

Positively managing diabetes
What you need to know

Information for the Arabic speaking community

Diabetes is a disease. If poorly managed, it can lead to potentially lethal complications including heart disease, strokes and kidney failure. It can also cause blindness and lower limb amputations. By:

- closely monitoring your blood glucose levels;
- maintaining a healthy weight;
- being physically active; and,
- having a healthy eating plan

.... you can avoid these consequences and lead a long, happy and healthy life.



Blood glucose monitoring

Part of positively managing your diabetes includes keeping your blood glucose levels (or blood sugar levels) in the normal range of 4-8mmol/L – or as close to this range as possible. You can test your blood glucose levels yourself with a machine called a blood glucose meter. Regularly testing and recording your blood glucose levels can tell you, and your doctor, whether your diabetes is being controlled properly or not. Ask your doctor or a Diabetes Educator to advise on how to use the machine, the best times to check your blood glucose levels and how to interpret the results (if they're too high, or too low).



Exercise

When you have diabetes, making sure you have regular exercise is just as important as watching what food you eat! It's never too late to start moving, and there are many ways that you can do exercise as a part of your everyday routine. Basically, anything that gets you moving is generally good for your diabetes. Walking is a great way to exercise, without even noticing you are exercising. Here are some tips on how you can incorporate more walking into your life:

- Walking instead of driving to the local shops
- Think about starting a walking group with family or friends – perhaps meet at a regular time and day. This will help make sure you're committed and help you stay in touch with your loved ones
- Take the stairs instead of the elevator
- Stand and move while on the phone
- Consider buying a pedometer (or a step counter), a small device you can clip to yourself that counts your daily steps. This will help you measure just how much walking you're doing.



Food

For a person with diabetes to remain healthy, the most important thing is to keep your blood glucose level as near to normal as possible. This can be achieved by eating the right foods. You should make sure your meals:

- Are an appropriate size – not too large. Try and eat smaller meals more frequently instead of a few, larger meals
- Contain wholemeal breads and pasta and low GI rice
- Contain mostly high fibre carbohydrate foods – eating an even distribution of carbohydrates over the course of a day helps control your blood sugar levels
- Contain vegetables and/or fruit (three serves of fruit and five serves of vegetables)
- Are low in fat, especially saturated fat (or animal fat). This also includes cutting down on the amount of oil you use in cooking. Instead of frying food, try low fat cooking methods like grilling, barbecuing or using non-stick pans.

Foods with added sugars should be eaten in moderation. Foods high in sugar like cakes /sweets and standard soft drinks (those that are not diet drinks) should not be consumed.

If you are considering fasting during religious periods such as Ramadan or Lent it is very important that you speak with your doctor on how to best manage this.

Ask your doctor or a Diabetes Educator for further information on what types of foods they would recommend for you.

If you'd like further information, please phone 1300 136 588 or visit these websites: ndss.com.au diabetesaustralia.com.au



التحكّم بالسكّري بصورة إيجابية الأمور التي تحتاج لمعرفة

ورقة معلومات للجالية الناطقة باللغة العربية

السكّري مرض. إذا كان التحكّم بهذا المرض ضعيفاً فإنه يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات قد تكون مميتة، منها مرض القلب والسكتات الدماغية والفشل الكلوي. كما أنه يمكن أن يؤدي إلى العمى وبتر الطرفين السفليين. لكن عن طريق:

- مراقبة مستويات الغلوكوز في دمك مراقبة دقيقة؛
- والمحافظة على وزن صحي؛
- والقيام بأنشطة بدنية؛
- واتباع نظام تناول أطعمة صحية

... يمكنك تجنب هذه المضاعفات والاستمتاع بحياة طويلة وسعيدة وصحية.



مراقبة الغلوكوز في الدم

من أجزاء التحكّم الإيجابي بمرض السكّري أن يكون مستوى الغلوكوز في الدم (أو مستوى السكر في الدم) الذي تهدف إليه هو ضمن المدى الاعتيادي بين 4 و 8 ملليمول بالليتر - أو أقرب ما يكون إلى هذا المدى. ويمكنك فحص مستويات الغلوكوز في دمك بنفسك باستخدام آلة تسمى جهاز قياس الغلوكوز في الدم. فقيامك بفحص وتسجيل مستويات الغلوكوز في دمك بصورة منتظمة يمكن أن يخبرك أنت وطبيبك ما إذا كان السكّري لديك تحت السيطرة الجيدة أم لا.

