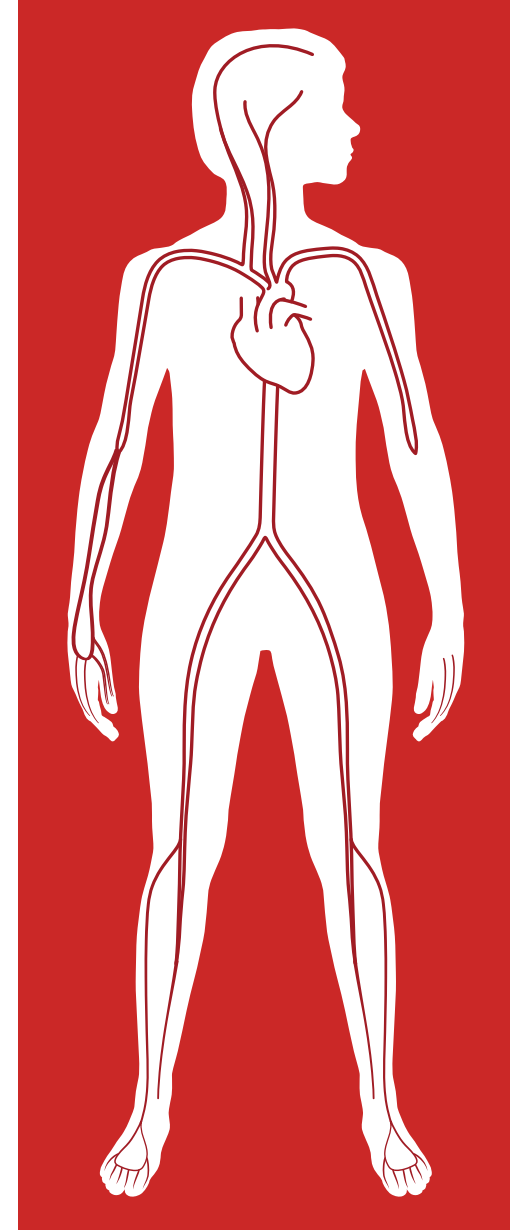
وعاء دموي مسدود

### وأيا من العوامل التي تسبب ضرراً في الأوعية الدموية :

- ارتفاع نسبة الكوليسترول. الكوليسترول هو نوع من أنواع الدهون. إذا كانت نسبته مرتفعة بالدم يبقى ملتصقا في جدران الأوعية الدموية. وبالتالي تنسد الأوعية الدموية ولا يتدفق الدم بشكل جيد في الأوعية.
- التدخين. التدخين ضار بالصحة. بسبب التدخين تتضيق الأوعية الدموية وهذا ضار بالصحة .

### لذلك فإن ارتفاع سكر الدم ، وارتفاع الكوليسترول والتدخين

مضرين بالصحة. ومن هنا تأتي المشكلات الأخرى مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية ومشاكل في العيون.



### ٩- تشنج في عضلة القلب أو نوبات قلبية

القلب هو عضو مهم في جسم الإنسان. وهو عبارة عن عضلة قوية. ويمكنك أن تشعر بنبضات قلبك .

يقوم القلب بضخ الدم إلى جميع أنحاء الجسم ويحتاج القلب أيضا إلى الدم ليقوم بعمله. أحيانا لا يصل إلى القلب الكمية لكافية من الدم وهذا يسبب مشكلة.

### تشنج في عضلة القلب

يحدث تشنج في عضلة القلب عند عدم وصول كمية كافية من الدم إلى القلب. مثلا عندما يحتاج القلب ليضخ الدم بقوة وتكون الأوعية الدموية المغذية للقلب متضيقة.

وعندها سوف تشعر بمايلي:

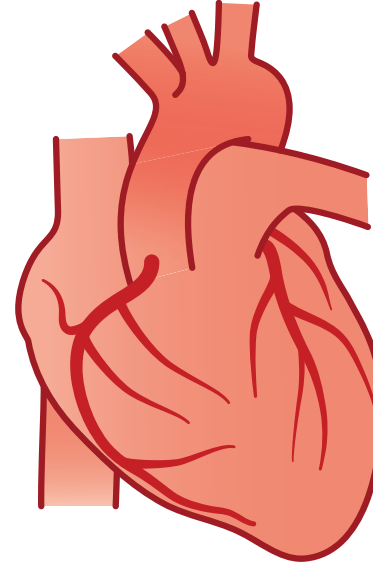
- ألم في الصدر.
- ألم ينتشر إلى الساعدين أو الفك في طرف واحد أو إلى كلا الطرفين.

### النوبة القلبية

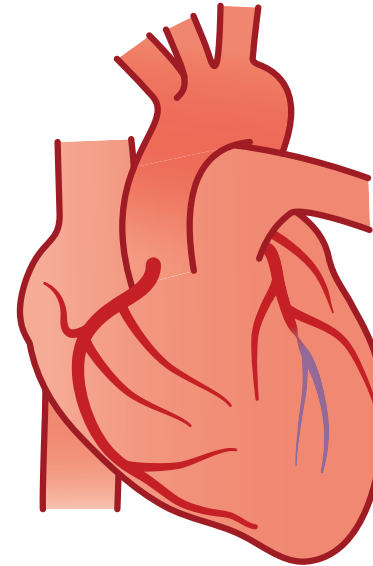
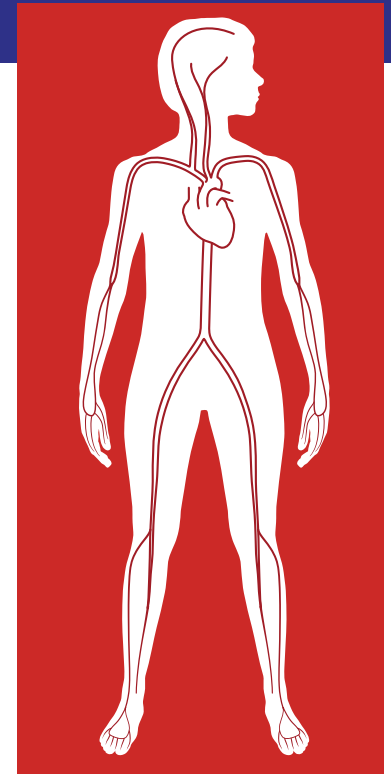
تحدث النوبات القلبية عند يتوقف الدم من الوصول إلى جزء من عضلة القلب وهذا ينجم عن انسداد الأوعية الدموية المؤدية إلى عضلة القلب. ويمكن أن تسبب النوبات القلبية الوفاة.

وعند حدوث نوبة قلبية سوف تشعر بمايلي:

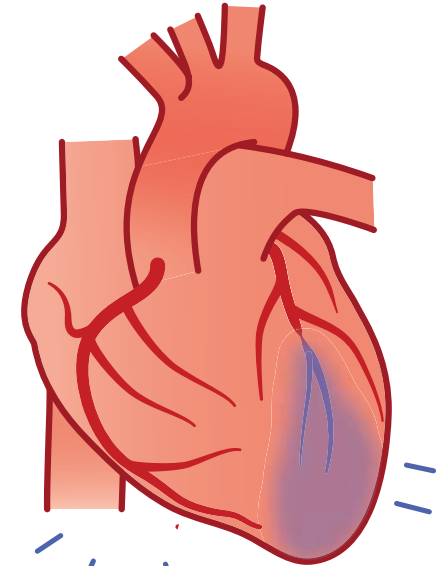
- ألم في الصدر.
- ألم ينتشر إلى اليدين أو الفك في طرف واحد أو إلى كلا الطرفين.
- التعرق.
- رغبة في الإقياء.



القلب السليم



نوبة قلبية



تشنج في عضلة القلب

## الفصل الأول : ما هو الديابيتيس ؟

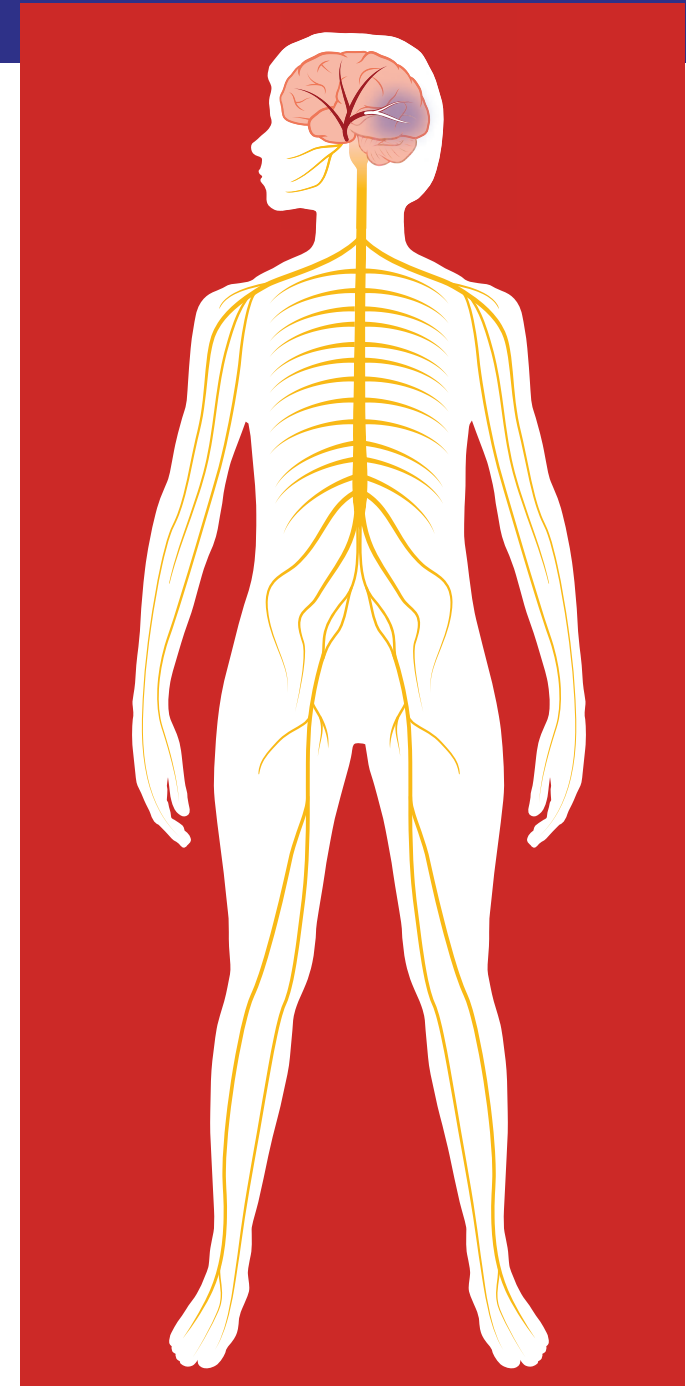
### ١٠- مشاكل في الدماغ - سكتة دماغية -

التدخين، ارتفاع سكر الدم ، ارتفاع نسبة الكوليسترول وارتفاع ضغط الدم كلها عوامل ضارة للدماغ.

عند انسداد أحد الاوعية الدموية في الدماغ أو وجود تشقق في أحد الأوعية في الدماغ يمكن أن تحدث سكتة دماغية.

### ينتج عن السكتة الدماغية أحد الاضطرابات التالية:

- فجأة لا تستطيع التحدث.
- فجأة لا تستطيع أن تنطق ببعض الكلمات.
- لا تستطيع أن تحرك يدك أو قدمك أو أحد أطرافك.
- النواء بالفم الى أحد الجانبين (نسميه اللقوة).
- الرؤية المضاعفة أو يمكن لا ترى بشكل كامل بجزء من العين.



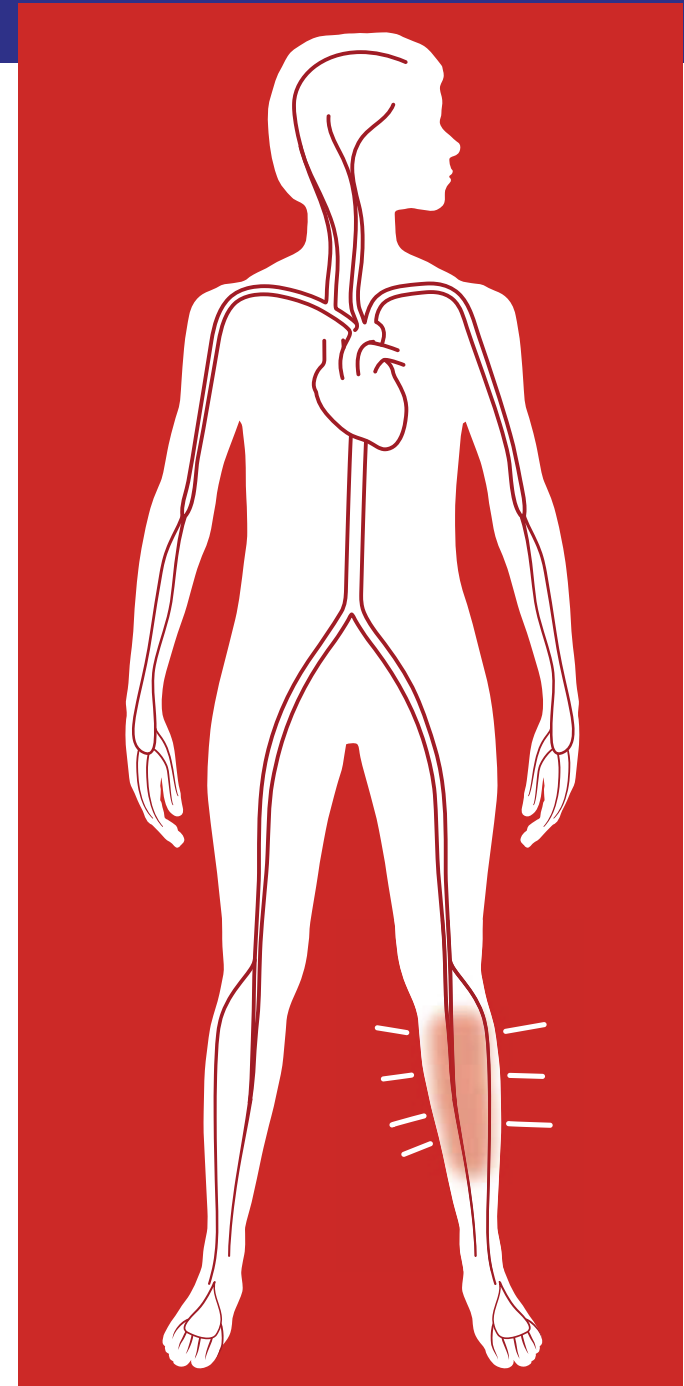
السكتة الدماغية

### 11- مشاكل في الساق -العرج المتقطع-(تم شرحه سابقاً)

عند تضيق الوعية الدموية في الاقدام فسوف تعاني من مشكلة في المشي.

اذا كنت تمشي لمسافة ثم تشعر بالألم في الساقين وعند التوقف يذهب الألم وعندها يمكنك أن تعود للمشي وتشعر بالألم من جديد فأنت مصاب بما يسمى بالعرج المتقطع.

كلما كانت المسافة التي تمسيها بدون ألم قصيرة كلما دل على أن المرض شديداً.



الم في الساق

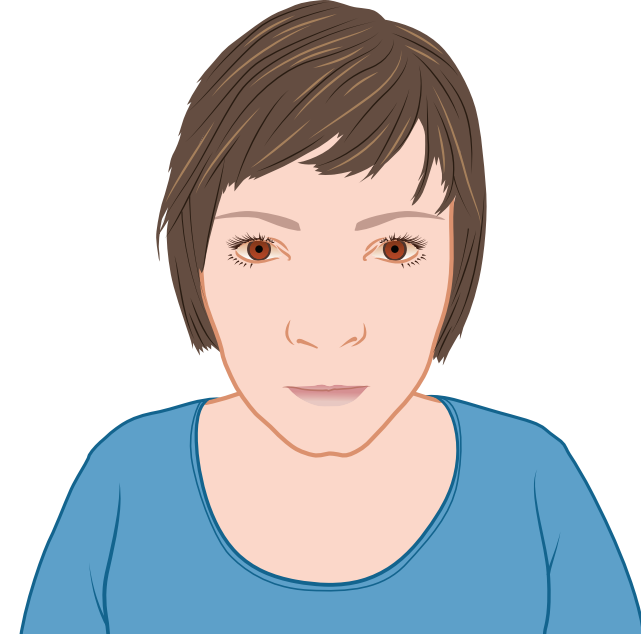
### ١٢- مشاكل في العيون

نتيجة للإصابة بمرض الديابييتيس تنسد الأوعية الدموية بسهولة وبالتالي لا يتمكن الدم من الوصول الى كافة اجزاء الجسم.  
لأن العيون أيضا تحتوي على أوعية دموية ولتبقى بشكل جيد يجب أن تبقى الأوعية الدموية في العين سليمة.

