

نشرة أخبار "كبار السن الأصحاء"

لشهري نوفمبر وديسمبر 2021

ميلاني كلوزك، ماجستير في التغذية، خبيرة تغذية معتمدة
إحصائية تغذية مسجلة



نوفمبر هو الشهر الوطني للتوعية بمرض السكري



تشير التقديرات إلى أن أكثر
من 122 مليون أمريكي
متعاشين حالياً مع مقدمات
السكري أو السكري من
النوع 2

(التقرير الوطني لإحصائيات
داء السكري للعام 2020)

حقائق عن مرض السكري

- أكثر من ثلث البالغين في الولايات المتحدة مصابون بمقدمات السكري.
- 21,4% من المصابين بالسكري من النوع 2 لا يعرفون أنهم مصابون به.
- أكثر من 24 مليون مسن في عمر 65 عامًا وأكثر مصابون بمقدمات السكري.
- في عام 2019، كان داء السكري يحتل المرتبة السابعة من بين الأسباب الرئيسية للوفاة في الولايات المتحدة.
- الولايات المتحدة لديها أعلى معدل من انتشار مرض السكري بين البلدان المتقدمة.
- يبلغ إجمالي التكاليف الطبية وتكاليف فقدان العمل والأجور للأشخاص المصابين بالسكري 327 مليار دولار كل عام.
- تبلغ التكاليف الطبية للمصابين بالسكري ضعف تكاليف غير المصابين بهذا المرض.



العوامل المساهمة في الإصابة بمرض السكري من النوع 2:

- **السمنة** - تؤدي السمنة وخاصة زيادة الوزن في منطقة البطن إلى زيادة خطر الإصابة بالسكري.
- **الخمول الجسدي** - عدم ممارسة الرياضة باستمرار يزيد من خطر الإصابة.
- **تاريخ العائلة** - إذا كان يعاني الأب أو الأم أو أحد الإخوة من السكري من النوع 2 فذلك يزيد من خطر إصابتك بالمرض.
- **الخلفية العرقية** - خطر الإصابة بالسكري أعلى عند الأمريكيين من أصول إفريقية ولاتينية وأسيوية والأمريكيين الأصليين، بشكل غير مفهوم فهمًا كاملاً.
- **العمر** - يزيد خطر الإصابة بالمرض بداية من سن 45 عامًا.
- **متلازمة المبيض متعدد الكيسات (PCOS)** - يزيد خطر الإصابة بالمرض لدى النساء المصابات بمتلازمة المبيض متعدد الكيسات.
- **سكري الحمل** - إذا سبق أن أصبت بسكري الحمل فمن المحتمل احتمالًا كبيرًا أن تصابين بالسكري من النوع 2 في حياتك فيما بعد.

لا يفوت الألوان أبدًا على اتباع أسلوب الحياة الصحي القائم على النظام الغذائي والرياضة للحيلولة دون إصابتك بالسكري النوع 2 أو زيادة قدرتك على التعامل مع المرض.

اضغط [هنا](#) لمعرفة المزيد من المعلومات عن السكري النوع 2.



طرق تحسين ضبط سكر الدم للمصابين بمرض السكري من النوع 2:

- **تناول أطعمة صحية متنوعة** مثل الفواكه والخضروات ومنتجات الألبان قليلة الدسم (بدون سكر) والكربوهيدرات المتنوعة ومصادر البروتين الخالية من الدهون والدهون الصحية للقلب بدلاً من **الدهون المشبعة**.
- **اختر الخضروات غير النشوية** بدلاً من النشوية في وجباتك الأساسية أو الخفيفة، فهي تحتوي على نسبة منخفضة من الكربوهيدرات.
- أمثلة: البقوليات الخضراء والسبانخ والطماطم والهلين والبروكلي.
- **تناول مصادر البروتين الخالية من الدهون في جميع وجباتك**. فهذا يبطئ عملية الهضم وامتصاص الكربوهيدرات والسكريات ويحسن ضبط سكر الدم.
- مثال: تناول وجبة خفيفة مكونة من موزتين صغيرتين مع ملعقة كبيرة من زبدة الجوز.
- **تجنب الاستغناء عن الوجبات** أو "توفير الوجبات" لتتناول وجبة كبيرة أو وجبتين كبيرتين بدلاً من ثلاث وجبات متوسطة أو كبيرة.
- **اقرأ ملصقات الأطعمة** لمعرفة حجم الحصة وإجمالي الكربوهيدرات والسكريات. اضبط الحصص وتأكد من أنك لن تتخطى الكميات المناسبة.
- اقرأ دليل الإرشادات الغذائية 2020-2025 Dietary Guidelines for Americans واعرف طرق **تقليل السكريات المضافة**.
- **النشاط البدني اليومي** يعد من أفضل الطرق التي تساعد في تنظيم سكريات الدم، ولا سيما إذا كنت "تتناول كميات أكبر من الطبيعي" في وجباتك. والنشاط البدني يقلل أيضاً من احتمالات الإصابة بأمراض القلب التي عادة ما تصاحب السكري.
- **حافظ على وزن الجسم الصحي** أو قم بتخسيس وزنك إذا كان زائداً ليناسب عمرك.
- **الأدوية عن طريق الفم أو حقن الإنسولين** أو كلاهما معاً قد يلزم أخذها حتى بعد تغيير نظامك الغذائي والرياضي. فلا بد أن تتناول الأدوية التي يصفها لك الطبيب أو الصيدلي.

هل تشعر بأنك مضغوط مع اقتراب موسم الإجازة بسرعة؟

اضغط **هنا** لكي تطلع على دليل الأطعمة المناسبة لمرضى السكري حتى تتمكن من تحضير وجبة صحية في عيد الشكر.



