

05092-919335

Novo Nordisk B.V.

Postbus 443
2400 AK Alphen aan den Rijn
T +31 (0)172 44 96 00
informatie@novonordisk.com

www.novonordisk.nl
www.changingdiabetes.nl



TOT SLOT HERHALEN WE NOG DE BELANGRIJKSTE ADVIEZEN:

1. Eet lekker maar gezond. Eet minder vet en minder suiker.
2. Eet regelmatig en niet te veel tegelijk.
3. Let op uw gewicht. Ga afvallen, als dit nodig is.
4. Vraag de diëtist om advies.
5. Zorg voor voldoende beweging.
6. Neem uw medicijnen iedere dag en houdt u aan de voorschriften.
7. Laat u regelmatig door de arts controleren.
8. Stop met roken, als u rookt.
9. Zorg goed voor uw voeten.
10. Laat ieder jaar uw ogen controleren.
11. Haal ieder jaar de griepprik.

وفي النهاية إعادة لأهم النصائح:

1. تناول أطعمة لذيذة وصحية وقلل من تناول الدهون والسكر.
2. تناول غذائك بطريقة منتظمة ولا تأكل كثيرا مرة واحدة.
3. إنته لوزنك وحاول أن تنقص منه إن دعت الضرورة لذلك.
4. أطلب الإرشادات من اختصاصي الحمية الغذائية.
5. حاول أن تقوم بحركات كافية.
6. تناول أدوية كل يوم. واتبع النصائح اللازمة.
7. إفحص نفسك بطريقة منتظمة لدى الطبيب.
8. ألق عن التدخين إن كنت من المدخنين.
9. إعتني جيدا بقدميك.
10. إفحص عينيك مرة كل سنة.
11. يجب أن تحقن كل سنة ضد الزكام.

Diabetes is een ziekte waarbij je zelf op veel dingen kunt letten. Dat is soms vervelend en lastig, maar als u eraan gewend bent kunt u toch een normaal en actief leven leiden. Het is belangrijk dat uw familie en vrienden u daarbij helpen. U hoeft zich niet te schamen voor diabetes. Praat er rustig met anderen over. Dan kunnen zij er ook rekening mee houden. Het kan veel steun geven om naar een voorlichtingsbijeenkomst te gaan waar u samen met andere mensen met diabetes kunt praten over uw ziekte. Natuurlijk kunt u ook altijd advies vragen aan uw arts of de verpleegkundige. Stel u niet afwachtend op, maar vertel hun wat u moeilijk vindt of niet goed begrijpt en zoek samen naar een oplossing. Bij taalproblemen kunt u vragen om een tolk. Meestal zal dat telefonisch gebeuren. Soms komt een tolk ook persoonlijk.

Gebruik geen kind als tolk. Een kind weet te weinig over diabetes om goed te kunnen vertalen. Bovendien krijgt een kind dan een te grote verantwoordelijkheid. En u kunt ook niet vrijuit over alles praten.

U kunt ook de informatielijn van de Diabetes Vereniging Nederland (DVN) bellen als u vragen heeft (alleen in het Nederlands).
Telefoon 033- 4630566.

فمرض السكري مرض يتطلب مراقبة ذاتية كبيرة، وهذا ما يسبب أحيانا الإزعاج والتوتر، ولكن إن تعودت على ذلك، فإنك قد تسعد بحياة عادية ونشيطة. ومهم جدا أن تتلقى مساعدة من قبل أفراد العائلة والأصدقاء. كما يجب عليك ألا تخجل من مرضك. وتحدث حول ذلك مع آخرين حتى يأخذوا ذلك بعين الاعتبار. وإنك قد تجد مساندة كبيرة إن كنت تذهب للقاءات ذات الطابع الإرشادي حيث يمكنك التحدث مع مصابين آخرين حول هذا الداء.

ومن الطبيعي يمكنك دائما طلب النصائح من طبيبك أو الممرض. ولا تتردد في الاستفسار عن بعض الأشياء التي لم تفهما جيدا لكي تبثنا معا عن حل.

وإن كانت لديك مشاكل لغوية، يمكنك طلب مترجم. وغالبا ما يتم ذلك عن طريق الهاتف. وأحيانا يحضر المترجم بنفسه.

ولا تعتمد على طفل كمترجم لأن الطفل يعرف القليل عن هذا المرض، ولا يمكنه القيام بالترجمة. وزيادة على ذلك فإنك تلقي بمسؤولية كبيرة على عاتق الطفل. كما أنه لا يمكنك التحدث بحرية عن كل شيء. ويمكنك الاتصال برقم إرشادات جمعية المصابين بمرض السكري بهولندا إن كانت لديك أسئلة (بالهولندية فقط) رقم الهاتف: 033-4630566.