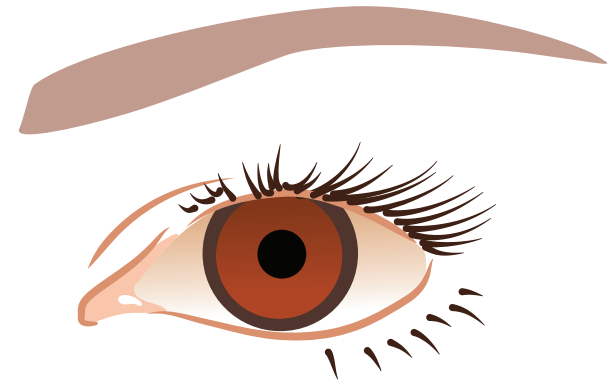
وعند انسداد هذه الأوعية في العين، تتشكل بدلا منها أوعية جديدة الذي تضمن وصول الدم إلى كل اجزاء العين. وهذه الأوعية الجديدة ليست بجودة الأوعية القديمة. وهذا لا يلاحظ بشكل مباشر. أحيانا يمكنك أن تشتكي من ضعف في البصر وأحيانا فقدان كامل للرؤية.

يجب فحص العين مرة كل سنتين وأحيانا أكثر حيث يتم إجراء أيضا صورة للعين. إذا كان هناك إصابة في العين فسوف يساعدك طبيب العيون .

**من المهم جدا الفحص الدوري للعيون حتى ولو لم يكن لديك شكوى.**



الوجه



العين

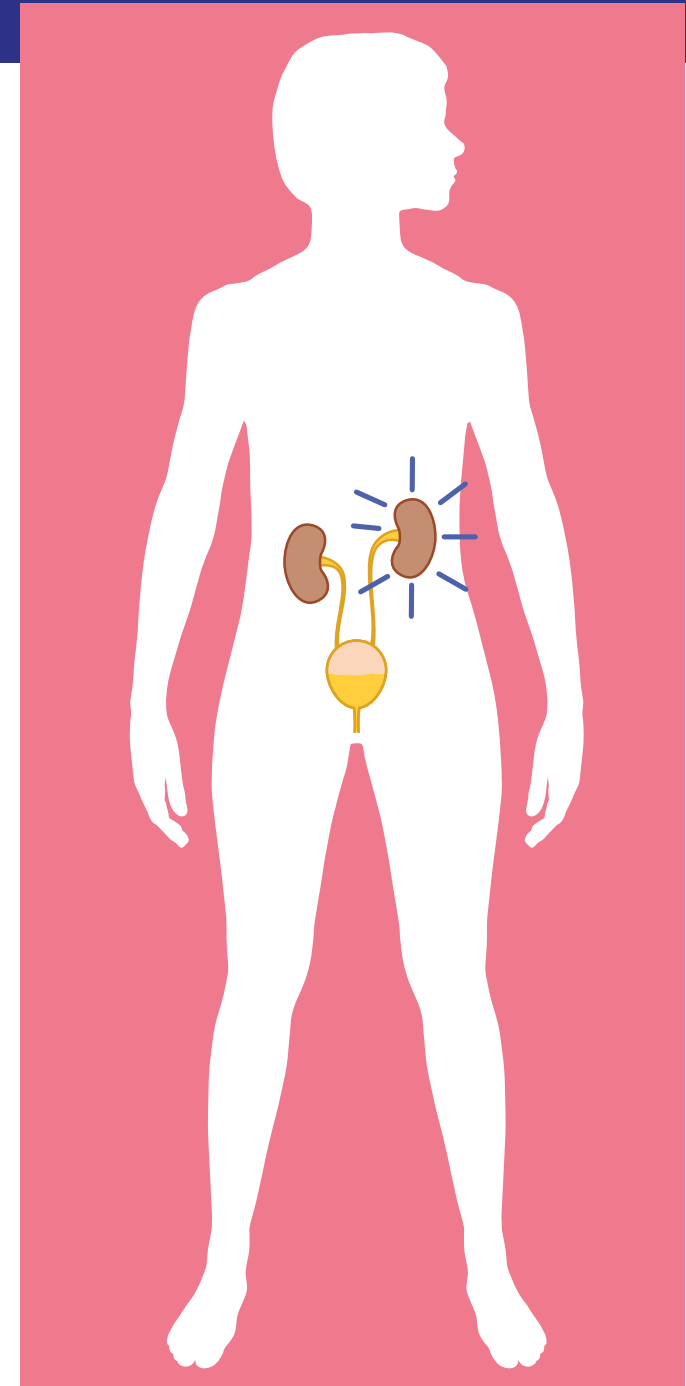
### ١٣-مشاكل في الكليتين

تتواجد الكليتين في البطن.  
والكليتين ضروريتين جدا للجسم.  
يضخ الدم عبر الكليتين أكثر من ٢٠٠ مرة في اليوم.

تقوم الكليتين بتنقية الدم وإزالة المواد الذي لا يحتاجها الجسم. هذه المواد تسمى بالمواد السامة. وتقوم الكلية بنفس الوقت بالمحافظة على المواد التي ممكن أن يحتاجها الجسم ويستخدمها مثل البروتينات والسكر.

### إذا كان لديك سكر دم مرتفع لفترة طويلة تتضرر الأوعية الدموية في الكلية.

وبالتالي لن تستطيع الكلية بعد ذلك من أن تحافظ على السكر وبعد فترة لن تتمكن أيضا من المحافظة على البروتين.  
يكون هذا الخلل محدودا في أول الأمر ولن تلاحظ بوجوده ولكن مع الاستمرار لفترة طويلة يصير الوضع أسوء. وهذا ليس جيدا للكليتين.  
حيث لن تستطيعان فيما بعد من تصفية الدم من المواد السامة وبالتالي يصبح الجسم مريضا من هذه الجسم التي تبقى في الدم.



الكليتين

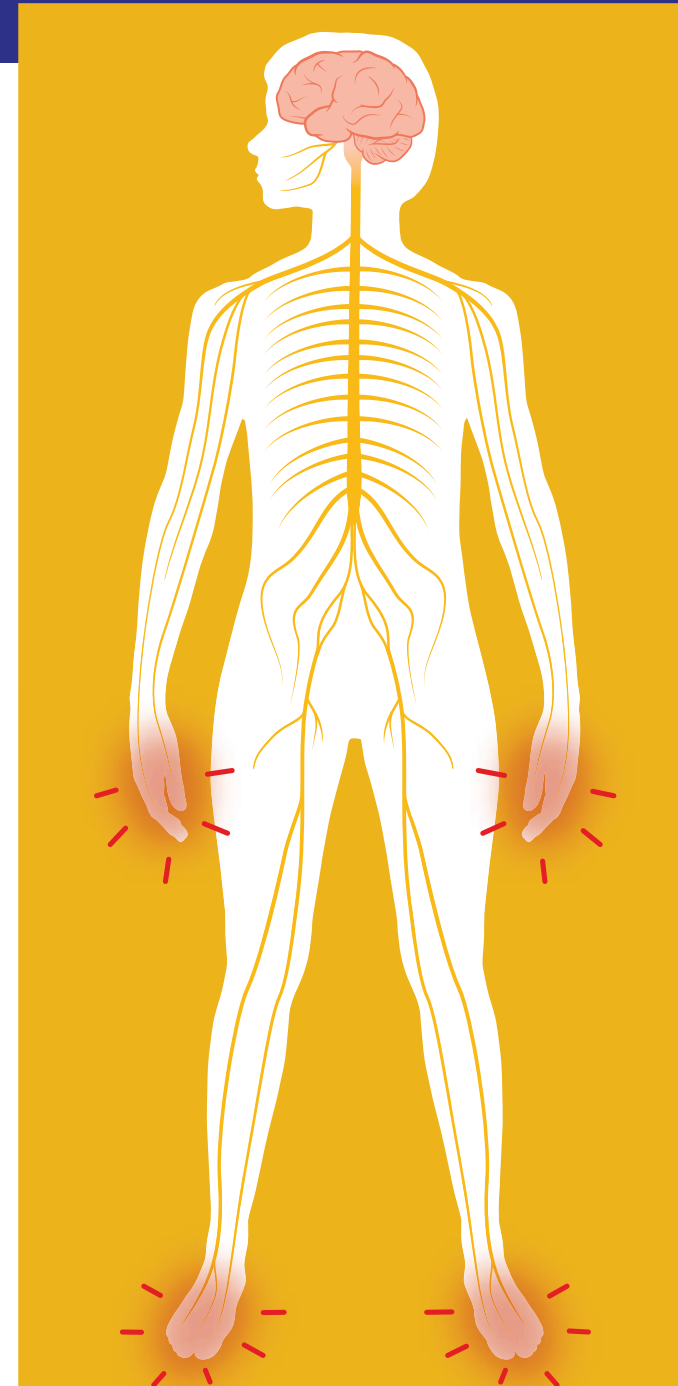


### ١٤-مشاكل في الأعصاب

تنشر الأعصاب في جسم الانسان . وتكمن وظيفة هذه الأعصاب بنقل شعور الألم مثل شعور الألم عند وجود حصوة صغيرة في حذائك أولامسة قدمك لشيء ساخن . تقوم الأوعية الدموية بتزويد هذه الأعصاب بالأوكسجين والمواد الغذائية اللازمة . لذلك فأن أي ضرر على هذه الأوعية سيقلل من تزويد هذه الأعصاب بالمواد الذي تحتاجها. وبالتالي لا تعمل هذه الأعصاب بالشكل المطلوب.

غالبا ما يحدث هذا في أعصاب القدمين وبالتالي لا تستطيع الشعور حتى بوجود جرح في القدمين. وهذا خطير جدا لان الجرح الصغير سوف يصبح أكبر وأعمق وهذا سوف يؤدي الى مشكلة كبيرة.

لذلك يجب الفحص الدوري للقدمين سنويا.



المشاكل في الأعصاب



A series of 20 horizontal black lines spanning the width of the page, providing a ruled area for writing.

A series of 20 horizontal black lines spanning the width of the page, providing a ruled area for writing.



في هذا الفصل يمكنك أن تتعلم كيف يمكنك أن تتصرف لتبقى بصحة جيدة مع إصابتك بمرض السكري. وماذا يمكنك أن تأكل ولماذا تحتاج الى الحركة والرياضة. وأيضا معرفة الفحوصات الدورية اللازمة وكيف يمكنك إجراء هذه الفحوصات.

### ماذا يمكنني شخصياً أن أفعل؟

- 45 -١ الطعام
- 47 -٢ ماهي الأطعمة والأشربة الذي يفضل عدم تناولها
- 51 -٣ الحركة والنشاط
- 53 -٤ الأدوية : الحبوب
- 55 -٥ الأدوية : الأنسولين
- 57 -٦ الأنسولين وضبط سكر الدم
- 59 -٧ سكر الدم المرتفع
- 61 -٨ سكر الدم المنخفض
- 63 -٩ المشاكل الناجمة عن مرض السكري
- 65 -١٠ الفحص والعناية الجيدة بالقدمين
- 67 -١١ الفحوص الدورية العيون والجلد والفم
- 69 -١٢ العائلة والأصدقاء
- 71 -١٣ الضغط النفسي والكتئاب
- 73 -١٤ الانتظام بالأعمال نفسها كل يوم
- 75 -١٥ الإجازة
- 77 -١٦ الصيام
- 79 -١٧ غسيل اليدين والقدمين اليومي المتكرر كالوضوء مثلاً

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## الفصل الثاني : ماذا يمكنني شخصيا أن أفعل؟

### 1- الطعام

#### بعض النصائح لغذاء صحي:

- تناول فطورك يوميا.
- تناول منتجات القمح الكامل مثل الخبز الأسمر الكاملة والرز البني والمعكرونة السمراء.
- الشرب المنظم للماء والشاي والقهوة بدون سكر (٢ لتر يوميا).
- تناول ثلاث وجبات رئيسية يوميا وثلاث وجبات صغيرة خلال اليوم على الأكثر.
- تناول قطعتين من الفواكه يوميا.
- تناول يوميا ثلاث معالق من الخضار.
- التقليل من استخدام الدهون: تناول لحوم بلا دهون أو أزل الدهن.

الغذاء الصحي هو مهم للجميع ولكن هو أكثر أهمية لمرضى السكري. والغذاء الصحي مفيد لسكر الدم وللقلب والأوعية الدموية.

**يحتوي غذائنا على عناصر تزود الجسم بالطاقة وعناصر أخرى تساعد في بناء الجسم مثل الكربوهيدرات والبروتينات والدهون.**

#### الكربوهيدرات

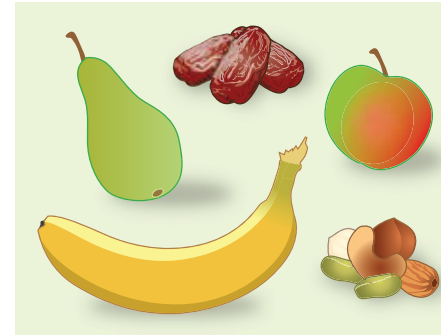
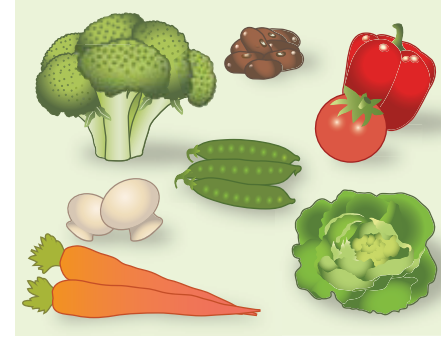
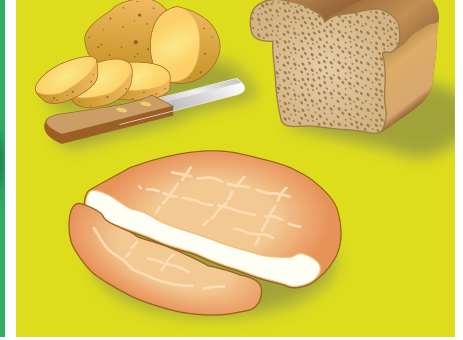
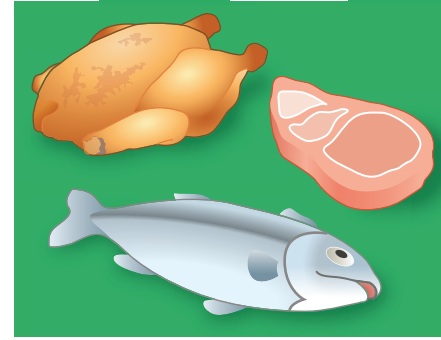
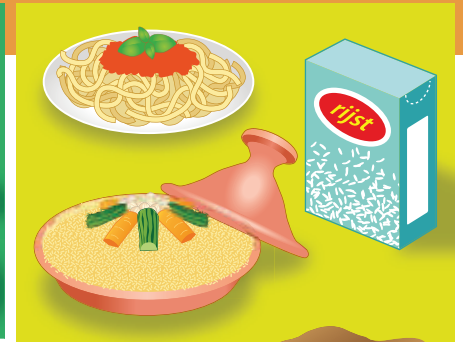
- تتواجد الكربوهيدرات في الأغذية التي تحتوي على السكر والطحين مثل الخبز والرز والمعكرونة والبرغل والفاصولياء والعدس والفواكة كما تتواجد أيضا في الحليب والعسل وعصير الفواكه والحلويات.
- من الكربوهيدرات يأتي السكر إلى الدم وهذا مانسميه السكر في الدم.

