

# هل أنت عرضة للإصابة بمرض السكري؟



أكثر من 35% من البالغين في ولاية أيوا لديهم مقدمات السكري وأكثرهم لا يعرفون أنها لديهم

## ما مدى انتشار مقدمات السكري؟

مقدمات السكري هي حالة يمكن تشخيصها عندما يكون مستوى السكر في دمك أعلى من المعتاد لكن ليس بالدرجة الكافية ليتم التشخيص بمرض السكري من النوع 2. يعاني 1 من كل 3 بالغين تقريباً في الولايات المتحدة من مقدمات السكري و8 من كل 10 أشخاص ممن لديهم مقدمات السكري لا يعرفون أنهم مصابون بتلك الحالة. ووفقاً للتقديرات فإن ثلث البالغين في ولاية أيوا لديهم مقدمات السكري.

## هل يؤثر مرض السكري على قلبي؟

نعم، مرض السكري من النوع 2 يجعلك عرضة إلى خطر أكبر للإصابة بآزمة قلبية أو جلطة دماغية. ومن الممكن أيضاً أن يسبب مشاكل في الكليتين والأعصاب والقدم والعينين. إذا تعاملت مع مقدمات السكري في مرحلة مبكرة عبر القيام بتغييرات صغيرة في نمط الحياة، يمكنك منع مرض السكري قبل أن يبدأ.

## هل يوجد برنامج يمكن أن يساعدني؟

يمكن لسكان ولاية أيوا الحصول على مساعدة في منع مرض السكري من النوع 2. برنامج Diabetes Prevention Program (DPP) هو برنامج مجاني لتغيير نمط الحياة والمساعدة في منع، أو تأخير، الإصابة بمرض السكري من النوع 2. ويساعدك البرنامج ذو الـ 12 شهراً في الوصول إلى أهدافك الصحية. يمكنك المشاركة عبر الإنترنت أو بالحضور في المقر أو باستخدام التعلم عن بعد أو بالمزج بين الحضور على الإنترنت والحضور في المقر.



تقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2



الوصول لصحة أفضل إجمالاً



تعلم العادات الصحية لتناول الطعام



خسارة الوزن وكسب القوة

"أنصح باتّباع البرنامج بكل تأكيد. إنه محفز ومعلم. عندما

تبدئين في تحقيق بعض النتائج، سيزيد هذا من مستوى تحفيزك."

—Karla، مشاركة سابقة في PreventT2 من مدينة وسط أيوا

## عوامل الخطر

- العمر أكثر من 45 عاماً
- كتلة الجسم وجود وزن زائد أو المعاناة من البدانة
- التاريخ العائلي إذا كان لدى الأم أو الأب أو أحد الإخوة مرض السكري من النوع 2
- التمارين معدل النشاط البدني قليل إلى منعدم (أقل من 3 أيام في الأسبوع)
- الوزن عند الولادة ولادة طفل وزنه أكثر من 9 أرطال أو عانيت من سكري الحمل
- الهرمونات الإصابة بمتلازمة تكيس المبايض (PCOS)
- العرق الأمريكيون من أصول أفريقية والأمريكيون من أصول إسبانية/لاتينية والأمريكيون من أصول هندية وسكان جزر المحيط الهادي وبعض الآسيويين من أصول أمريكية معرضون أكثر لخطر الإصابة بالمرض.

## ماذا يمكنني أن أفعل؟

يمكنك البدء بالإجابة على اختبار مخاطر مقدمات السكري المكون من 7 أسئلة. وستعطيك إجاباتك مستوى الخطر لديك للإصابة بمقدمات السكري أو مرض السكري. قومي بزيارة

[doihaveprediabetes.org](http://doihaveprediabetes.org) للإجابة على الاختبار. وفقاً لدرجتك في الاختبار، قد ترغبين في التحدث مع طبيبك عن مخاطر تعرضك لمرض السكري. ومن الجيد أيضاً تحديد موعد مع الطبيب لإجراء تحليل الدم.

