



وزارة الصحة  
Ministry of Health



مركز السكري والغدد الصم  
مستشفى النور التخصصي



## اليوم العالمي لداء السكري



International  
Diabetes  
Federation

التصميم  
الإتحاد الدولي للسكري

مراجعة وإشراف  
د. خالد عبدالله طبيب  
إستشاري ومدير مركز السكري

إعداد  
أ. عصام بشاوري  
الخصالي بصريات

ترجمة  
د. علاء ككمال بهجت  
الخصالي سكري



**لتكن جزءً من اليوم العالمي للسكري..**

**كتيب إرشادي لجعل اليوم العالمي للسكري**

**على مدار العام**

## - ماهو اليوم العالمي للسكري؟

## - وماهو الإتحاد الدولي للسكري؟

يقوم الإتحاد الدولي للسكري برعاية جهود المجتمع الدولي لداء السكري حيث يقوم بتنسيق جهود أكثر من ٢٣٠ تجمعاً وطنياً للسكري في ١٧٠ دولة ومنطقة حول العالم منذ العام ١٩٥٠ ويملك صوتاً مسموعاً بخصوص هذا المرض المزمن.

ويأمل الإتحاد في أن يؤثر في سياسات مكافحة هذا المرض وزيادة التوعية به وبرعايته لدى عامة الجمهور وتحسين نوعية الرعاية الصحية للمصابين به وتشجيع تبادل المعلومات الطبية بين مختلف الهيئات العلمية للحد من إنتشاره والتوعية بمضاعفاته ونشر طرق العلاج المختلفة فضلاً عن إبتكار أساليب جديدة في العلاج وتثقيف مرضى السكري ومقدمي الخدمة الصحية.

والإتحاد على صلة وطيدة بمنظمة الصحة العالمية ومنظمة إتحاد الدول الأمريكية.

## اليوم العالمي للصحة

أعلن مكتب منظمة الصحة العالمية للأمراض غير المعدية أن يوم الصحة العالمي لهذا العام سوف يخصص للسكري في ١٩ مايو ٢٠١٦م.

## اليوم العالمي للسكري

إن فكرة اليوم العالمي للسكري تم إبتكارها وتبنيها بواسطة الإتحاد الدولي للسكري ومنظمة الصحة العالمية على أن يكون في ١٤ نوفمبر بدايةً من ١٩٩١م وتم إطلاقه رسمياً بواسطة الأمم المتحدة منذ عام ٢٠٠٦م للتوعية بما يمثله من تهديد للصحة العامة.

ويعتبر هذا اليوم من أكبر التجمعات العالمية للتوعية بالسكري على مستوى العالم ويصل إلى نحو مليار شخص في نحو ١٦٠ دولة حول العالم وقد نجح في جذب الإنتباه للمرض ومدى أهميته وإبقائه في بقعة الضوء لدى الساسة والمجتمع.

هدف الحشد لليوم العالمي للسكري هو:

١- أن يكون الإتحاد الدولي للسكري هو المنصة الرئيسية التي تتولى مجهودات الدعوة والنصائح لمرضى السكري.

٢- أن يصبح هناك قيادة عالمية للتوعية بالمرض وأهميته على أساس تهديده للصحة العالمية.

ويرمز لهذا الحشد بدائرة زرقاء والتي ترمز لإتحاد جميع المهتمين بمقاومة هذا الوباء.

## الرسالة الرئيسية :

- ١- غير حياتك للأفضل بالغذاء الصحي اليوم وليس غداً فقد ثبت أهميته لعلاج جميع أنواع داء السكري.
- ٢- غير العالم غداً فالغذاء الصحي هو الأساس للحد من إنتشار السكري وتحقيق التنمية المستدامة.