#### السكر

- السكر ضار بالصحة.
- لا تتناول الشاي والقهوة واللبن أو أي نوع من الأطعمة مع السكر.

#### الدهون

- تتواجد الدهون في اللحوم والدجاج والسمك والزبدة والوجبات الجاهزة.



• الطعام والشراب

## الفصل الثاني : ماذا يمكنني شخصيا أن أفعل؟

### ٢- ماهي الأطعمة والأشربة الذي يفضل عدم تناولها

#### نصائح:

- لا تتناول الوجبات الجاهزة والصوصات الجاهزة.
- لا تستخدم ملح الطعام.
- لا تستخدم أكثر من ملعقة واحدة من الزيوت والدهون من أجل تحضير الطعام.
- تتناول يوميا المشروبات الكحولية، وإذا اردت فعلا أن تتناول فلا تتناول أكثر من كأس يوميا.
- اسأل المساعدين الطبيين أو أخصائي الحمية في العيادة عن ماذا يمكنك أن تغيّر من الأغذية التي أعتدت على تناولها وماهي الأغذية غير الضرورية.
- توقف عن التدخين.

### الأغذية غير الصحية:

#### السكر

- الأكثر من تناول السكر ضار جدا بالصحة.
- لا تتناول الحلويات العربية أو الكاتو أو السكاكر أو الكريما .
- لا تتناول العصير الجاهز أو المشروبات الغازية .

#### الكربوهيدرات

الأكثر من الكربوهيدرات في وجبة غذائية واحدة هو ضار بالصحة. لا تتناول في وجبة واحدة خبز مع صحن من البطاطا، البرغل الرز الأبيض المعكرونة. عندها سوف تكون قد تناولت الكثير من الكربوهيدرات وبالتالي تزداد نسبة السكر في الدم. تناول فقط الخبز أو فقط البطاطا أو فقط البرغل.



ماهي الأغذية والمشروبات المفضلة؟

### الدهون

هناك نوعين من الدهون:

- الدهون غير المشبعة وهي صحية: ولكن الاكثار منها ضار بالصحة .  
ومثال عليها زيت الزيتون، زيت بذور دوار الشمس، زيت الذرة، السمك والمكسرات.  
لا تستعمل أكثر من ملعقة واحدة في الطبخ.
- الدهون المشبعة وهي ضارة بالصحة: هذه الدهون ضارة بالقلب والأوعية الدموية. ومثال عليها الزبدة الحيوانية، والزبدة النباتية ، السمنة، لحم الغنم كثير الدهن، الجبنة كاملة الدسم، الشوكولا، اللبن كامل الدسم، الوجبات السريعة والبطاطا وجميع الأطعمة المقلية بالزيت.

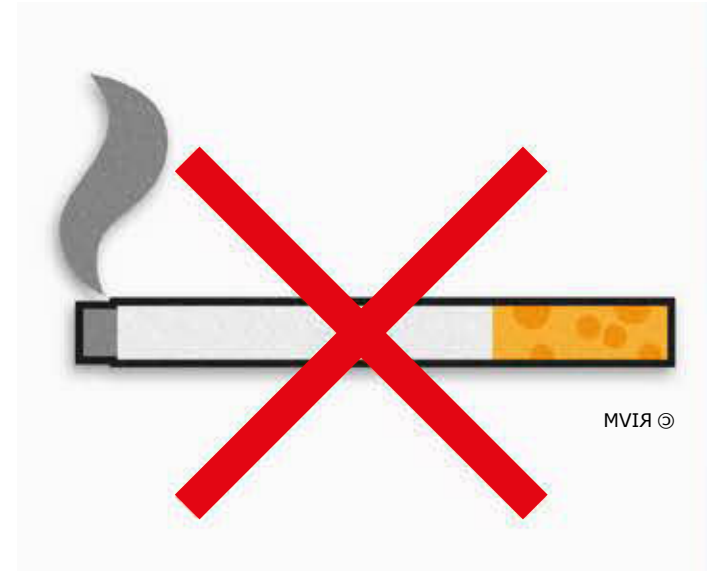
### الإقلال من تناول الطعام

تناول كمية قليلة من الطعام ضار أيضا بالصحة، لذلك اسأل طبيب الأسرة خاصتك أو أخصائي الحمية عن كمية الغذاء الضرورية لجسمك.

### التوقف عن التدخين

التدخين ضار بالصحة .

إذا كنت مدخنا وترغب بالتوقف عن التدخين ولا تعرف الطريق الى ذلك فاسأل طبيب الأسرة خاصتك أو المساعدين الطبيين في العيادة عن إمكانية المساعدة في ذلك.



التوقف عن التدخين

### ٣-النشاط والحركة

#### نصائح للاكثار من الحركة :

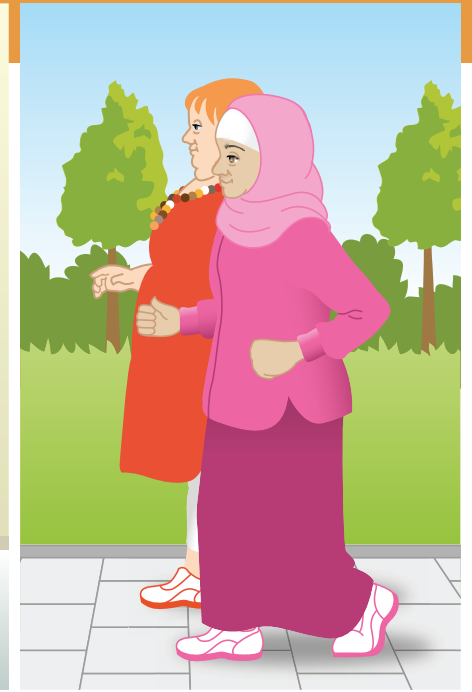
- قم بالمشي اليومي في الحي الذي تقطن فيه أو في حديقة مجاورة.
- القيام بالتسوق مشيا على الاقدام أو باستخدام الدراجة الهوائية.
- توصيل اطفالك الى المدرسة مشيا على الاقدام أو باستخدام الدراجة الهوائية.
- استخدم الدرج ولا تستخدم الدرج الكهربائي أو المصعد.
- شارك بالحركة في البيت مع برامج الحركة والرياضة التلفزيونية.
- شارك في النشاطات الرياضية التي تقام بالحي الذي تقطن فيه.
- ابحث عن صديق او جار ليقوم معك بالمشي.
- مارس رياضة تستمتع بها.

#### الحركة هي مهمة للجميع

عندما تقوم بالحركة فستزداد سرعة خفقان القلب وهذا ابدأ ليس خطرا.

العب رياضة أو تمشي ما لا يقل عن ٣٠ دقيقة يوميا:

- تبقى العضلات قوية.
- تساعد الحركة في انقاص الوزن.
- تنشط الحركة حركة الدم داخل الأوعية الدموية.
- يتم استهلاك سكر الدم أثناء الحركة.
- من خلال الحركة ينخفض سكر الدم.

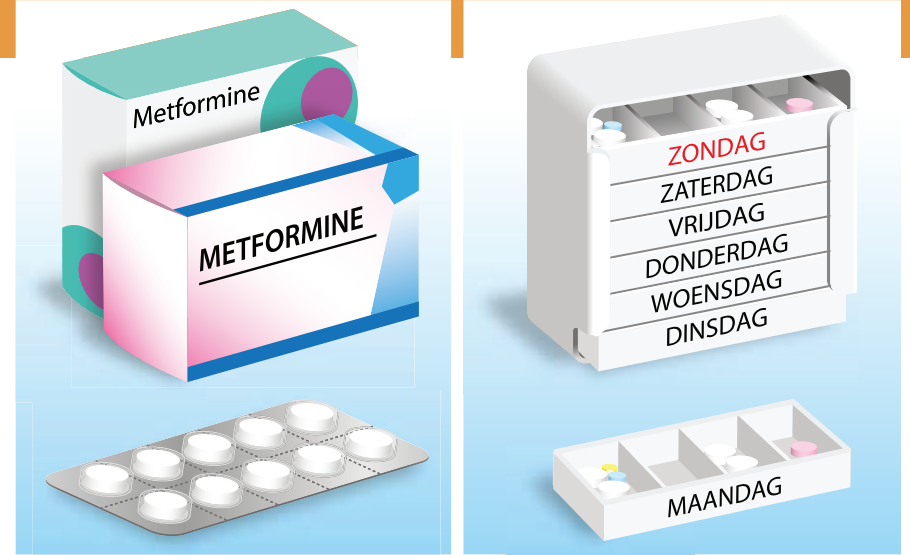


## الفصل الثاني : ماذا يمكنني شخصيا أن أفعل؟

### ع- الأدوية: الحبوب

#### نصائح للاستعمال الصحي لحبوب خفض السكر:

- استخدام صندوق للحبوب.
- تكلم مع طبيب الأسرة أو المساعدين الطبيين في العيادة إذا كان لديك مشاكل عند تناول الحبوب.
- لا تستخدم أبدا حبوب خاصة بأشخاص آخرين.
- تناول الحبوب يوميا بنفس الوقت.
- استخدم جدول يوضح متى يجب عليك تناول حبوبك.
- تكلمي مع طبيب الأسرة إذا كنتي ترغبين بالحمل وانتي تتناولين حبوب خفض السكر



حبوب مرض الديابتيس

هناك انواع مختلفة لحبوب خفض السكر الفموية . ليس كل الذين يتناولون حبوب لخفض السكر لديهم نفس الحبوب. لذلك لا تتناول أدوية أشخاص آخرين.

#### إستخدام الحبوب

سيشرح لك طبيب العائلة أو مساعده متى ينبغي تناول أدوية ضبط السكر. خذ حبوبك كل يوم.

#### حافظ على طعام صحي و أكثرمن النشاط و الحركة

الحمية، النشاط والرياضة مهمين . تناول الدواء مهم أيضا. لذا التزم بالحمية والرياضة وتناول دواءك.

#### التأثيرات الجانبية:

عند تناولك الدواء قد تتعرض لبعض المشاكل والآثار الجانبية كالإسهال والرغبة بالإقياء والآلام العضلية.

لا توقف العلاج ولكن ناقش الأمر مع طبيبك أو مساعده . قد يكون بوسعه استبداله بدواء آخر.

#### قياس سكر الدم :

إذا كنت تتناول حبوب مرض الديابتيس يقوم طبيب الأسرة بفحص سكر الدم لديك .

الليل	المساء	الظهيرة	الصباح	التاريخ
قبل النوم	العشاء	الغداء	الفتور	

تناول الحبوب بشكل يومي بنفس الوقت.



### ٥- الأدوية : الأنسولين

#### نصائح لاستعمال الأنسولين:

- غير الأماكن التي تقوم بالحقن بها دائما.
- دع الإبرة في الجلد لعشر ثوان قبل أن تسحبها.
- استخدم كل مرة رأس إبرة جديد.
- احفظ الدواء في البراد.
- احفظ المحقنة خارج الثلاجة.
- لا تستخدم محقنة شخص آخر.



قلم الأنسولين

إذا لم يجد العلاج بالحبوب والحمية والنشاط والحركة نفعاً أو لم يكن كافياً فإن العلاج بحقن الأنسولين هو الخطوة التالية. يوجد الدواء عادة في قلم الأنسولين.

#### الإنسولين

يخفض الأنسولين سكر الدم.

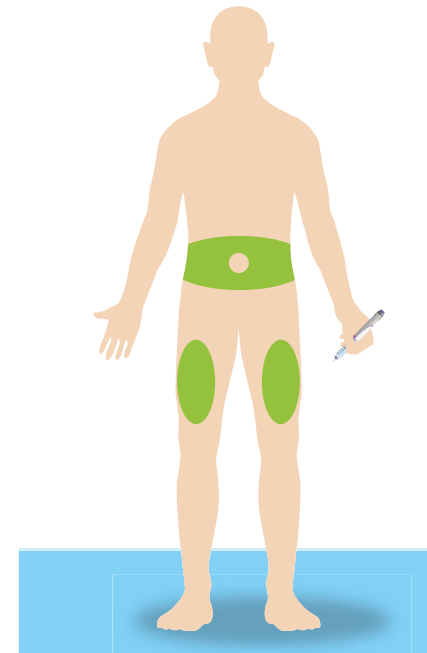
#### إستخدام الإنسولين

يستخدم الأنسولين بالحقن باستخدام أقلام خاصة. سيشرح لك الطبيب أو مساعده المختص كيف وكم مرة عليك أن تفعل ذلك.

سيعلمك أيضاً كيف تحقن الأنسولين كما سيشرح لك الجرعة المطلوبة كل مرة ومكان الحقن.

#### فحص سكر الدم

يتم فحص سكر الدم عند الطبيب إذا كنت تحتاج لإستخدام الإنسولين. كما يتم تعليمك كيف تقوم بفحص سكر الدم بنفسك. نسمي ذلك بالفحص الشخصي لسكر الدم.



أماكن حقن الإنسولين



حقن الإنسولين

## الفصل الثاني : ماذا يمكنني شخصيا أن أفعل؟

### ٦- الإنسولين وضبط سكر الدم

#### نصائح

- اغسل يديك قبل أن تقوم بالحقن.
- سجل مقدار السكر على الجدول.
- لا تستخدم مطلقا محقنة شخص آخر.

#### سكر الدم

كمية السكر في الدم يجب أن لا تكون مرتفعة جدا أو تكون منخفضة جدا. هذا يمكن أن يتحقق من خلال الحمية الغذائية، الحركة والاستخدام المنتظم للأدوية.

#### قياس سكر الدم

إذا توجب عليك استخدام الأنسولين لذلك يتوجب عليك أيضا قياس سكر الدم لمعرفة مقدار الإنسولين اللازم للحقن. تقوم بفحص سكر الدم عن طريق استخدام الوخز في رأس الأصبع وسجل النتيجة على الجدول. سوف يقوم المساعدون الطبيين في العيادة والممرضة المختصة بتعليمك كيفية القيام بذلك بنفسك.

#### متى يتوجب عليك القيام بفحص سكر الدم

إذا توجب عليك استخدام الأنسولين في المعالجة فينتوجب عليك قياس سكر الدم لمعرفة كمية الأنسولين المطلوبة للحقن. إذا كنت تعتقد أن هناك ارتفاع أو انخفاض في كمية سكر الدم. يمكنك أيضا قياس ذلك لمعرفة ماذا يحدث في سكر الدم عند الرياضة والحركة - أو تناول الطعام - أو عند المرض.

#### كم مرة يتوجب عليك قياس سكر الدم:

سوف يقوم طبيبك والمساعدون الطبيين في العيادة بإخبارك عن عدد مرات فحص الدم ومتى يتوجب عليك القيام بذلك.



الفحص الشخصي لسكر الدم

الليل	المساء	الظهيرة	الصباح	
قبل النوم	العشاء	الغداء	الفطور	التاريخ
	بعد	بعد	بعد	
	قبل	قبل	قبل	

جدول قياسات فحص الدم

### ٧- سكر الدم المرتفع

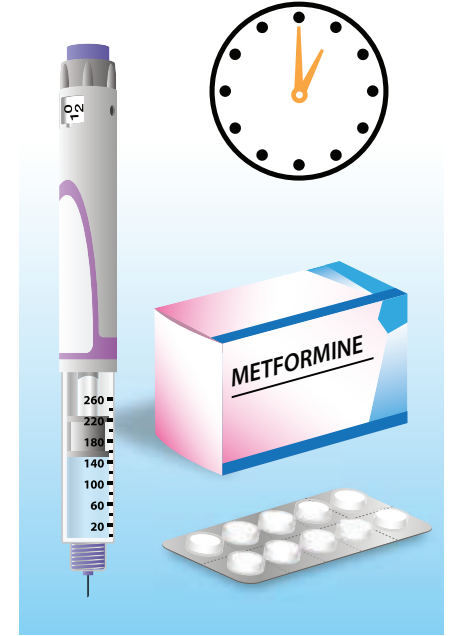
#### نصائح لتجنب ارتفاع سكر الدم

- تناول حبوبك كل يوم بنفس الوقت.
- تحرك يوميا بما لا يقل عن نصف ساعة ، مثل المشي وركوب الدراجة الهوائية والرياضة وصعود الدرج والرياضة أمام التلفاز.
- اشرب كثيرا من الماء ولا تشرب العصير والمشروبات الغازية.
- لا تتناول الكثير من النشويات.
- اذا استخدمت الانسولين قم بالاتصال بطبيبك أو بالمساعد الصحي في العيادة.