5. Problemen met de geslachtsorganen.

Jeuk en infecties aan de geslachtsorganen komen regelmatig voor bij mensen met diabetes. Mannen kunnen door diabetes impotentieproblemen krijgen. Ook dit hangt weer samen met een slechtere werking van de zenuwen en bloedvaten. Vrouwen kunnen pijn krijgen bij het vrijen. U hoeft zich niet te schamen voor deze klachten. Bespreek ze gerust met de huisarts of de specialist.

Op vakantie

Mensen met diabetes moeten als ze op vakantie gaan goede verzorgingsmaatregelen nemen. Dit kan veel narigheid in de vakantie voorkomen. Zorg ten eerste dat u ook in het buitenland goed verzekerd bent. Zorg dat u voldoende medicijnen bij u heeft. Neem altijd wat extra medicijnen mee. Een medicijnenpaspoort kan handig zijn bij de douane. Op dit 'paspoort' vult de apotheker in welke medicijnen u gebruikt. Dit is ook handig als u in het vakantieland nieuwe medicijnen nodig heeft. Bewaar de insuline op een koele plaats (niet boven de 25° Celsius). Als u gaat vliegen moet u de insuline in uw handbagage meenemen in de cabine. In het bagageruim kan de insuline bevriezen en dan werkt hij niet meer. Als u naar een land gaat met een tijdsverschil van meerdere uren, moet u met uw arts overleggen wanneer u de medicijnen moet innemen. Vaak zul u zich op vakantie beter voelen, omdat u minder stress hebt. Dit is geen reden te stoppen met de medicijnen of met uw dieet. Controleer ook in de vakantie regelmatig het bloedglucosegehalte in uw bloed. In een warm land moet je extra drinken en extra letten op wondjes en huidinfecties.



5 مشاكل بالأعضاء التناسلية

الحكة والالتهابات في الأعضاء التناسلية أمراض تصيب مرضى داء السكري بطريقة منتظمة. وقد يتعرض الرجال المصابون بمرض السكري بالعجز الجنسي. ولهذا علاقة طبعاً بعدم قيام الأعصاب والأوعية الدموية بوظيفتها. كما يمكن أن يحدث ألم للنساء عند ممارسة الجنس. ولا يجب عليك أن تخل من هذه الأعراض، وتحدث مع طبيبك أو المختص حول ذلك.

خلال العطلة

يجب على المصابين بمرض السكري القيام بالاحتياجات اللازمة خلال العطلة لتجنب مشاكل عديدة. وأول ما يجب أن تقوم به هو أن يكون لك تأمين جيد في الخارج. وأن تكون معك كمية كافية من الأدوية. ودائماً خذ معك مزيداً من الأدوية. وبطاقة الأدوية قد تكون مهمة خلال عبورك للجمارك. ويسجل الصيدلي في هذه البطاقة أسماء وكمية الأدوية المستعملة. وهذه البطاقة مهمة أيضاً في بلد قضاء العطلة لاقتناء أدوية جديدة.

وحافظ على الأنسولين في مكان بارد (لا تتعدى درجة الحرارة 25 درجة). وإذا كنت تسافر بالطائرة، فضع الأنسولين في الأمتعة اليدوية، لأنك إن وضعته في أمتعتك، فقد يتعرض للتجمد وهذا يفقده مفعوله. وإن كنت ستسافر إلى بلد يزيد التوقيت الزمني فيه عدة ساعات، فإنه يجب عليك استشارة الطبيب عن وقت تناول الدواء. وغالباً ما ستشعر خلال العطلة بحالة جيدة لأنك لا تتعرض للتوتر. وهذا لا يجب أن يجعلك تتخلى عن حميتك الغذائية أو دوائك. إفحص دمك خلال العطلة بطريقة منتظمة. وفي بلد تكون درجة الحرارة فيه عالية، يجب عليك أن تشرب كثيراً وأن تنتبه إلى الجروح والالتهابات الجلدية.

3 مشاكل في الكلى

يمكن للكلى أن تتعرض للإصابة في حالة داء السكري، ولهذا يجب فحصها مرة كل سنة من قبل طبيب. وإذا كانت لديك مشاكل في الكلى، يجب عليك أن لا تأكل كثيرا الأطعمة الغنية بالبروتينات. وهذه الأخيرة توجد في اللحم والسمك ومشتقات الحليب والبيض والفاصوليا.

4 مشاكل القلب

إذا كانت كمية الجلوكوز مرتفعة ولمدة طويلة، فقد تتعرض الشرايين للإصابة. ويزيد بذلك احتمال الإصابة بأمراض القلب والشرايين. ومرض ارتفاع ضغط الدم يصيب العديد من مرضى داء السكري. ولهذا يجب فحص ضغط الدم مرة كل سنة على الأقل. والتدخين ليس مضرًا فقط بالرئتين ولكن بالأوعية الدموية أيضا. ولهذا فإنه من المهم جدا أن يقلع مرضى داء السكري عن التدخين. أو التقليل من التدخين قدر الإمكان.