تفضلوا بزيارة [DPPR.CDC.GOV/REGISTRY](http://DPPR.CDC.GOV/REGISTRY) لتجدوا تطبيق IOWA DPP المجاني

Public Health  
(الصحة العامة)

IOWA HHS (الخدمات الصحية والبشرية بولاية أيوا)

# هل أنت عرضة للإصابة بمرض السكري؟



أكثر من 35% من البالغين في ولاية أيوا لديهم مقدمات السكري وأكثرهم لا يعرفون أنها لديهم

## ما مدى انتشار مقدمات السكري؟

مقدمات السكري هي حالة يمكن تشخيصها عندما يكون مستوى السكر في دمك أعلى من المعتاد لكن ليس بالدرجة الكافية ليتم التشخيص بمرض السكري من النوع 2. يعاني 1 من كل 3 بالغين تقريباً في الولايات المتحدة من مقدمات السكري و8 من كل 10 أشخاص ممن لديهم مقدمات السكري لا يعرفون أنهم مصابون بتلك الحالة. وفقاً للتقديرات فإن ثلث البالغين في ولاية أيوا لديهم مقدمات السكري.

## هل يؤثر مرض السكري على قلبي؟

نعم، مرض السكري من النوع 2 يجعلك عرضة إلى خطر أكبر للإصابة بأزمة قلبية أو جلطة دماغية. ومن الممكن أيضاً أن يسبب مشاكل في الكليتين والأعصاب والقدم والعينين. إذا تعاملت مع مقدمات السكري في مرحلة مبكرة عبر القيام بتغييرات صغيرة في نمط الحياة، يمكنك منع مرض السكري قبل أن يبدأ.

## هل يوجد برنامج يمكن أن يساعدني؟

يمكن لسكان ولاية أيوا الحصول على مساعدة في منع مرض السكري من النوع 2. برنامج Diabetes Prevention Program (DPP) هو برنامج مجاني لتغيير نمط الحياة والمساعدة في منع، أو تأخير، الإصابة بمرض السكري من النوع 2. ويساعدك البرنامج ذو الـ 12 شهراً في الوصول إلى أهدافك الصحية. يمكنك المشاركة عبر الإنترنت أو بالحضور في المقر أو باستخدام التعلم عن بعد أو بالمزج بين الحضور على الإنترنت والحضور في المقر.



تقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2



الوصول لصحة أفضل إجمالاً



تعلم العادات الصحية لتناول الطعام



خسارة الوزن وكسب القوة

"أنصح بإتباع البرنامج بكل تأكيد. إنه محفز ومعلم. عندما تبدأ في تحقيق بعض النتائج، سيزيد هذا من مستوى تحفيزك."

—Karla، مشاركة سابقة في PreventT2 من مدينة وسط أيوا

## عوامل الخطر

- العمر أكثر من 45 عامًا
- كتلة الجسم وجود وزن زائد أو المعاناة من البدانة
- التاريخ العائلي إذا كان لدى الأم أو الأب أو أحد الإخوة مرض السكري من النوع 2
- التمارين معدل النشاط البدني قليل إلى منعدم (أقل من 3 أيام في الأسبوع)
- الوزن عند الولادة ولادة طفل وزنه أكثر من 9 أرطال أو عانيت من سكري الحمل
- الهرمونات الإصابة بمتلازمة تكيس المبايض (PCOS)
- العرق الأمريكيون من أصول أفريقية والأمريكيون من أصول إسبانية/لاتينية والأمريكيون من أصول هندية وسكان جزر المحيط الهادي وبعض الآسيويين من أصول أمريكية معرضون أكثر لخطر الإصابة بالمرض.

## ماذا يمكنني أن أفعل؟

يمكنك البدء بالإجابة على اختبار مخاطر مقدمات السكري المكون من 7 أسئلة. وستعطيك إجاباتك مستوى الخطر لديك للإصابة بمقدمات السكري أو مرض السكري. قم بزيارة

[doihaveprediabetes.org](http://doihaveprediabetes.org) للإجابة على الاختبار. ووفقاً لدرجتك في الاختبار، قد ترغب في التحدث مع طبيبك عن خطر الإصابة بمرض السكري. ومن الجيد أيضاً تحديد موعد مع الطبيب لإجراء تحليل الدم.

تفضلوا بزيارة [DPP.RC.CDC.GOV/REGISTRY](http://DPP.RC.CDC.GOV/REGISTRY) لتجدوا تطبيق IOWA DPP المجاني

Public Health  
(الصحة العامة)

IOWA HHS (الخدمات الصحية والبشرية بولاية أيوا)