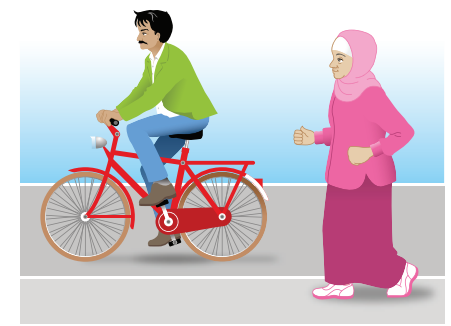
ارتفاع سكر الدم سيؤدي الى نتائج سيئة , لذلك من الضروري جدا اعلام طبيبك بان لديك سكر دم مرتفع.



اشرب الماء



تناول الأدوية في الوقت المحدد



الحركة والرياضة اليومية بما لا يقل عن ٣٠ دقيقة

### ٨- سكر الدم المنخفض

#### نصائح لتجنب انخفاض سكر الدم

- تناول طعامك بانتظام في أوقات محددة, لا تتناول الطعام في وقت متأخر من الليل .
- اصطحب معك دائما مكعبات من السكر أو سكر العنب.
- الغلوكوز (تباع هذه الأقراص في الصيدليات).
- تناول المقدار الصحيح من الأدوية وفي الوقت المحدد.

#### نصائح عند حدوث نقص سكر الدم

- تناول السكر بشكل مباشر أو أي طعام حلو مثل عصير العنب أو عصير الليمون أو العصير الصناعي المحلى أو الكولا.
- تناول بعد ذلك وجبة صغيرة أو قطعة صغيرة من الخبز.

#### عادة ما يحدث انخفاض السكر بشكل مفاجئ.

في الصفحة ٢١ من القسم الأول من هذا الكتاب يوجد الشكاوى التي تدل على وجود نقص سكر الدم.  
إذا كنت تعرف ماذا يحدث لك عند انخفاض سكر الدم, تناول طعامك بالوقت لتجنب حدوث ذلك.

#### الاتصال بالطوارئ ١١٢

في حالات الإنخفاض الشديد لسكر الدم يحدث فقدان للوعي. لذلك يجب على أي شخص بالجوار الإتصال بالاسعاف على الرقم ١١٢.



تناول وجباتك باوقات محددة



اصطحب سكر الغلوكوز معك



في حالات الانخفاض الشديد للسكر يحدث فقدان وعي لذلك يتوجب الاتصال بالطوارئ ١١٢

### ٩- المشاكل الصحية الناجمة عن الديابيتيس

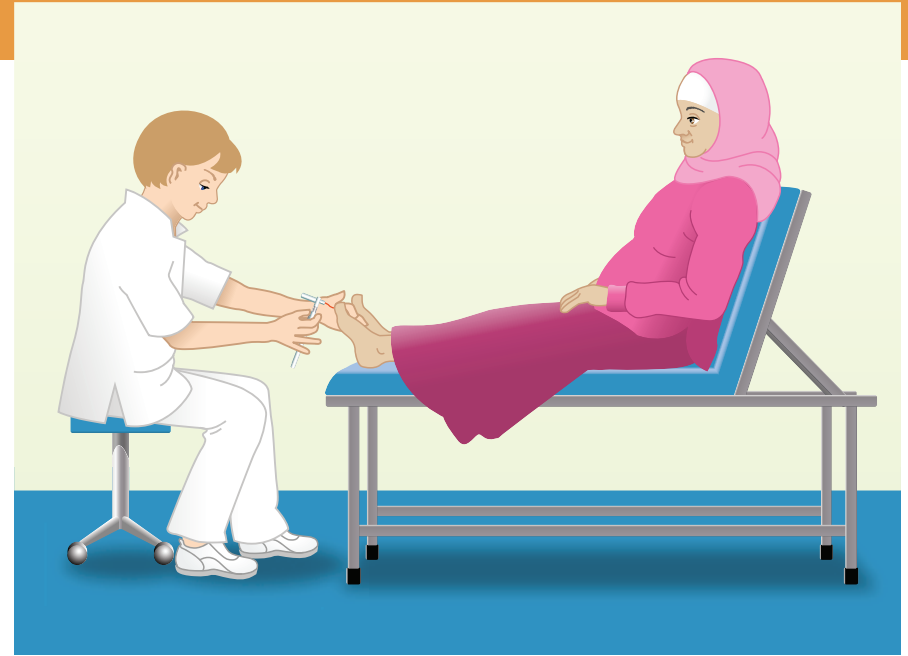
#### نصائح

- الحمية الغذائية أو الطعام الصحي.
- الحركة بما لا يقل عن نصف ساعة يوميا.
- التوقف عن التدخين.
- قياس سكر الدم.
- العناية الجيدة بالقدمين.
- اتبع نصائح طبيبك أو المساعدين الطبيين في العيادة أو ممرضة الديابيتيس.
- انتبه من الوزن الزائد.

انه من المهم جدا بأن تراعي اصابتك بمرض الديابيتيس. فسكر الدم المرتفع أو المنخفض يؤدي الى مشاكل صحية أخرى كثيرة. لذلك يتوجب عليك دائما القيام بالفحص الدوري.

#### مشاكل أخرى ناجمة عن الديابيتيس

إذا كان سكر الدم مرتفعا جدا أو منخفض جدا فانك ممكن أن تعاني من فرط سكر الدم أو هبوطه. كما ممكن أن تتطور مشاكل أخرى بعد سنين. ممكن أن تحدث أصابات في القلب والكليتين والعيون والأقدام. لذلك انه من المهم جدا بأن تتناول طعاما صحيا والمشئي أو الرياضة اليومية وعدم التدخين ، وتناول الأدوية أو حقن الانسولين بنفس الوقت يوميا. البعض من الناس يحدث لديه مشاكل جنسية ناجمة عن مرض السكري.



فحص القدمين



فحص سكر الدم

### ١٠- الفحص والعناية الجيدة بالقدمين

#### نصائح للعناية بالقدمين

- ارتداء حذاء يناسب القدمين للمشي، وارتدي جرابا نظيفا يوميا.
- غسل القدمين بالمياه الدافئة.
- تنشيف القدمين جيدا وخصوصا بين الأصابع.
- فحص القدمين والبحث عن وجود جروح صغيرة.
- الجروح والبثور والفقاعات التي تحوي سائل في القدمين يجب أن تعالج عند أخصائي صحة القدمين والأظافر (erucidep).
- اذهب لطبيب الأسرة اذا كان هناك جرحا ولو كان صغيراً غير معالج في قدميك
- ادع المساعدين الطبيين يقومون بفحص قدميك للتأكد من سلامتها.
- القيام بالمشي والتمارين الرياضية التي تحرك القدمين والساقين.
- لا تمشي بأقدام حافية.

العناية الجيدة بالأقدام ضرورية جدا عند المصابين بمرض السكري. لأن الأوعية الدموية والأعصاب لاتعمل بشكل صحيح في مرض السكري. فلا لا يشعر الشخص بألم في قدميه. لذلك من المهم جدا الفحص الدوري للقدمين عند مريض السكري.

#### يرجى الإنتباه

- الجروح الصغيرة صعبة الشفاء في القدمين.
- قلة الشعور في القدمين مثلا عدم الشعور بأصابع القدمين عند ضرب القدمين.



تنشيف القدمين جيدا



القيام بتمارين يومية للقدمين والساق والفخذ.

## الفصل الثاني : ماذا يمكنني شخصيا أن أفعل؟

### 11- فحص العيون والجلد والفم الدوري

#### نصائح لفحص العيون والجلد والفم

##### الجلد

- دهن الجلد بكريم مرطب.

##### العيون

- فحص العيون مرة كل سنتين حتى ولو لم يكن لديك شكوى.

##### الفم

- تناول الطعام الصحي، تحرك بشكل دوري ودايم وتوقف عن التدخين.

##### التدخين

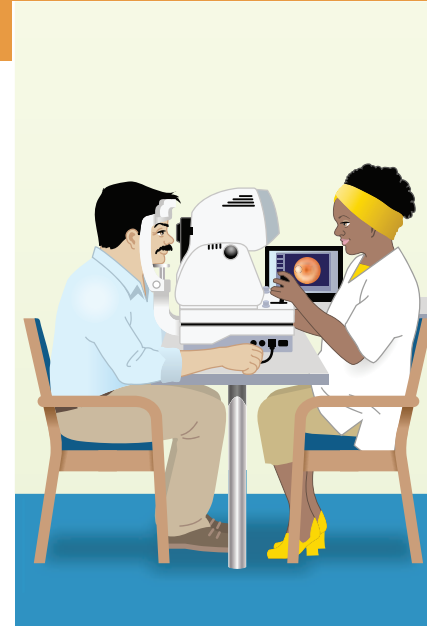
- تفريش الأسنان مرتين يوميا.
- تنظيف الأسنان أيضا باستخدام الخيوط السنية.
- أخبر طبيب أسنانك بأنك تعاني من مرض السكري والقياس بالفحص الدوري مرتين سنويا للأسنان.

إذا بقي سكر الدم مرتفعا لفترة طويلة ينجم عنه مشاكل في الأوعية الدموية والأعصاب وتصبح غير قادرة على العمل بشكل جيد.

#### الاضطرابات الناجمة:

- الجلد: الجروح في الجلد وجفاف الجلد.
  - العيون: ضعف الرؤية.
  - الفم: جفاف الفم ، جروح في الفم ، والتهاب في اللثة.
- ملاحظة هامة : لا تهمل أي جرح مهما كان صغيراً في الجلد أو الفم.

إذا لاحظت أحد هذه الاضطرابات قم بأخبار طبيبك فورا وبالتالي ممكن أن تعالج بشكل مبكر. لذلك يتوجب الفحص الدوري للتأكد من عدم وجود اضطرابات. هل تعاني من ألم؟ قم بتحديد موعد مع طبيبك أو طبيب الأسنان.



فحص النظر مرة كل سنتين



العناية الجيدة بالجلد



فحص الأسنان مرتين بالسنة

### ١٢-العائلة والأصدقاء

#### نصائح

- تحدث مع عائلتك وأقربائك عن إصابتك بالديابيتيس.
- اشرح لهم بأنه يتوجب عليك تناول وجباتك بانتظام, ليس أكثر من ثلاث وجبات يوميا مع وجبات صغيرة بينهم.
- اشرح لهم لماذا لا يمكنك تناول الأطعمة الحلوة أو المقلية بالزيت أو التي تحوي على كثير من الدهون.
- اشرح لهم بانك لا تقصد بان تكون عديم الذوق ولكن لانك مصاب بالديابيتيس لا يمكنك ذلك.
- اسأل طبيب الأسرة أو المساعدين الطبيين في العيادة عن الاجتماعات التي تلقى بها تعليمات توضيحية في الجوار.
- ادفع عائلتك وأصدقائك الى قراءة كتيبات عن الديابيتيس.
- اصطحب أحد من أفراد عائلتك معك إذا كان عندك الفحص الدوري حيث يمكنه أن يطرح أسئلته ويحفظ معك النصائح المقدمة.



تحدث مع عائلتك واصدقائك عن مرض الديابيتيس.

أنه من المهم بأن عائلتك و أصدقائك يكون عندهم معلومات كافية عن الديابيتيس. وبذلك يتمكنوا من مساعدتك وهذا يسهل المرض عليك شخصيا.

#### الأصدقاء والعائلة

- يمكنك أن تخبرهم بأنه لا يمكنك أن تأكل أي شيء يمكن للناس الآخرين أن يأكلوه. ويمكنك أن تذكر بعض من الامثلة المذكورة في هذا الكتاب.
- اذا كنت في زيارة الى ناس آخرين وقدموا لك الطعام فيمكنك بأن تقول بأنه يبدو رائعا ولكن لا يمكنك أن تأكله لانك مصاب بالديابيتيس.
- عائلتك يجب أن تعرف كيف تتصرف عندما تعاني من نوبات انخفاض السكر.

#### بعض المعلومات المفيدة

يمكنك أن تذهب للاجتماعات التي تعطي معلومات توضيحية عن مرض الديابيتيس حيث يمكنك أن تلتقي مع أشخاص مصابون بالديابيتيس أيضا وعندها يمكنكم الحديث معا عن الديابيتيس.



### ١٣- الضغط النفسي والاكتئاب

#### نصائح

- إذا كنت تعاني من مشكلة معينة فابحث عن مساعدة من أصدقائك، من العائلة، من طبيب الأسرة أو من المساعدين الطبيين في العيادة.
- تناول دوائك دائما في الوقت المحدد و بانتظام.
- الالتزام بتناول الدواء والحمية الغذائية والحركة المستمرة هي من العوامل الأساسية.
- إذا كنت لا تشعر بارتياح راجع طبيب الأسرة.

نتيجة لاصابتك بالديابيتيس يمكن أن تشعر بالاكتئاب أو الحزن.

#### الضغط النفسي و الديابيتيس

- الضغط النفسي والتوتر يمكن أن يسبب ارتفاع في ضغط الدم. لذلك فإن الضغط النفسي ضار لمرضى الديابيتيس.

#### الإكتئاب و الديابيتيس

- نتيجة لاصابتك بمرض الديابيتيس ممكن أن تشعر بأنك غير محظوظ. وبأنك غير سعيد ولا ترغب بعمل شيء.
- تجد صعوبة أحيانا بالعناية اليومية اللازمة لانك مصاب بالديابيتيس.
- يمكن أن تأخذ موعدا مع مسؤولين الدعم النفسي GGZ في العيادة .
- واخبر طبيبك عن قلقك وحزنك.



نتيجة لاصابتك بالديابيتيس قد تشعر احيانا بالضغط النفسي اوالإكتئاب

## الفصل الثاني : ماذا يمكنني شخصيا أن أفعل؟

### ١٤- الانتظام بالأعمال نفسها كل يوم

#### نصائح من أجل النظام اليومي

- تناول وجباتك اليومية بنفس الاوقات كل يوم.
- تناول أدويةك بنفس الاوقات كل يوم واحقن الأنسولين أيضاً بنفس الوقت.
- اسأل عن النصائح المناسبة من المساعدين الطبيين في العيادة أو من ممرضة مرضى السكري أو من طبيب الأسرة.

إذا تناولت طعامك بنفس الاوقات كل يوم وحافظت على نشاطك وحركتك وتناولت دوائك في الوقت المحدد فسوف تكون قادرا على التعامل بشكل جيد مع مرضك ولن تتعرض للكثير من المشاكل الصحية.

قد لا يكون من الممكن تناول الطعام بنفس الاوقات كل يوم وخاصة حسب ظروف العمل أو اذا كنت في اجازة أو اذا كان لديك حفلة أو تأخرت في النوم .

تحدث مع طبيب الأسرة أو المساعدين الطبيين في العيادة عن ذلك.