## إن تبني نظام الغذاء الصحي يؤدي إلى:

- ١- تجنب الإصابة بالسكري في ٧٠٪ من المعرضين لذلك.
- ٢- خفض فرص الإصابة بالمرض ويخفف من مضاعفاته بتناول الخضروات والفواكه الطازجة والألياف الغذائية والمشروبات والزبادي غير المحلاة والمكسرات واللحوم الخالية من الدهون.
- ٣- على الرغم من أن داء السكري من النوع الأول لا يمكن تجنب الإصابة به إلا أن تبني نظام غذاء صحي يخفف من آثاره.
- ٤- خفض فرص إصابة الأطفال بالسكري و البدانة والذان أصبحا وباء العصر الحالي.
- ٥- توفير حوالي ١١٪ من ميزانية الرعاية الصحية على مستوى العالم والتي تذهب للتعامل مع داء السكري.



## اليوم العالمي للسكري ٢٠١٥

رسالة اليوم العالمي للسكري لهذا العام هي الغذاء الصحي إن الغذاء الصحي:

- ١- يؤدي إلى تجنب الإصابة بالنوع الثاني من السكري.
  - ٢- هو الركن الأساسي في علاج مختلف أنواع مرض السكري وتجنب مضاعفاته.
- ولتوضيح ذلك يلزم الإجابة على سؤالين هما:
- ١- كيف يمكن الحصول على الغذاء الصحي؟ وماهي الأغذية الصحية التي من الممكن أن تساعد في تجنب داء السكري؟
  - ٢- ماهي الأغذية الصحية التي ينصح بتناولها كجزء من خطة علاجية متكاملة لداء السكري؟

- ٦- ساهم بنشر الوعي بأهمية الغذاء الصحي بين أفراد المجتمع والأطفال بالمدارس.
- ٧- ساهم بنشر الوعي بضرورة الكشف المبكر عن داء السكري.
- ٨- قم بطباعة ملصقات الإتحاد العالمي للسكري وانشرها لتزيد من الوعي لدى عامة الناس.

• يهدف الإتحاد العالمي للسكري للتوعية بخطورة الإستهلاك العالي للسكريات والحلويات ويخاطب الحكومات والبرلمانات لسن التشريعات التي تساهم في الحد من هذا السلوك وتوجيه الشعوب لإستهلاك الفواكه والخضروات الطازجة والمياه النظيفة كبديل صحي.

### التوصية الغذائية:

ينصح بالغذاء الصحي الذي يساهم بتقليل فرص الإصابة بداء السكري:

- ١- شرب المياه النظيفة والمشروبات غير المحلاة من الشاي والقهوة بدلاً عن عصائر الفواكه والصودا والمشروبات المحلاة الأخرى.
- ٢- تناول ٣ حصص غذائية يومياً من الخضروات خاصة الخضراء مثل السبانخ والخس.
- ٣- تناول ٣ حصص غذائية من الفواكه الطازجة يومياً.

• هناك ٦٠٠ مليون فرد منا تقريباً قد يكون مريض بالسكري من النوع الثاني بحلول عام ٢٠٣٥م ولذا فإن التشخيص المتأخر يعني حدوث مضاعفة واحدة على الأقل عند تشخيص الإصابة السكري.

• بلغ حجم الإنفاق العالمي على داء السكري ومضاعفاته ٦١٢ بليون دولار في عام ٢٠١٤م مما يثقل ميزانية الرعاية الصحية.

• إن تفاقم المرض وزيادة حدته تهدد التنمية المستدامة المستهدفة في الدول ذات الدخل المتدني والمتوسط.

### كن جزءاً من الحل:

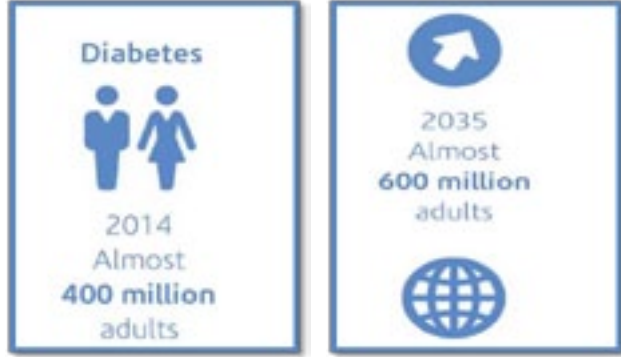
كن ايجابياً وساهم في نشر الوعي بداء السكري بجميع الوسائل مثل:

- ١- الفيس بوك وتويتر بمتابعة الإتحاد الدولي للسكري ونشر تعليقاته وتغريداته.
- ٢- نشر الرسوم البيانية للموقع.
- ٣- نشر ملصقاته ووسائله الإعلامية من يوتيوب وخلافه.
- ٤- إرتدي رمز العلامة الزرقاء وانشرها علي مواقع التواصل الإجتماعي.
- ٥- نظم إحتفالية بوجبة صحية وشاركها مع أصدقائك.