اطلب من طبيبك أو من مرشد التوعية بالسكّري أن يشرح لك كيفية استخدام الآلة وأن ينصحك عن أفضل الأوقات لفحص مستويات الغلوكوز في دمك وعن كيفية تفسير النتائج (ما إذا كانت مرتفعة جداً أو منخفضة جداً).

ممارسة التمارين

عندما تكون مصاباً بالسكّري يكون الحرص على ممارسة التمارين بانتظام مهماً بأهمية مراقبة الطعام الذي تأكله! إن الوقت لم يفت لكي تبدأ في زيادة حركتك، وهناك الكثير من الطرق التي يمكنك بها ممارسة التمارين كجزء من روتينك اليومي. والواقع أن كل ما يؤدي إلى تحريك جسمك هو جيد للسكّري لديك.

المشي طريقة ممتازة للتمارين، إذ أنك تمارس التمارين حتى بدون أن تلاحظ ذلك. فيما يلي بعض النصائح العملية عن كيفية إضافة مزيد من المشي إلى حياتك:

- المشي بدلاً من الذهاب بالسيارة إلى المحلات التجارية القريبة منك
- فكّر ببداية مجموعة مشي مع أفراد الأسرة أو الأصدقاء - ربما يمكنك الاجتماع في أوقات أو أيام بصورة منتظمة لهذا الأمر. فهذا يساعد على ضمان التزامك، كما يساعدك على البقاء على اتصال بأحبائك
- اصعد على الدرج بدلاً من استخدام المصعد
- قف وتحرك وأنت تتكلم بالهاتف
- فكّر بموضوع شراء «بدوميتر» (أي عدّاد الخطوات)، وهو عبارة عن جهاز صغير يمكنك تعليقه على جسمك فيعدّ خطواتك اليومية. وهو سيساعدك على قياس المسافة التي تمشيها.



الطعام

إن أهم شيء لكي تظل بصحة جيدة، كونك مصاباً بالسكّري، هو المحافظة على مستوى الغلوكوز في دمك بأقرب ما يمكن من المستوى العادي. وتناول الأطعمة الصحية يساعدك في التحكّم بالسكّري لديك. عليك أن تحرص على أن تكون وجبات طعامك:

- بحجم مناسب - أي ليست كبيرة جداً. حاول تناول وجبات أكثر عدداً ولكن أصغر حجماً بدلاً من الوجبات الكبيرة والأقل عدداً.
- وأن تحتوي على أنواع الخبز المصنوع من الحبوب الغذائية الكاملة والباستا والأرز ذي المؤشر الغلايسيمي (GI) المنخفض
- يجب أن تحتوي وجبات طعامك على الكثير من الكربوهيدرات الغنية بالألياف - إذ أن تناول كمية من الكربوهيدرات موزعة بشكل متساوٍ طيلة اليوم يساعد على التحكّم بمستويات السكر في الدم

إذ أن تناول كمية من الكربوهيدرات موزعة بشكل متساوٍ طيلة اليوم يساعد على التحكّم بمستويات السكر في الدم

- يجب أن تشمل الوجبات الخضراوات و/أو الفواكه (ثلاث حبات فاكهة وخمس مقادير من الخضراوات)

- يجب أن تكون قليلة الدهن، خاصة الدهون المشبعة (أي الدهن الحيواني). ويشمل هذا أيضاً الحد من كمية الزيت الذي تستعمله في الطبخ. فبدلاً من الأطعمة المقلية حاول اتباع طرق الطبخ خفيفة الدهن كالشوي في الفرن أو على الباربيكيو أو باستعمال أوعية طبخ غير لاصقة.

يجب الاعتدال في تناول الأطعمة التي أضيف إليها السكر. أما الأطعمة الغنية بالسكر كالكاتو والحلويات والمرطبات العادية (أي غير المشروبات الخاصة بالحمية diet) فيجب الابتعاد عنها.

إذا كنت تنوي الصيام في مناسبات دينية معينة مثل شهر رمضان عند المسلمين أو الصوم الكبير عند المسيحيين فمن المهم جداً أن تتحدث إلى طبيبك عن أفضل طريقة لتدبير هذا الأمر.

اطلب من طبيبك أو من مرشد التوعية بالسكّري معلومات إضافية عن أنواع الطعام التي يوصى بها لك.

إذا أحببت الحصول على مزيد من المعلومات يرجى الاتصال على الرقم 1300 136 588 أو تفقّد هذين الموقعين: diabetesaustralia.com.au ndss.com.au



أقفر أركض العبث
أمشٍ نطّ