في الصباح

- الاستيقاظ
- الفطور
- الذهاب الى العمل
- الذهاب لشراء الحاجات اليومية
- الاعمال المنزلية



بعد الظهر

- الغداء
- العمل
- الاعمال المنزلية
- الذهاب الى المنزل



في المساء

- العشاء
- الرياضة
- المشي
- الزيارات



في الليل

- النوم

### ١٥- الاجازة

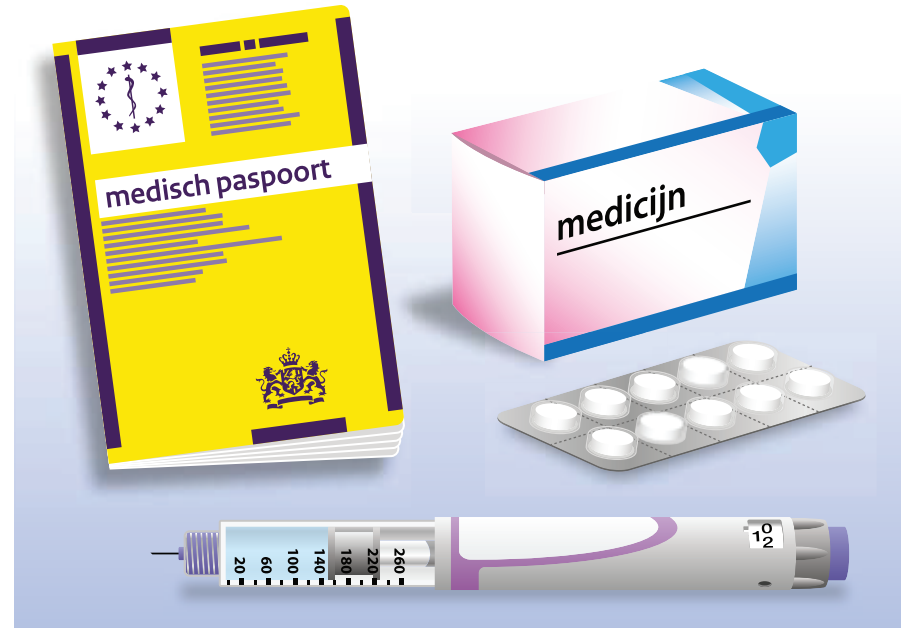
#### نصائح

- تحدث مع طبيب الأسرة مسبقا عن خططك للاجازة خارج البلد.
- تأكد جيدا بأنه لديك تأمين صحي صالح للاستخدام خارج البلد.
- اصطحب أدوية اضافية معك في اجازتك.
- اصحب جواز سفر الأدوية معك - يمكنك الحصول عليه من الصيدلية أو من المساعدين الطبيين في العيادة.
- احتفظ بالانسولين في مكان بارد مثلا في البراد.
- احتفظ بأدويةك في حقيبتك اليدوية.
- اذا كان فارق التوقيت بين هولندا والبلد الذهاب اليه اسأل طبيبك عن مواعيد تناول الادوية.
- اصطحب أقراص الغلوكوز معك في حقيبة اليد.
- الماء والمثلجات والفواكه غير المقشرة في البلاد الاخرى قد تكون مضرّة
- لا تذهب وحيدا للسباحة أو لتسلق الجبال ،اصطحب دائما مرافق.

عندما تذهب في اجازة الى بلد آخر قد يتغير سكر الدم لان الايام هناك مختلفة مثلا قد تكون أكثر برودة أو أكثر حرارة. قد تتناول هناك المزيد من الطعام أو تشعر بالراحة لانك بالقرب من عائلتك أو لديك ضغط نفسي أقل.

لذلك قد تكون الاجازة مفيدة أو ضارة بالديابيتيس.

لا تتوقف بنفسك ابدأ عن تناول الأدوية.



عند ذهابك في اجازة فكر جيدا باصطحاب ادوية اضافية وجواز سفر الأدوية معك.

### ١٦-الصيام

#### نصائح

- أخبر طبيب الأسرة أو المساعدين الطبيين في العيادة بأنك سوف تصوم في رمضان مثلاً.
- ناقش مع المساعدين الطبيين في العيادة غذائك وأدويةك .
- لا تتوقف أبداً بنفسك عن تناول الأدوية. ناقش ذلك مع طبيب الأسرة.

الديابيتيس هو مرض مزمن .  
حسب أديان متعددة لا يتوجب عليك الصيام بسبب مرضك.  
لكن ممكن أن يكون الصيام أمراً مهماً لك.  
إذا كنت تفضل أن تصوم أخبر طبيب الأسرة والمساعدين الطبيين في العيادة  
عن نيتك بذلك.



أخبر طبيب الأسرة بانك تنوي أن تصوم



ناقش المساعدين الطبيين في العيادة عن نوعية غذائك أثناء الصيام.

### ١٧- غسل اليدين والقدمين اليومي المتكرر كالوضوء

#### نصائح

- جفف القدمين جيدا وخاصة بين الأصابع.
- اسأل المساعدين الطبيين في العيادة أو أخصائي الاظافر عن نصائح للعناية الجيدة بالقدمين.

جفف القدمين جيدا بعد الغسيل، وخاصة بين الأصابع لأنه لديك استعداد أكثر للاصابة بالجروح والقروح.



جفف القدمين جيدا وخاصة بين الأصابع



A series of 20 horizontal black lines spanning the width of the page, providing a ruled area for writing.

A series of 20 horizontal black lines spanning the width of the page, providing a ruled area for writing.



## الفصل الثالث : من يقوم بمساعدتك؟

عند اصابتك بمرض السكري فانك تقوم بزيارة طبيب الاسرة والمساعدين الطبيين في العيادة وممرضة مرضى السكري باستمرار، هناك أشخاص آخرون يساعدون في رعاية مرضى السكري. لا يفترض بك أن تعالج من قبلهم جميعاً وقد يعملون بعض منهم في المستشفيات.

في هذا الفصل سوف تحصل على المعلومات اللازمة عن مقدمي الرعاية الصحية لمرضى السكري وماذا يمكنهم أن يقدموا لك وماذا يمكنك أن تطلب منهم.

### 85 الفحوص الدورية

#### الأشخاص العاملين في المجال الصحي والذين تزورهم باستمرار

- 87 ١- طبيب الأسرة
- 89 ٢- المساعد الصحي في العيادة أو ممرضة مرضى السكري
- 91 ٣- أخصائي الحمية الغذائية
- 93 ٤- الصيدلي
- 95 ٥- المخبري

#### أشخاص آخرون عاملين في المجال الصحي ممكن أن تزورهم أحياناً

- 97 ٦- أخصائي أمراض القدمين وأخصائي صحة القدم
- 99 ٧- المعالج الفيزيائي
- 101 ٨- الفني المسؤول عن تصوير شبكية العين
- 103 ٩- المعالجون النفسيون GGZ

#### العاملين في المجال الصحي ضمن المستشفى:

- 105 ١٠- طبيب العيون
- 107 ١١- طبيب الداخلية
- 109 ١٢- أخصائي أمراض الكلية
- 111 ١٣- أخصائي أمراض القلب
- 113 ١٤- جراح الأوعية
- 115 ١٥- فريق معالجة القدم السكرية
- 117 ١٦- أخصائي العصبية

#### منظمات أخرى مهمة لها علاقة بمرضى السكري

- 119 ١٧- مستودع عوامل المساعدة الطبية
- 121 ١٨- اتحاد المرضى - اتحاد مرضى السكري الهولندية
- 123 ١٩- شركات التأمين الصحي

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### الفحوص الدورية

#### الفحص

عدة مرات في السنة سوف تراجع المساعدين الطبيين في العيادة و ممرضة مرضى  
الديابيتيس من أجل الفحص الدوري.

وسوف يقومون بالفحص الدوري وتناول المواضيع التالية:

- مقدار ارتفاع سكر الدم
- اذا كنت تعاني من انخفاض او ارتفاع في السكر.
- وزنك ومقدار ضغط الدم.
- أماكن الحقن اذا كنت تعالج بالانسولين.
- اذا كان لديك شكاوي أخرى مثل شكاوي من القدمين.
- اذا كنت من المدخنين أو تتناول المشروبات الكحولية..
- اذا كنت تتحرك بشكل كافي.
- اذا كنت تعاني من تأثيرات جانبية ناجمة عن الدواء.

#### الفحص الدوري السنوي

سوف تقوم بفحص دوري شامل كل سنة عند طبيب الأسرة وأحياناً يقوم بهذا  
الفحص المساعدين الطبية في العيادة أو ممرضة مرضى الديابيتيس وعندها سوف  
يقومون بفحص مايلي:

- الدم
- كمية الشحوم الذي يحتويها الدم وهذا يسمى بفحص كوليسترول الدم.
- سكر الدم الصيامي والمقدار الوسطي لسكر الدم للاشهر الاخيرة.وهذا  
ما نسميه HbA1c
- مقدار ضغط الدم والوزن.
- القدمين وهل تحتوي على جروح أو سليمة.
- المشاكل الصحية الأخرى مثل العينين والكلينين.
- وسوف يسأل الطبيب عن نشاطك الجنسي.

**صورة للعيون :** يجب اجراء هذه الصورة مرة كل سنتين وأحياناً أكثر وتجري هذه  
الصورة من قبل طبيب العيون أو فني تصوير العيون الذي يعمل في أماكن بيع  
النظارات حيث تظهر هذه الصورة شبكية العين وتسمى صورة قعر العين .



### 1-طبيب الأسرة

طبيب الأسرة سوف يقوم بمساعدتك اذا كنت مريضا وكل شخص في هولندا لديه طبيب اسرة خاص به.

يقوم طبيب الأسرة بتشخيص مرضك وشرح تفاصيل عن المرض واعطاء نصائح والبدء بالعلاج.

قد يقوم طبيب الأسرة ايضا بتحويلك الى مقدمي رعاية صحية اخرين. يمكنك الذهاب لوحده عند طبيب الأسرة ويجب أن يتم ذلك بموعد مسبق.

#### الفحص الدوري عند طبيب الأسرة: مرة واحدة في السنة

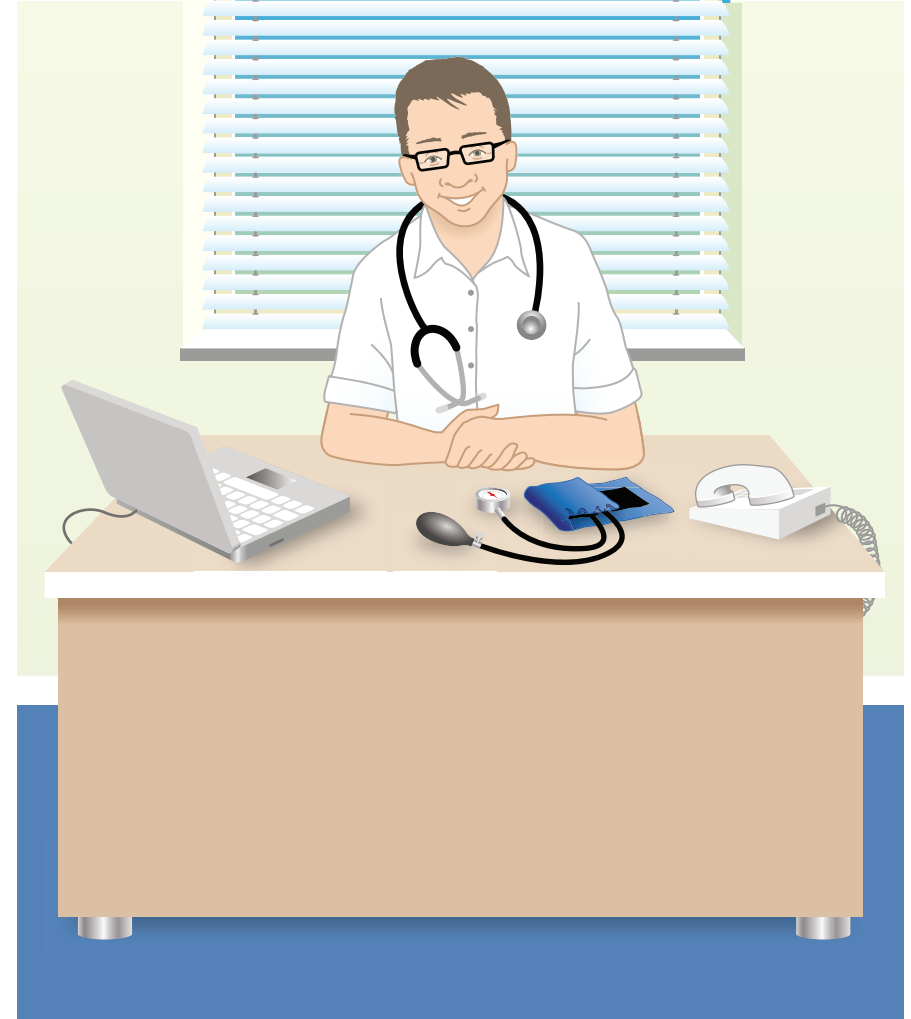
من اجل الفحص الدوري لمرض السكري يجب أن تراجع طبيب الأسرة مرة واحدة في السنة. ويمكن أن تحتاج الى أكثر من مرة واحدة.

#### أسأل طبيب الأسرة الخاص بك عن مايلي:

- هل سكر الدم لدي جيد؟
- هل استعمل القدر الكافي من الحبوب أو من الأنسولين؟
- هل المشاكل الصحية الذي أشكو منها ناجمة عن السكري؟
- لما قد أعاني من مشاكل جنسية؟

#### أخبر طبيبك الأسرة عن مايلي:

- اذا كان لديك ألم أو شكوى صحية.
- اذا كنت تعاني من اختلاطات جانبية ناجمة عن الدواء، ولماذا لا تستخدم الدواء بشكل جيد.
- اذا كنت قلقا من تداعيات إصابتك بمرض السكري.
- اذا تناولت دواءً آخرأ قمت بشراءه بنفسك مثل الباراسيتامول.



طبيب الأسرة

### ٢-المساعد الصحي في العيادة أو ممرضة مرضى السكري

المساعد الصحي في العيادة أو ممرضات مرضى السكري يعملون في عيادات أطباء الأسرة أو في المراكز الصحية أو في المستشفيات.

يقومون بالفحص الدوري ومساعدة مرضى السكري بمايلي:

- شرح تفاصيل عن مرض السكري والأدوية وكيفية استخدامها ونوعية غذائك ونوعية النشاط والحركة المناسبة.
- اجابتك عن الاسئلة التي تطرحها حول مرضك بالسكري.
- مساعدتك في حقن الانسولين اذا استدعى الامر ذلك.(عادة ما تقوم أنت بحقن الأنسولين بنفسك)
- فحص سكر الدم لديك عند الحاجة.
- يقوم عادة طبيب الأسرة أو طبيب الداخلية بتحويلك الى المساعدين الطبيين في العيادة أو الى الممرضة المسؤولة عن مرضى السكري.

### اسأل المساعد الطبي في العيادة أو الممرضة المسؤولة عن مرضى السكري عن مايلي:

- ماذا يجب أن أعمل لمراعاة اصابتي بالسكري في حياتي اليومية وخلال العمل أيضا؟
- اذا كنت تنوي الذهاب الى اجازة ، ماذا يمكنني أن أفعل وما هي الادوية التي يتوجب علي اصطحابها؟
- اذا كنت اريد الصيام فالى ماذا يجب أن أنتبه نتيجة لاصابتي بالسكري؟
- اذا كان لدي صعوبة في أخذ الحبوب أو في حقن الأنسولين فماذا يمكنني أن أفعل؟

### أخبر المساعد الطبي في العيادة أو ممرضة مرضى السكري عن مايلي:

- اذا كان لديك شكاوى ارتفاع أو انخفاض في سكر الدم.
- اذا كنت تعاني من مشاكل صحية في قدميك أو عينيك.
- اذا لم تتناول الدواء كما هو مطلوب.
- اذا كان لديك جروح صغيرة أو تقرحات في قدميك.
- اذا كنت تشعر بانك لست بصحة جيدة.
- اذا كان لديك سؤال عن الأنسولين أو الأدوية الموصوفة من قبل الطبيب.
- اذا لم تفهم شيئاً معيناً عن مرضك أو أدوية.
- اذا كنت خائفاً من التأثيرات الجانبية للأدوية.
- اذا كنت ترغب بالتوقف عن التدخين ولا تعرف الطريق الى ذلك.



المساعدين الطبيين في العيادة وممرضة مرضى السكري

### ٣-أخصائي الحمية الغذائية

أخصائي الحمية يقوم باعطاء نصائح عن الغذاء الصحي والحمية الغذائية. كما يمكن أن يساعدك أخصائي الحمية بإنقاص وزنك إذا احتجت الى ذلك. يعمل أخصائي الحمية عادة في عيادة خاصة أو في المستشفى.

يعلمك أخصائي الحمية كيف تعد الطعام بالطريقة الأفضل لانك مصاب بالديابيتيس. وماهو الغذاء المهم لك .

أخصائي الحمية يعطيك نصائح فيما يخص قضاء العطلة وحضور الحفلات وكيف يجب أن تتصرف كونك مريض بالديابيتيس وأيضا اذا أردت انقاص وزنك.

طبيب الأسرة أو طبيب الداخلية أو المساعد الطبي في العيادة يقوم بتحويلك عادة الى أخصائي الريجيم ويتوجب عليك اجراء موعد لمقابلته.