## حقائق وأرقام

١- يبلغ عدد مرضى السكري الآن ٣٨٧ مليون ومتوقع زيادتهم إلى ٥٩٢ مليون عام ٢٠٣٥.



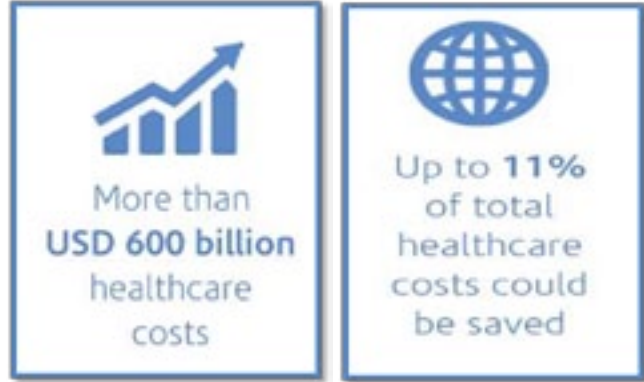
٢- نسبة المصابين بالنوع الثاني من السكري في إزدیاد في معظم الدول.



- ٤- تناول الزبادي غير المحلى أو المكسرات أو ثمرة فاكهة كوجبة خفيفة بدلاً عن الأغذية المحلاة.
- ٥- الحد من تناول اللحوم المصنعة واستبدالها بالأسماك واللحوم خالية الدهون والدجاج بدلاً عنها.
- ٦- إستعمال زبدة الفول السوداني بدلاً عن الشوكولاته السائلة والمربى.
- ٧- إستعمال الخبز والأرز والمكرونات ذات الحبوب الكاملة بدلاً عن البيضاء.
- ٨- إستعمال الدهون غير المشبعة مثل زيت الزيتون والكانولا بدلاً عن السمن والزبدة وزيت النخيل . إن أتباع مثل هذه التوصيات يساعد كثيراً في التحكم بمستوى سكر الدم .



٧- بلغت تكلفة علاج داء السكري ومضاعفاته ٦١٢ بليون دولار في عام ٢٠١٤م أي حوالي ١١٪ من تكلفة الرعاية الصحية للبالغين.



٨- أصيب حوالي ١٧٩ ألف طفل بالنوع الأول من داء السكري في عام ٢٠١٣م.

٩- هناك أكثر من ٢١ مليون طفل تأثر بداء السكري أثناء الحمل في العام ٢٠١٣م أي بمعدل ١ من كل ٦ مواليد.

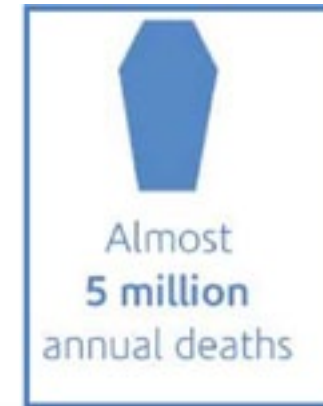
٣- ٧٧٪ من مرضى السكري يعيشون في البلاد ذات الدخل المتدني والمتوسط.



٤- العدد الأكبر من المصابين بالسكري تتراوح أعمارهم بين ٤٠-٥٩ عاماً.

٥- هناك ١٧٩ مليون مريض سكري غير مشخص حالياً

٦- أدى السكري الى وفاة ٤.٩ مليون وفاة في عام ٢٠١٤م وتوجد حالة وفاة بسبب السكري كل سبع ثواني.





world diabetes day

14 November





وزارة الصحة  
Ministry of Health



مركز السكري والغدد الصم  
مستشفى النور التخصصي