اضغط [هنا](#) لاختبار معرفتك بالسكري والأطعمة.

المشاركة في التوعية باليوم العالمي لمرض السكري!



world diabetes day
14 November

- نظم نشاطًا بدنيًا جماعيًا - كالمشي أو يوغا المقعد أو لعب البولنغ بكرات وقناني بلاستيكية أو الرقص.
- قدم للناس فحوصات غلوكوز الدم المجانية.
- انشر معلومات عن الأطعمة الصحية للسكري وعن الوقاية من السكري.
- نظم حلقة تثقيفية عن "معلومات عن مرض السكري" وقم بدعوة ممرض أو إخصائي سكري معتمد أو إخصائي تغذية مرخص ليلقي كلمة أو يجيب عن الأسئلة.
- نظم "مؤتمرًا صحيًا مصغرًا عن مرض السكري" وقم بدعوة المستشفيات المحلية وعيادات أو أطباء أو ممرضي علاج السكري للشراكة معك في تقديم المعلومات عن الأنظمة الغذائية والأدوية وأساليب الحياة التي تساعد في السيطرة على السكري.

العادات الصحية في إجازة ديسمبر



تكون الإجازة في أوج نشاطها وهذا يعني كثرة المغريات من الأطعمة والحلوى في كل مكان تراه. فلا تقلق، ما زال بإمكانك الاستمتاع بموسم الإجازة دون أن تفرط في الأطعمة.

التزم بنظام يومك العادي ولا تفوت أي وجبة

- الاستغناء عن الوجبات من أجل "التوفير" لوجبة واحدة أو وجبتين كبيرتين في الإجازة ليس هو القرار الأفضل - التزم بنظام وجباتك المعتاد - فبذلك تقدم أكبر خدمة لجسمك.

حافظ على توازن الأطعمة في وجبات الإجازة - فوجبات الإجازة غالبًا ما تحتوي على نسب عالية من الكربوهيدرات.

- الكربوهيدرات ليست "ضارة" بصحتك، ولكن يبقى من السهل أن تأكل أكثر مما يحتاجه جسمك.
- اختر أفضل مصادر الكربوهيدرات الغنية بالألياف أو التي تستغرق وقتًا أطول في الهضم (مثل: الحبوب الكاملة والفاصولياء والخضروات ومعظم الفواكه، إلخ) وتأكد من إضافة مصادر البروتين الخالية من الدهون إلى وجباتك.
- حضر وجبات الإجازة التقليدية بقليل من المكونات أو بدائل أو تعديلات الأطعمة - اضغط هنا للاطلاع على الأفكار.

نظم كميات الطعام

- اختر الحلوى والأطباق الجانبية المفضلة لك وحضر منها كميات أصغر مما يمكن أن تتناوله في العادة.
- تجنب محاولة تناول "القليل من كل شيء" فهذا عادة ما يشعرك باليأس كما أن ذلك ضار بسكر الدم.

تناول الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة للحصول على كميات كافية من الألياف

- اختر المنتجات التي تحتوي على 2,5 غرام على الأقل من حصص الألياف حسب المبين على الملصق وحاول أن تتناول 25 إلى 30 غرام يوميًا.
- "المصدر الجيد" للألياف يحتوي على 2,5 إلى 4 غرامات من الألياف/حصّة الألياف.
- "المصدر الممتاز" للألياف يحتوي على 5 غرامات أو أكثر من الألياف/حصّة الألياف.
- لا تنس أن تبدأ ببطء عند القيام بزيادة كمية الألياف لنظامك الغذائي وكذلك عند زيادة نسبة السوائل التي تشربها لتجنب الإمساك أو الإسهال.

لا تنس ممارسة الرياضة

- الأنشطة البدنية كالمشي والرقص واليوغا وركوب الدراجات وممارسة التاي تشي تساعد في تحسين الصحة النفسية والوجدانية، فأتارها الإيجابية هي:
 - تحسين النوم
 - تقليل مشاعر الضغط والاكتئاب
 - رفع مستويات الطاقة
 - تحسين صحتك النفسية العامة ومزاجك

اضغط هنا أدناه للاطلاع على

5 إرشادات صحية لتناول الأطعمة في الإجازات

مع بدء تحول الجو إلى البرودة، ننصحك بالأطعمة المريحة كالحساء واليخنة فهي من أفضل الأطعمة التي تضيف لك مزيداً من الخضروات وتدفئ الجسم. انظر الوصفتين الآتيتين.



اضغط [هنا](#) لتعرف وصفة التشيلي الخريفية.
اضغط [هنا](#) لتعرف وصفة سريعة وسهلة لحساء الطماطم بالريحان.

للاطلاع على الإصدارات السابقة من نشرة أخبار "كبار السن الأصحاء" أو لقراءة النشرة *بلغة أخرى انقر [هنا](#).

*النسخ المترجمة من النشرة قد لا تنشر فوراً على الموقع.
فيرجى معاودة تفقد الموقع.

ملاحظة: ليس الغرض من محتوى هذه النشرة تشخيص أي حالات طبية أو صحية أو أي أمراض أخرى أو علاجها. فعليك استشارة طبيبك أو أحد مقدمي الرعاية الصحية المؤهلين إذا كانت لديك أي أسئلة بشأن أي حالة طبية.

تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني



aging.communications@illinois.gov لإلغاء الاشتراك

معلومات عن الاتصال الدائم

مرسل من melanie.kluzek@illinois.gov بالتعاون مع



جرب التسويق عبر البريد الإلكتروني مجانًا الآن.