#### اسأل أخصائي الحمية عن مايلي:

- ما ذا يمكنني أن أكل بسبب اصابتي بالديابيتيس وماهي الأغذية الضارة بصحتي؟
- كيف يمكنني الإنقاص من وزني؟
- اذا كان لدي ضيوف أو اذا قمت بزيارة أحدهم فماذا يمكنني أن أفعل اذا عرض علي الطعام والشراب وأنا مصاب بالديابيتيس.
- هل المحليات الصناعية ضارة بالصحة.
- هل السكر البني أفضل من السكر الأبيض؟
- هل يمكنني تناول العسل بدلا من السكر؟

#### اخبر أخصائي الحمية عن مايلي:

- اذا كنت تعاني من مرض آخر يمنعك من تناول الطعام.
- اذا كنت لا تستطيع أن تقاوم أغذية معينة وترغب كثيرا بتناولها، أو اذا كان لديك حساسية تجاه أغذية معينة، أو اذا كنت ترغب بإنقاص وزنك.
- اذا تناولت أو تتناول دواء آخر.



أخصائي الريجيم

### ٤-الصيدلاني

يعرف الصيدلاني الكثير من المعلومات عن الأدوية.  
يعمل الصيدلاني في الصيدلية حيث هناك تستطيع الحصول على دوائك.  
يتأكد الصيدلاني بأنك تأخذ الدواء أو الكريم الصحيح.  
ويكون على اطلاع بالأدوية التي تحصل عليها ويقوم بأعطائك النصائح عن كيفية استخدام الدواء.

يقوم طبيب الأسرة بكتابة وصفة طبية لك ويرسلها للصيدلي لتستطيع الحصول على دوائك.  
يمكنك الذهاب لوحده الى الصيدلية اذا كان لديك أي استفسار عن الدواء واستخداماته.

#### اسأل الصيدلاني عن مايلي:

- الى متى يجب أن اتناول الدواء؟
- متى يمكنني تناول الدواء قبل أو بعد الطعام ؟ مع أو بدون ماء؟
- كم مرة يتوجب علي تناول الدواء يوميا؟
- هل أنا بحاجة الى جواز سفر للأدوية اذا كنت أرغب في السفر؟
- أين يمكنني حفظ على أدويتي ؟ في الثلاجة أو الغرفة؟

يمكنك أن تسأل الصيدلاني عن جميع الأدوية.

#### أخبر الصيدلاني عن ما يلي:

- اذا كنت تعاني من أختلاطات ناجمة عن الدواء.
- اذا كان لديك مشكلة مع أحد الأدوية.
- اذا كنت ترغب بالسفر أكثر من ثلاثة أشهر وبالتالي يمكنك أن تأخذ المزيد من الأدوية.



الصيدلاني

### ٥-المخبري

في المختبر الطبي يعمل المخبريون الذين يقومون بتحليل البول والدم. يمكن للمخبري بأن يقوم بسحب الدم كما يمكنه اجراء صورة لشبكية العين.

#### الفحوص الدورية في مرض السكري

يحلل المخبري الدم ليرى ما يلي:

- ١- مقدار السكر في الدم؟
- ٢- هل تعمل الكليتين بشكل جيد ؟
- ٣- هل مستوى الكوليسترول في الدم مرتفع أم طبيعي؟

يبحث المخبري في البول فيما اذا كان البول يحتوي على بروتين

من أجل تحاليل السكر يتوجب عليك الذهاب الى المختبر الطبي وسوف يخبرك طبيب الأسرة أو المساعدين الطبيين في العيادة متى يجب القيام بذلك.

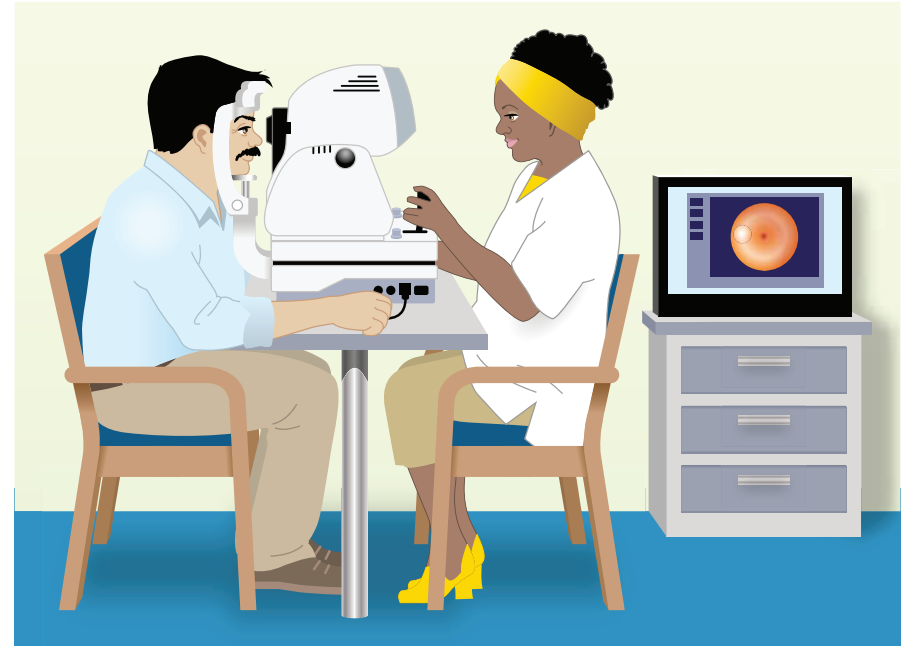
يعطيك طبيب الاسرة ورقة بنوع التحليل الذي يتوجب عليك اجراءه اصطحب هذه الورقة معك الى المختبر الطبي ولا يتوجب عليك أخذ موعد لزيارة المختبر الطبي.

#### من المهم

يجب أن تكون صائماً! هذا يعني بأنك يجب أن لا تتناول الطعام أو الشراب لمدة ٨ ساعات قبل ذهابك الى المختبر. يمكنك فقط أن تشرب الماء وهذا هام جداً.



سحب الدم في المختبر



إجراء صورة لشبكية العين

### ٦- أخصائي صحة القدم و الأظافر (بيديكور) وأخصائي وأخصائي معالجة أمراض القدم

لا يوجد في كل البلدان هذا الأخصائيان أما في هولندا فهما لحسن الحظ موجودان لأن صحة القدم عند مريض السكري مهمة جداً ، فلا تهمل أي جرح مهما كان صغيراً في القدم .

أخصائي صحة القدم والأظافر(لبديكور) يقوم بالاعتناء بصحة أقدامك. كما يقوم بمعالجة والكشف على قدميك..

أخصائي أمراض القدم يعالج ويتحرى أمراض القدمين

يقوم أخصائي صحة القدم بقص أظافر القدمين وإزالة الجلد الزائد والبقايا اللحمية الضارة وعلاج مسمار اللحم. ويقوم بإعطاء نصائح عن الحذاء المناسب وكيفية العناية بالأقدام.

أخصائي أمراض القدم البودوثيرابوت يقوم بالكشف عن المشاكل الصحية في القدمين والركبتين والورك والظهر الناجمة عن طريقة المشي أو الحذاء غير المناسب. يمكنك أن تذهب بنفسك مباشرة الى معالج الأقدام والأظافر وأخبره بانك مصاب بالسكري. كما يقوم معالج الأقدام بصناعة البطانة الداخلية لحذائك المناسبة لقدمك. كما يقوم بمعالجة الجروح الموجودة في القدمين وتجنب حدوثها.

إذا وجد مشكلة في القدمين فسوف يقوم المساعد الطبي في العيادة بتحويلك الى أخصائي أمراض القدم..

اسأل معالج الأقدام عن تكاليف المعالج وهل ستحتاج للدفع بنفسك أم أن التأمين سيغطي هذه التكاليف.

اسأل معالج الأقدام ومعالج الأظافر عن مايلي:

- أنا لدي ألم في القدمين ماذا يمكنني أن أفعل؟
- الى ماذا يجب أن أنتبه؟
- ما ذا يمكنني أفعل اذا أصبت بجرح صغير في أصابع القدمين أو في القدمين؟
- أين يمكنني شراء حذاء صحي ومناسب ورخيص؟
- أي نوع جرابات هو المناسب والصحي لحالتي؟



معالج الأقدام - البديكور-

### ٧-المعالج الفيزيائي

يقوم المعالج الفيزيائي بعلاج الشكاوي من العضلات والورك والظهر والكتف وبذلك تستطيع الحركة بالشكل الصحيح.

يعمل المعالج الفيزيائي عادة في عيادة المعالجة الفيزيائية أو في المراكز الصحية أو المستشفيات.

#### مريض السكري والعلاج الفيزيائي

يساعدك المعالج الفيزيائي اذا كان لديك شكوى عند الحركة أو اذا كنت ترغب بالمزيد من الحركة. وبإعلامك أيضا كيف يمكنك أن تدرب عضلات جسمك. وقد يجمعك مع مجموعة من مرضى السكري حيث يمكنكم الرياضة والحركة والتدريب بشكل جماعي. يقوم طبيب الأسرة بتحويلك الى المعالج الفيزيائي ويتوجب عليك بأخذ الموعد بنفسك. واسأل المعالج الفيزيائي عن تكاليف المعالجة وهل لديك الحق لإستخدام تأمينك الصحي ليغطي تكاليف الجلسات.

#### اسأل معالج الأقدام ومعالج الأضافر عن مايلي:

- كيف يمكنني زيادة حركتي ونشاطي مع اصابتي بمرض السكري؟
- اشعر بالالام في الساقين والخصدين عند المشي لمسافة صغيرة ماذا يمكنني أن أفعل؟
- هل يمكنني ممارسة الرياضة رغم إصابتي بالسكري؟

#### أخبر معالجك الفيزيائي عن مايلي:

- اذا كنت تعاني من ألم في جسدك.
- اذا كنت تعاني من آلام أو مشاكل قلبية.
- عن الأدوية التي تستخدمها.



المعالج الفيزيائي

### ٨- فني تصوير العيون

فني تصوير العيون يعرف الكثير عن العيون. وهو ليس بطبيب عيون. لكنه يقوم بفحص العيون وشبكية العين. وهو يعمل عادة في المستشفى أو في محل لبيع النظارات.

#### الفحص الدوري للعيون ومرض السكري

نتيجة لمرض السكري قد تصاب بمشاكل في العيون لذلك يتوجب عليك فحص الأوعية الدموية الموجودة في شبكية العين كل سنتين، حيث يتم إجراء صورة لشبكية العين ويقوم بإجراء هذه الصورة فني تصوير العيون أو المخبري. يستطيع فني تصوير العيون من خلال هذه الصورة تحديد فيما إذا كانت عينك سليمة أم لا.

إذا اظهرت الصورة مشاكل العيون يتوجب عليك زيارة طبيب العيون.

سوف تتلقى تحويل طبي الى طبيب العيون من المساعد الطبي في العيادة، اصطحب ورقة التحويل عند ذهابك الى طبيب العيون. يتوجب عليك بنفسك إجراء موعد مع طبيب العيون.

#### اسأل فني تصوير العيون

- أنا لدي ألم في العيون، ما هو السبب وراء ذلك؟
- أنا أرى بشكل سيء، كيف حدث ذلك؟
- كيف أستعمل القطرات العينية؟
- كيف تبدو صورة شبكية العين؟



فني تصوير العيون يقوم بإجراء صورة لشبكية العين



### ٩-المعالجون النفسيون GGZ

المعالجون النفسيون والمسؤولين عن الرعاية النفسية في العيادة يعملون مع طبيب الأسرة.

يناقش المعالجون النفسيون في العيادة معك مشاكلك ومناقشة الحلول الممكنة معك.

عمل هؤلاء المعالجون النفسيون عادة في عيادة أطباء الأسرة أو في المراكز الصحية، ويساعدون الأشخاص الذي يعانون من الضغط النفسي أو من الحزن.

يقوم طبيب الاسرة عادة بتحويلك الى المعالجون النفسيون ويمكنك أيضا أخذ موعد بنفسك معهم.

تقوم بمراجعة المعالج النفسي مرة واحدة كل أسبوع و احيانا مرة واحدة بالشهر وهذا ما يقرره المعالجون النفسيون.

#### اسأل المعالجون النفسيون عن مايلي:

- كيف يمكنني التعامل مع اصابتي بالديابتيس؟

#### أخبر المعالجون النفسيون عن مايلي:

- اذا كنت تشعر بانك مضغوط نفسيا أو متوتر.
- اذا كنت تخاف من وخز الأبر و حقن الأنسولين.
- اذا كنت تعاني من مشكلة في الأكل.
- اذا كنت حزينا أو مكتئبا.



المعالجون النفسيون

### ١٠- طبيب العيون

يعرف طبيب العيون الكثير عن العيون، وهو يعمل عادة في المستشفى.

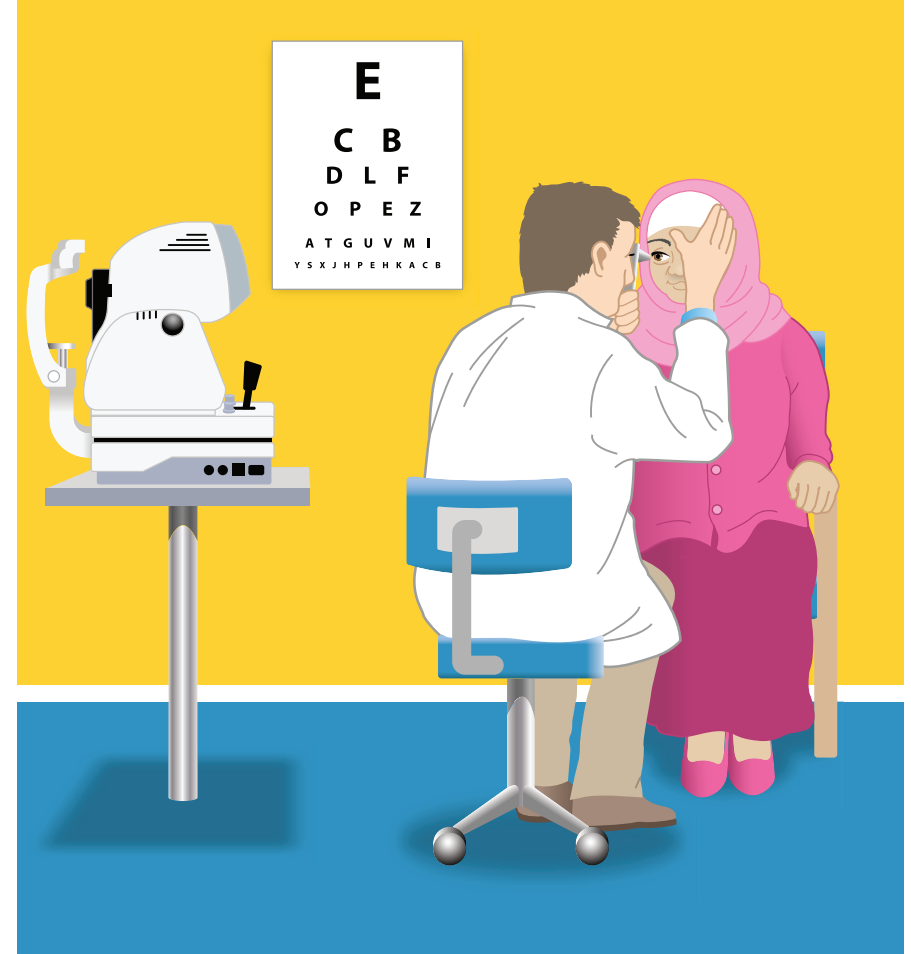
#### الديابيتيس

إذا كان لديك مشكلة في العيون فإن طبيب الأسرة سيقوم بتحويلك إلى طبيب العيون.

ويتوجب عليك القيام بحجز موعدك بنفسك. ومن خلال الفحص سيقوم طبيب الأسرة بمساعدتك بالوقت المناسب.

