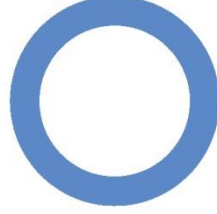


اليوم العالمي للسكري

الثلاثاء ٢٥ / ٢ / ١٤٣٩ هـ الموافق ١٤ نوفمبر ٢٠١٧ م

اليوم العالمي للسكري

ABUJaseem



14 نوفمبر

اليوم العالمي للسكري هو يوم عالمي للتوعية من مخاطر داء السكري ويحتفل به في ١٤ نوفمبر من كل عام .. وفيما تدوم الحملة على السكري طوال العام فان تحديد ذلك التاريخ تم من قبل الاتحاد الدولي للسكري ومنظمة الصحة العالمية إحياءً لذكرى عيد ميلاد **فردريك بانتنغ** الذي شارك **تشارلز بيست** في اكتشاف **مادة الأنسولين** عام ١٩٢٢ ، وهي المادة الضرورية لبقاء الكثيرين من مرضى السكري على قيد الحياة .. وفي كل عام يتم التركيز في اليوم العالمي للسكري على مواضيع لها صلة بمرض السكري وحقوق الإنسان، السكري وأسلوب الحياة العصرية ، السكري والسمنة ، السكري في الضعفاء وسببي التغذية ، السكري في الأطفال والمراهقين

ولهدف رفع الوعي وإبراز مسؤولية الأسرة والمجتمع مع برامج التوعية الصحية وتزامناً مع اليوم العالمي للسكري..

"الصحة" تطلق حملة توعية : لا تنتظره ..

أطلقت **"الصحة"** حملةً للتوعية بمرض السكري تحت شعار **"لا تنتظر السكري"** ؛ وذلك تزامناً مع اليوم العالمي للسكري الذي يقام بتاريخ ١٤ نوفمبر من كل عام ، وتهدف الحملة إلى التعريف بمرض السكري النوع الثاني وكيفية الوقاية منه، باتباع نمط حياة صحي للفرد والمجتمع يعتمد على التوعية بأهمية الغذاء الصحي وممارسة الرياضة ورفع الوعي بحقيقة هذا المرض في كون الوقاية منه أمراً متاحاً بعكس ما يتصوره الناس بأن الإصابة بالسكري حقيقة لازمة ، بالإضافة إلى تحسين فهم طبيعة مرض السكري ، وإبراز مسؤولية الأسرة والمجتمع مع برامج التوعية الصحية وتعزيز البيئة الداعمة لصحة المرضى الذين يعانون من المرض ، ورفع مستوى التثقيف والتوعية لدى أفراد المجتمع بمرض السكري نتيجة زيادة أعداد المصابين بمرض السكري في جميع أنحاء العالم؛ وخصوصاً المجتمع السعودي وطرق العلاج والنصائح الغذائية .. وقد نشرت **"الصحة"** على موقعها في **"تويتر"** فيلماً يمثل **"كاريكاتير السكري"** الشخصية الرئيسية فيه والتي تحاول استغلال العادات غير الصحية في المجتمع لتمكين نفسها ؛ لكنها تصطدم بالتغييرات الإيجابية في نمط الحياة الصحي ؛ من ممارسة للرياضة واهتمام بالأكل المتوازن ؛ فيصبيه بخيبة أمل ويقرر الرحيل والتي تجسد عدم الإصابة ، كما تم نشر فيديو المرأة والسكري ، الذي يحوي تجارب ناجحة لمصابات متعايشات مع المرض بطريقة إيجابية ، بالإضافة إلى فيلم ثالث عن الإسعافات الأولية لحالات إغماءات السكري وكيفية التعامل معها ، كما قامت الصحة بنشر عدد من البوسترات ،

وسلسلة من الإنفوجرافيك التوعوي .. الجدير بالذكر أن "الصحة" قد فعلت هاشتاق #لا تنتظر_السكري على حسابها على تويتر ويتم تفعيل الحملة عبر حسابات تم إنشاؤها بلغة إبداعية للتوعية بمرض السكري : (السكري @Alsokkari) وفيه تغرد شخصية مرض السكري بسخرية حول المرض على أسلوب التفعيل العكسي في التوعية و(البنكرياس @Alpancreas) تغرد فيه البنكرياس بلسانها لتحارب حساب السكري بثقافتها ووعيها حول ما يحتاجه الجسم ؛ بحيث تتفاعل مع الناس في "تويتر" وترد على من يمارس نمطاً غذائياً ومعيشياً غير صحي فيقوم حساب السكري بتشجيع الناس على الممارسات الخاطئة بينما يحاربه البنكرياس ويشجع الناس على العكس .. يُذكر أن المملكة تعتبر من أعلى الدول إصابة بالسكري "النوع الثاني" والذي يمكن الوقاية منه كما أنها تعتبر في المركز الثاني على مستوى الشرق الأوسط والسابع عالمياً في نسب الإصابة بالسكري كما يوجد ٣ ملايين حالة في مرحلة ما قبل السكري في المملكة يمكن تجنبها باتباع نمط حياة صحي .. وأشارت إحدى الدراسات إلى أن من المتوقع أن تصل عدد الإصابات بالسكري في المملكة إلى (٢٣٥٠٠٠٠) في عام ٢٠٣٠ (٨٠%) من هذه الإصابات يمكن تجنبها باتباع نمط حياة صحي وتقليل الوزن بنسبة (٧%) يقي من الإصابة بالسكري بنسبة تتجاوز (٦٠%) وممارسة الرياضة واتباع نمط حياة صحي يساهم في الوقاية من الإصابة بمرض السكري النوع الثاني؛ فالمشي ٣٠ دقيقة لمدة ٥ أيام في الأسبوع على الأقل يساهم في الوقاية من مرض السكري "النوع الثاني".

السكري

نوع ٢



- النوع الأكثر شيوعاً ويشكل ٩٠% من مرضى داء السكري.
- النوع الأكثر انتشاراً في الكبار فوق ٤٠ سنة أو المصابين بزيادة الوزن.
- يحدث نتيجة عدم مقدرة الجسم على إفراز كمية كافية من هرمون الأنسولين أو وجود كمية كافية من الأنسولين ولكنها غير فعالة مما ينتج عنه ارتفاع السكر في الدم.

نوع ١



- عادة ما يصيب الأطفال صغار السن والشباب ما دون ٢٠ سنة ويحدث نتيجة عدم مقدرة البنكرياس على إفراز الأنسولين.

أعراض داء السكري



حرارة في القدمين



تأخر في التئام الجروح



العطش والجوع الشديد



حكة والتهابات جلدية



تعب وإرهاق صعوبة في التركيز



كثرة التبول



اضطرابات في البصر



نقص الوزن



ألم وتنميل في الأطراف

بالشراكة مع



Ministry of Health Procurement | Saudi MOH | MOH Portal | Saudi MOH | Saudi_Moh