#### اسأل طبيب العيون عن مايلي:

- لدي ألم في العينين، ما هو سبب ذلك؟
- لا أستطيع الرؤية بشكل جيد، ما هو السبب في ذلك؟
- كيف استخدم قطرات العينين؟
- ماذا يمكنك أن تصنع لي؟
- أخاف من أصبح أعمى



طبيب العيون

### 11-طبيب الداخلية

يعرف طبيب الداخلية الكثير عن الأعضاء في جسم الانسان مثل الكليتين والمعدة والامعاء والبنكرياس والكبد. وهو يعمل عادة في المستشفى.

يقوم طبيب الداخلية بفحص المريض ويسأل عن الادوية التي تتناولها. اذا تكرر لديك ارتفاع السكر أو انخفاضه فطبيب الداخلية هو الذي سوف يقوم بالبحث عن سبب المشكلة ومعالجتها. ويقوم طبيب الداخلية ايضا بالسؤال عن طبيعة طعامك والادوية التي تتناولها وعن نشاطك أيضا.

طبيب الاسرة هو الذي يقوم بتحويلك الى طبيب الداخلية .

#### اسأل طبيب الداخلية عن مايلي:

- لماذا يتوجب علي تناول حبوب خفض السكر أو الانسولين لمعالجة الديابيتيس؟
- ماهي التأثيرات الجانبية لاستعمال هذه الادوية؟
- الى متى يتوجب علي استعمال الادوية؟
- ما سبب أن سكر الدم عندي غير طبيعي؟

#### أخبر طبيب الداخلية بمايلي:

- اذا كان لديك مشكلة مثلا تعاني من ارتفاع أو انخفاض في سكر الدم.
- اذا كنت لا ترغب في تناول نوع محدد من الأدوية أو لا ترغب باخذ حقن الانسولين.
- اذا كنت ترغب في صيام رمضان.
- اذا كنت تدخن أو تتناول الكحول بكثرة.



طبيب الداخلية

### ١٢- أخصائي أمراض الكلية

يعرف أخصائي أمراض الكلية الكثير عن عمل الكليتين. وهو يعمل عادة في المستشفى.

#### الديابيتيس

نتيجة للإصابة بمرض الـديابيتيس سوف يتأثر عمل الكليتين وينجم عن ذلك بعض المشاكل.

ولذلك قد تحتاج لأخصائي أمراض الكلية لمعالجة هذه المشاكل الناجمة عن الـديابيتيس.

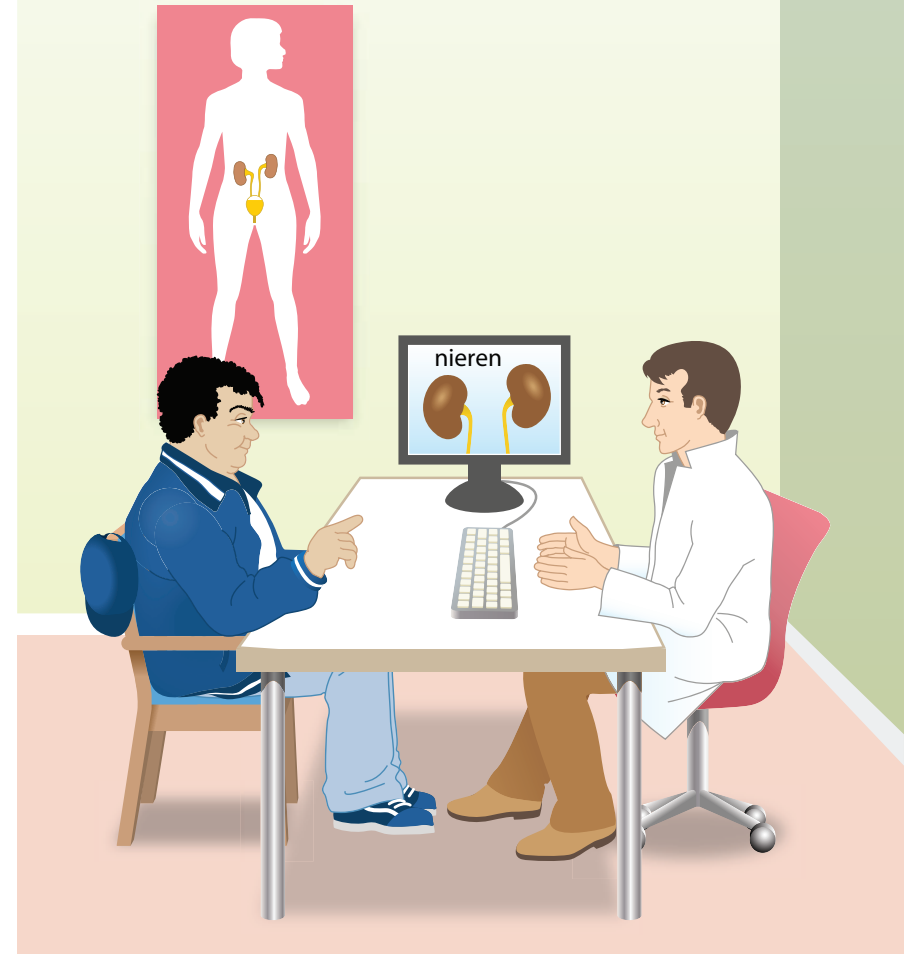
يقوم طبيب الأسرة بتحويلك إلى أخصائي أمراض الكلية .

#### أسأل أخصائي أمراض الكلية عن مايلي:

- لماذا لا تعمل الكليتين لدي بشكل صحيح؟
- ماذا يمكنني شخصياً أن أفعل؟
- هل يتوجب علي تناول أدوية؟
- ماهي الأدوية التي يتوجب علي التوقف عن تناولها؟
- هل أستطيع تناول كل الاطعمة والاشربة وما هو مقدار السوائل التي يتوجب علي شربها يومياً؟
- هل يتوجب علي عمل جلسات غسيل الكلية؟

#### أخبر أخصائي أمراض الكلية بمايلي:

- ماذا عادة تأكل وتشرب؟
- اذا كنت مدخناً
- اذا كنت تتبول بشكل كثير أو قليل جداً؟
- اذا كنت تشعر دائماً بانك مرهق.



أخصائي أمراض الكلية

### ١٣-أخصائي الامراض القلبية

يعرف أخصائي الامراض القلبية الكثير عن عمل القلب وهو يعمل عادة في المستشفى.

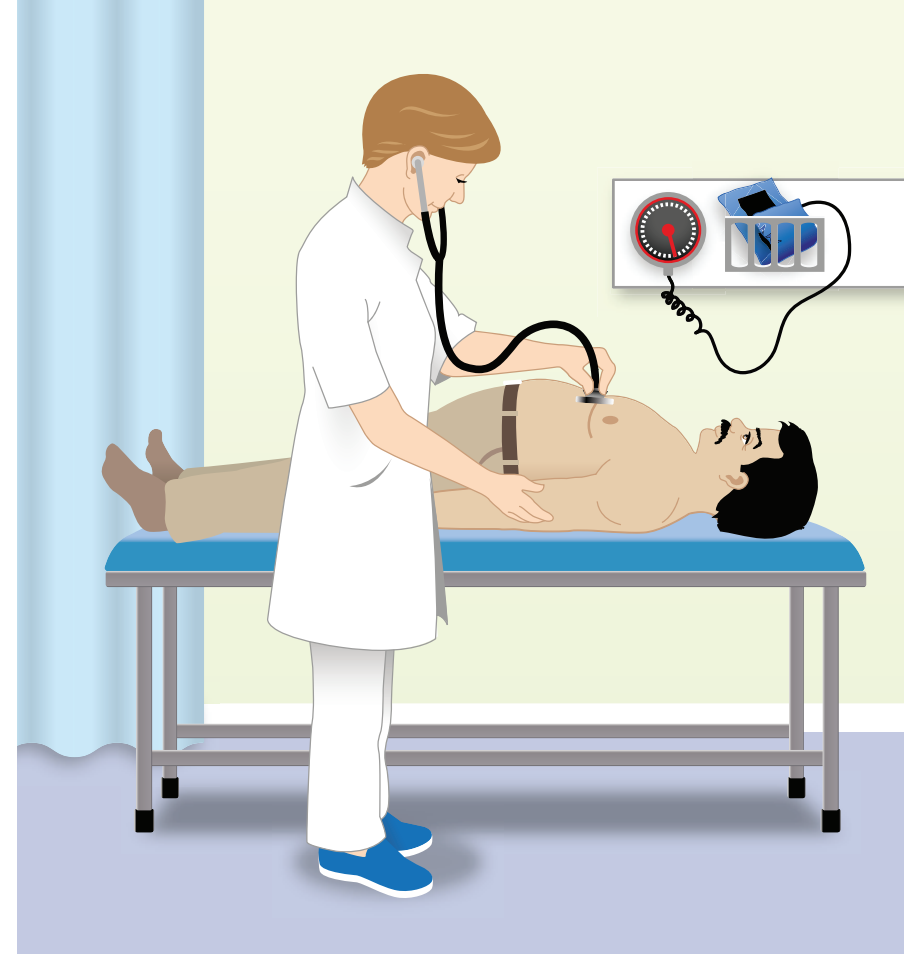
يقوم طبيب الاسرة بتحويلك الى أخصائي أمراض القلب، على سبيل المثال اذا كنت تشكو من الام في الصدر أو ضيق في التنفس.

#### اسأل أخصائي أمراض القلب عن مايلي:

- هل سبب الألم لدي هو القلب؟
- هل يتوجب علي تناول أدوية لمعالجة المشكلة الناجمة عن القلب؟
- هل أستطيع الرياضة، الحركة، ركوب الدراجة الهوائية، ممارسة الجنس أو الرقص مع اصابتي بمرض في القلب؟

#### أخبر أخصائي أمراض القلب بمايلي :

- متى وأين الألم بالتحديد.
- اذا كنت تعاني من اختلاطات جانبية ناجمة عن الدواء، مثلا:
- اذا توجب عليك التبول بشكل متكرر.
- اذا كنت تشعر بانك لست بصحة جيدة.
- اذا كنت تعاني من ضعف انتصاب القضيب.
- اذا كنت مدخنا.



أخصائي أمراض القلب

### ١٤-جراح الأوعية

يعرف جراح الأوعية الكثير عن الأوعية الدموية. وهو يعمل عادة في المستشفى.

#### الديابيتيس والأوعية الدموية

ينجم عن مرض الديابيتيس خلل في الاوعية الدموية وبالتالي يتدفق الدم بشكل أقل من خلال هذه الاوعية. وتصبح القدمين أكثر برودة ومزرقّة أو بلون شاحب. وقد تعاني من تقلصات مؤلمة في بطة الساق خلال المشي تجبرك على التوقف وهذا يدل على اصابة الاوعية الدموية لديك والتي تتطلب مراجعة جراح الاوعية.

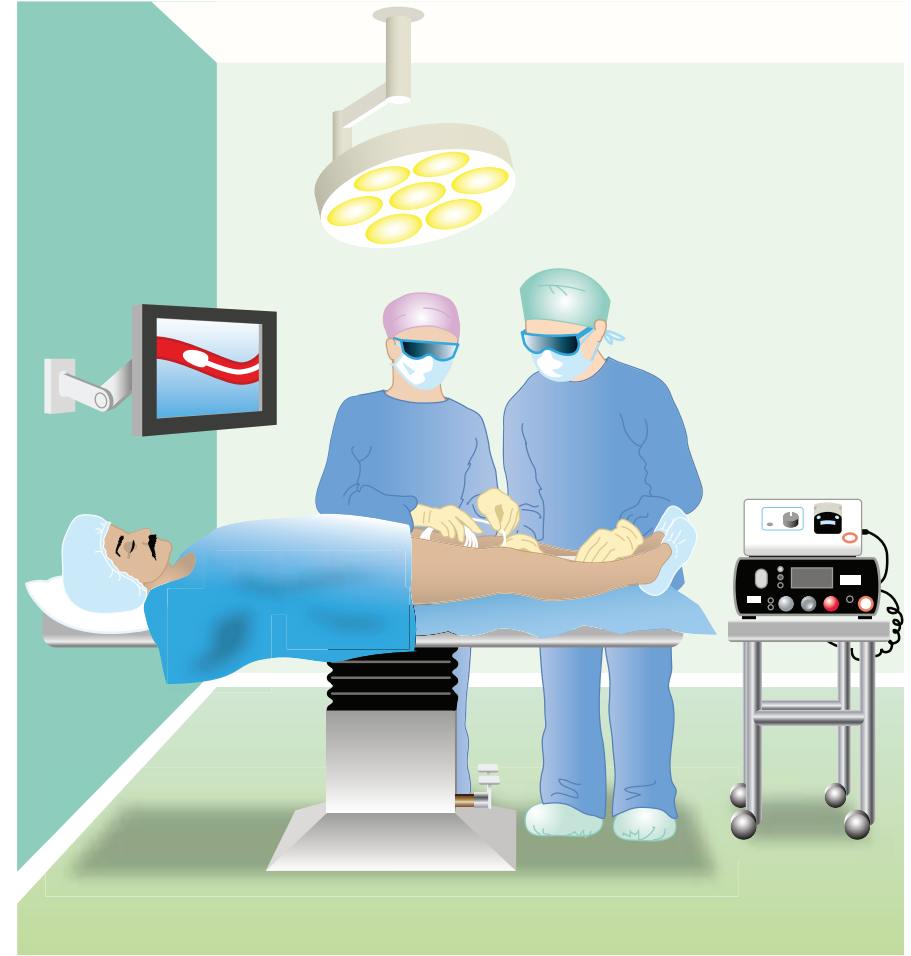
يقوم طبيب الاسرة بتحويلك الى جراح الاوعية. ويتوجب عليك أخذ موعد بنفسك.

#### اسأل جراح الاوعية عن مايلي:

- هل يتوجب علي اجراء عمل جراحي للاوعية الدموية في الساقين أو الفخذ؟
- هل يتوجب علي تناول أدوية؟

#### أخبر جراح الأوعية بمايلي:

- كم المسافة التي تستطيع أن تمشيها بدون أن تعاني من ألم أو تقلصات في القدمين؟
- كم من الوقت تستطيع الرياضة ، الحركة وركوب الدراجة الهوائية.
- اذا كنت مدخنا أخبر جراح الوعية كم مقدر السجائر الذي تدخنها يوميا ومنذ ومنذ متى وانت مدخن.
- لماذا لا ترغب بالتوقف عن التدخين أولا تستطيع التوقف عن التدخين.



جراح الأوعية الدموية

### ١٥- فريق معالجة القدم السكرية

يضم فريق معالجة القدم السكرية عددا من الأطباء والممرضين مثل طبيب إعادة التأهيل، طبيب الأوعية، طبيب الداخلية، أخصائي أمراض القدم، صانع الأحذية الطبية وممرضة مرضى السكري.

#### السكري

ينجم عن الإصابة بمرض السكري الالم في القدمين. كما يسبب ارتفاع سكر الدم مشاكل في الجلد والعضلات والاعصاب والاعوية الدموية للقدمين. وهذا ما يسمى بالقدم السكرية. لا يشكو كل المصابين بالسكري من نفس الاعراض. إذا كان الالتهاب في القدم شديدا قد يتم بتر القدم. لذلك يفضل دائما العناية الجيدة للقدمين والمعالجة المبكرة للاصابات في القدمين.

طبيب الداخلية والاسرة وجراح الاعوية وممرضة مرضى السكري يقومون بتحويلك الى فريق معالجة القدم السكرية.

#### اسأل فريق معالجة القدم السكرية عن مايلي:

- ما هي المشكلة في قدمي؟
- ما هي المعالجة الذي يجب أن أتبعها؟
- هل سوف اتعرض لبتر القدم؟
- هل استطيع المشي بعد بتر القدم؟

#### اخبر فريق معالجة القدم عن مايلي:

- ما هي الشكاوي التي تعاني منها؟
- اذا كنت خائفا من بتر القدمين.



فريق معالجة القدم السكرية

### ١٦-أخصائي الامراض العصبية

يعرف أخصائي العصبية الكثير عن المخ والنخاع الشوكي والأعصاب. وهو يعمل عادة في المستشفى.

طبيب العائلة أو طبيب الداخلية يقوم بتحويلك الى أخصائي العصبية. مثلا عندما تشكو من نمل أو خدر أو حرقة في أصابع اليدين أو القدمين أو الساقين أو الفخذ اذا كنت لا تشعر جيدا بيديك. وهذا يدل ان الأعصاب لا تعمل لا تعمل بشكل جيد.

#### اسأل أخصائي العصبية عن مايلي:

- ما هي الأعراض التي ممكن أن أشكو منها؟
- الى متى يتوجب علي تناول الأدوية.
- هل سأستعيد الحس مجددا باليدين والقدمين أو سيصبح الوضع أسوء؟

#### أخبر أخصائي العصبية بمايلي:

- اذا كنت لا تشعر بشكل جيد في اليدين والقدمين؟
- اذا كنت مدخنا؟
- اذا كنت تعاني من ألم راس متكرر؟



أخصائي العصبية



### ١٧- مزود وسائل المساعدة الطبية لمرضى السكري

مزود وسائل هو موقع للتسوق الالكتروني حيث يمكنك شراء ما تحتاجه من عوامل مساعدة طبية من أجل مرض السكري.  
يمكنك أيضا أن تتصل بالموقع أو تتصلب حاجاتك عن طريق الانترنت.  
وغالبا لا تستطيع الذهاب بنفسك لاجتياز حاجياتك ويقوم عادة  
المساعدون الطبيون في العيادة وممرضة مرضى السكري بتسجيل اسمك عند  
مزود ادوات المساعدة الطبية وهذا المستودع يكون معتمد من قبل شركة  
التأمين.

يقوم مستودع عوامل المساعدة الطبية ببيع وتوصيل مايلي:

- جهاز قياس السكر.
- ابر فحص السكر.
- شرائح قياس السكر.

اذا كنت تتناول الانسولين تقوم شركة التأمين بتغطية التكاليف.  
واذا كنت لا تتناول الانسولين فغالبا سوف تقوم بالدفع بنفسك.

#### طريقة الشراء والطلب من الانترنت

يساعدك ويعلمك المساعدون الطبيون في العيادة وممرضة مرضى السكري  
كيفية طلب حاجياتك وأدويتك من الانترنت.



طلب ادوات المساعدة الطبية باستخدام الانترنت

### ١٨- اتحاد المرضى في هولندا ، اتحاد مرضى السكري في هولندا

اتحاد مرضى السكري في هولندا هو اتحاد للمرضى. ويقوم هذا الاتحاد بالتأكد بأن مرضى السكري يتلقون الرعاية المناسبة.

#### اتحاد مرضى السكري في هولندا يقوم بمايلي

- ممكن أن تعطي نصائح عن الرعاية الصحية الجيدة الذي يجب ان تقدم لمرضى السكري.
- تنظيم الفعاليات في منطقتك.
- لديهم الكثير من المعلومات عن مرض السكري .

#### الانترنت

في الموقع الالكتروني للاتحاد يمكنك أن تقرأ الكثير عن هذه المنظمة  
[www.dvn.nl](http://www.dvn.nl)

يمكنك أيضا الاتصال هاتفيا مع الاتحاد خلال ايام العمل وطرح اسئلتك:  
**0334630566**

#### اسأل الاتحاد عن مايلي:

- عن مرضى السكري في منطقتك وفعاليتهم؟
- من اين يمكنني الحصول على الابر والعوامل الطبية المساعدة بسعر أرخص؟
- مديري يريد أن يوقفني عن العمل بسبب اصابتي بالسكري.
- هل تستطيع الحصول على مساعدة من الاتحاد.
- ماهي التكاليف الذي تستطيع استرجاعها من الضرائب.



يمكنك أن تسأل ما تريد لاتحاد مرضى السكري في هولندا مثلا عن العمل والرواتب ورخصة القيادة

### ١٩- شركات التأمين الصحي

التأمين الصحي في هولندا هو اجباري للجميع.  
تقوم بالدفع شهريا للتأمين الصحي.

عند اصابتك بمرض معين لا يتوجب عليك دفع قيمة كامل التكاليف حيث تقوم شركة التأمين بدفع تكاليف طبيب الاسرة وثمان الادوية وتكاليف المستشفى.  
أحيانا يتوجب عليك دفع جزءا من التكاليف تسمى بالايخن ريسيكو.

اذا كنت تتناول الانسولين تقوم شركة التأمين بتغطية تكاليف الوسائل الطبية المساعدة مثل جهاز قياس السكر والابر والشرايط واقلام حقن الانسولين والكثير من المستلزمات الاخرى.

#### اتصل مع شركة التأمين الصحي لتسئل عن ما يلي:

اذا كان لديك سؤال عن حسابك لديهم وماهي المعالجات الذي يغطيها التأمين.  
اذا تبقى لديك اسئلة بعد الاتصال بشركة التأمين يمكنك أن تطرح اسئلتك على المساعدين الطبيين في العيادة وعلى ممرضة مرضى الديابيتيس.

#### اطلب من شركة تأمينك مايلي:

- ماهي التكاليف الذي يتوجب علي دفعها بسبب اصابتي بالديابيتيس؟
- ماقيمة الايخن ريسيكو؟
- ماذا يغطي التأمين الصحي لدي؟
- هل أستطيع ممارسة الرياضة باشراف المعالج الفيزيائي وهل يدفع التأمين الصحي تكاليف ذلك؟



A series of 20 horizontal black lines for writing, spanning the width of the page.

A series of 20 horizontal black lines for writing, spanning the width of the page.



## هل أنا مصاب بالديابيتيس بسبب تناولتي للحلويات؟

لا، أن تناول الأطعمة التي تحتوي على الكثير من السكر ليس سببا في الإصابة بالديابيتيس. ولكن تناول الأطعمة التي تحتوي على الكثير من السكر بكثرة يسبب السمنة وزيادة الوزن. والوزن الزائد يزيد فرص اصابتك بالديابيتيس.

## هل أصاب بالديابيتيس بسبب الضغط النفسي؟

لا، لا يسبب الضغط النفسي الإصابة بالديابيتيس. ولكن الضغط النفسي يؤدي إلى زيادة أو انخفاض السكر في الدم، لذلك من الجيد معرفة ماذا يمكن أن يسبب الضغط النفسي.

## إذا تناولت أدويتي الخاصة بالديابيتيس بانتظام هل يمكنني

### تناول ما أريد أو التصرف وكأنني لست مصابا بالديابيتيس؟

لا، هذا غير صحيح أبدا حيث يتوجب عليك دائما الانتباه إلى طعامك والحركة المستمرة والرياضة حتى لو شعرت بتحسّن ناجم عن الادوية.

## هل تستطيع أكل ما اريد؟

لا، يتوجب عليك الانتباه جيدا إلى ما تتناوله. الطعام الصحي والتقليل من الطعام الدسم والتقليل من السكر والإكثار من تناول الخضار هو دائما صحي.

## كيف يمكنني تناول طعام صحي؟

- تناول فطورك كل يوم.
- تناول طعامك بانتظام.
- تناول الفواكه ولا تتناول الكعك.
- تناول يوميا الخضار.
- لا تناول القهوة والشاي مع السكر.
- تناول الخبز الاسمر بدلا من الخبز الابيض.
- الاكثار من شرب الماء أو الشاي والقهوة بدون سكر والاقبال من تناول العصائر المحلاة أو المشروبات الغازية المحلاة.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### ممرضة مرضى الديابيتيس

هي عبارة عن غدة صماء موجودة في جوف البطن. وهناك من يسميها بالبنكرياس. وتقوم هذه الغدة بصناعة الأنسولين.

### الإختلالات الجانبية للأدوية (Bijwerkingen)

المشاكل الصحية والأعراض التي تنجم عن تناول الأدوية والحبوب.

### ضغط الدم (Bloeddruk)

يقوم القلب بضخ الدم داخل الأوعية الدموية. ومن هنا يأتي ضغط الدم داخل الأوعية الدموية. وهذا ما نسميه بضغط الدم. ويتغير ضغط الدم باستمرار مثلاً عند صعودك على الدرج يرتفع ضغط الدم. عند النوم ينخفض ضغط الدم. وبعض الناس لديهم ضغط دم مرتفع بشكل دائم وهذا ليس جيداً وذو آثار ضار على القلب والأوعية الدموية.

### الغلوكوز في الدم (Bloedglucose)

هو نفسه السكر في الدم أو سكر الدم، يحرص الغلوكوز على تزويد الجسم بالطاقة.

### قياس غلوكوز الدم (Bloedglucosemeter)

هو جهاز لقياس مقدار السكر في الدم.

### الكوليسترول (Cholesterol)

هو عبارة عن الدسم الموجودة في الدم والطعام. زيادة نسبة الكوليسترول تسبب انسداد الأوعية الدموية.

### المرض المزمن (Chronische ziekte)

هو المرض الذي يستمر لفترة طويلة وغالباً لا يمكن الشفاء منه.

### الديابيتيس (Diabetes)

هو نفسه مرض السكري، وهو عبارة عن مرض ناجم عن عدم قدرة الجسم على التعامل مع السكر الموجود في الدم.

### انا لذي الديابيتيس، ماذا يمكنني أن أفعل؟

هي ممرضة تعرف كل شيء عن مرض الديابيتيس أو ما يعرف بمرض السكري.

- تخفيف الوزن.
- الإسترخاء.
- التقليل من التوتر النفسي.
- تجعلك سعيداً.
- وتحسن من ضغط الدم.

### كيف يمكنني الاكثار من الحركة؟

يمكنك الإكثار من الحركة بدون القيام بممارسة الرياضة.

مثل المشي وركوب الدراجة الهوائية عند الذهاب الى التسوق، أو عند الذهاب الى المدرسة أو الى العمل. لا تستخدم السيارة.

اصعد ع الدرج ولا تستخدم المصعد أو الدرج الكهربائي.

المشي بعد تناول الطعام مثلاً قم بجولة في الحي الذي تعيش فيه أو في الحديقة القريبة من منزلك. قم بمتابعة برامج الحركة على التلفاز وقم بالحركة معهم.

### هل الديابيتيس وراثي ؟ هل أصاب بالديابيتيس إذا كان أحد والدي مصاب بالديابيتيس؟

إذا كان أحد أفراد عائلتك مصاباً بالديابيتيس فستكون الفرصة عالية لاصابك بالديابيتيس. وبالإضافة الى ذلك تزيد فرصة إصابتك بالديابيتيس إذا كنت:

- مصاباً بالديابيتيس الولادي.
  - إذا كنت من أصول تركية.
  - إذا كنت من أصول مغربية.
  - إذا كنت من أصول سورينامية.
  - إذا كنت من أصول هندوستانية.
- وعندها تزيد فرصة إصابتك بالديابيتيس بعد عمر الـ ٥٣ سنة.

### هل الديابيتيس معدي؟

لا، الديابيتيس ليس مرض معدي فهو لا ينتقل من شخص مصاب الى آخر سليم.

**ممرضة مرضى الديابيتيس (Diabetesverpleegkundige)**  
هي ممرضة تعرف كل شي عن مرض الديابيتيس أو ما يعرف بمرض السكري.

**الكآبة (Depressief)**  
أو ما يعرف بالإحباط، وهو يكون إذا لم يكن لديك رغبة لمدة اسبوعين لفعل أشياء كنت سابقا تستمتع بفعلها. اذا كنت متعبا أو تأكل أكثر من الطبيعي أو أقل من الطبيعي. نخضب بسرعة أو تنام بشكل سيء، اذا كان لديك شكوى من وجع رأس أو ألم في البطن، اذا لم تستطع التركيز.

**صورة شبكية العين (Fundusfoto)**  
هي صورة تجرى لرؤية شبكية العين.

**ال (GGZ)**  
الصحة العقلية.

**قيمة الغلوكوز (Glucosewaarden)**  
هو عبارة عن قيمة ارتفاع السكر في الدم.

**فحص (HbA1c)**  
فحص الهيموغلوبين السكري وهو فحص يوضح كمية السكر الموجودة في الدم. وهو يعطي قياس سكر الدم خلال ال ٦ الى ٨ أسابيع الأخيرة.

**ارتفاع السكر (Hyper)**  
هو ارتفاع قيمة السكر في الدم وما ينجم عنه من أعراض مثل التبول الزائد، العطش، الحكة، ضبابية الرؤية، التعب وجفاف الفم واللسان.

**إنخفاض السكر (Hypo)**  
وهو انخفاض قيمة السكر في الدم وما ينجم عنه من أعراض مثل التعرق، الرجفان، الدوار، الغضب المفاجئ أو الحزن المفاجئ أو السعادة المفاجئة، الجوع ، ألم في الرأس، اللون الشاحب أو الداكن.

**الإنسولين (Insuline)**  
وهو الهرمون الذي يكون مسؤولا عن تنظيم حاجة الجسم من السكر.

**الكولهدرات (Koolhydraten)**  
هي من المركبات الغذائية التي سحتاجها الجسم بشكل يومي ليعيش. وهي متواجدة في طعامك وخاصة في الخبز والمعكرونة والبطاطا.

**الأدوية (Medicijnen)**  
هي عبارة عن الحبوب والكبسولات والأنسولين.

**جواز سفر الأدوية (Medicijnpaspoort)**  
هو عبارة عن كتيب يكتب فيه الأدوية التي تستخدمها بشكل دائم.

**اعتلال الكلية (Nefropathie)**  
هو مرض يصيب الكلية.

**اعتلال الأعصاب (Neuropathie)**  
هو مرض يصيب الأعصاب.






**صيامي (Nuchter)**  
بمعدة فارغة، يجب عليك أن لا تأكل أو تشرب قبل ثمانية من اجراء فحص سكر دم الصيامي.

**البنكرياس (Pancreas)**  
هو نفسه ما يطلق عليه ايضا المعثكلة، هي عبارة عن غدة صماء موجودة في في جوف البطن. وتقوم هذه الغدة بصناعة الأنسولين.

**المساعدين الطبيين في العيادة (Praktijkondersteuner)**  
هم الأشخاص الذين يعملون في عيادة طبيب الاسرة ويقومون بالمساعدة بمهام متعددة، وهم بشكل عام يعرفون الكثير عن مرض الديابيتيس.

**اعتلال الشبكية (Retinopathie)**  
هو مرض يصيب العيون.

**الفحص الذاتي لسكر الدم (Zelfcontrole)**  
وهو قيامك بنفسك بفحص سكر الدم.

الليل	المساء	الظهيرة	الصباح	
				
				
قبل النوم	العشاء	الغداء	الافتور	التاريخ
	بعد	بعد	بعد	
	قبل	قبل	قبل	

انا لدي الديابيتيس، ماذا يمكنني أن أفعل؟ كتاب صمته منظمة PHAROS بالتعاون مع منظمة NHG وجمعية PHAROS .Stichting Voorlichters Gezondheid



Financieel mogelijk gemaakt door Zilverenkruis Achmea.



#### Vertaler:

Omar Najem, Maher Abouzaid

#### Vormgeving van de Arabisch kopie:

Zaher Otish.

#### Auteur

Hester van Bommel (Pharos), in samenwerking met Noya de Bonth-van Lier, Fadua el Bouazzaoui, Lara te Hennepe en Eldine Oosterberg

#### Adviescommissie

Corrine Brinkman en Elize van Ballegooie (NDF), Guusje Neijens (DVN), Susan Ensel (EADV) en Fatima Malki (MC Slotervaart)

#### Pilot huisartsenpraktijken

Özlem Geçol-Özyürek, Huisartsenpraktijk Aydinli, Arnhem  
Anke Franssen, Huisartsenpraktijk Tuna-Tüzün, Zeist

#### Projectsecretariaat

Pharos, Arthur van Schendelstraat 620  
Postbus 13318, 3507 LH Utrecht  
Telefoon 030 234 98 00, info@pharos.nl, www.pharos.nl

**Vormgeving:** Zwerver grafische vormgeving (binnenwerk), Studio Duel (omslag)

**Illustraties:** Medical Visuals, Maartje Kunen en Anke Nobel Illustraties

**Druk:** Mijnproduct.nl, Marco Naastepad

© 2017, Pharos Expertisecentrum gezondheidsverschillen

*Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar worden gemaakt door druk, fotokopie of microfilm of op een andere wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming.*





الليل



قبل النوم

المساء



العشاء

الظهرية

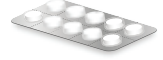


الغداء

الصباح



الفطور



التاريخ