3. Problemen met de nieren.

Ook de nieren kunnen worden aangetast door diabetes. De nieren moeten daarom ieder jaar door de arts gecontroleerd worden. Als u problemen heeft met uw nieren moet u voorzichtig zijn met het eten van veel eiwitten. Deze zitten in vlees, in vis, in melkproducten, in eieren en in bonen.

4. Hartklachten.

Als je langdurig een te hoge bloedglucosewaarde hebt, worden de bloedvaten aangetast. Daardoor wordt de kans op hart- en vaatziekten groter.

Hoge bloeddruk komt veel voor bij mensen met diabetes.

De bloeddruk moet daarom minstens één keer per jaar gecontroleerd worden.

Roken is niet alleen slecht voor de longen maar ook voor de bloedvaten. Daarom is het voor mensen met diabetes extra belangrijk om te stoppen met roken of zo min mogelijk te roken.



Maak de voeten goed droog.
تجفيف القدمين جيدا .



Was uw voeten elke dag.
غسل القدمين كل يوم .



Trek goede sokken aan.
اللبس جوارب جيدة .



Knip de teennagels recht af.
قطع أطراف الرجلين بطريقة مستقيمة .



Loop niet op blote voeten.
لا تمشي حافي القدمين .



Draag schoenen die goed passen.
اللبس أحذية جيدة .

Als de glucosewaarde lange tijd te hoog is, kan dit later allerlei klachten geven. De bloedvaten en de zenuwen worden aangetast en kunnen daardoor niet meer goed werken. Daar kunt u de volgende klachten van krijgen:

1. Slecht zien door beschadiging van de ogen.

In de ogen zitten veel kleine bloedvaten en zenuwen. Als deze slechter gaan werken kan dit leiden tot beschadiging van de ogen. Daarom kunt u het beste ieder jaar uw ogen laten controleren. Ook als u zelf nog geen klachten heeft.

2. Wonden aan de voeten of benen die moeilijk willen genezen.

Mensen met diabetes hebben eerder huidinfecties. Daarom moeten ze goed voor hun huid zorgen. Ze moeten vooral letten op de benen en de voeten, omdat de bloedvaten en de zenuwen aan de uiteinden van het lichaam het eerste worden aangetast. Daar kunnen makkelijk wondjes ontstaan die vaak moeilijk te genezen zijn. Bewegen is belangrijk voor een goede doorbloeding van voeten en benen.

Voetverzorging

Zorg goed voor uw voeten. Loop op goede schoenen en sokken. Loop niet op blote voeten, ook niet binnenshuis, omdat u dan makkelijker uw voeten kunt stoten. Was de voeten met lauw water. Voel met uw hand of het water niet te heet is. Doordat de zenuwen van je voeten niet zo goed werken, kun je je voeten snel verbranden. Maak de voeten goed droog. Knip de teennagels recht en niet te kort af. Controleer met een spiegel of er geen wondjes of blaren zijn. Laat eventuele wondjes of blaren goed verzorgen. Eelt en likdoorns kunt u laten verwijderen door een pedicure of een podotherapeut. Een goede voetverzorging kan voorkomen dat u ernstige problemen aan uw voeten of benen krijgt.

وفي حالة ارتفاع كمية الجلوكوز لمدة طويلة، قد ينتج عن ذلك أعراض عديدة. وقد تتعرض الشرايين والأعصاب للإصابة ويؤدي ذلك إلى عدم القيام بوظيفتهم. وقد تتعرض للإصابة بهذه الأعراض:

1 ضعف النظر بسبب إصابة العين.

توجد في العين شعيرات دموية وأعصاب. وعدم قيام الشعيرات والأعصاب بوظيفتها قد تعرض العين للإصابة. ولهذا فإنه من الأفضل يجب فحص العين مرة كل سنة. حتى في حالة عدم ظهور أعراض.

2 جروح في الأقدام والأرجل يصعب شفاؤها.

المصابون بداء السكري يتعرضون لالتهابات جلدية أكثر من غيرهم. ولهذا يجب عليهم الاعتناء جيدا بجلدهم، وخصوصا الأقدام والأرجل لأن الشعيرات الدموية والأعصاب في الأرجل والأقدام هي الأولى التي تتعرض للإصابة. وتحدث نتيجة عن ذلك جروح يصعب شفاؤها. الحركة مهمة جدا لجريان الدم في الأقدام والأرجل.

العناية بالأرجل

اعتنى جيدا برجليك واقتني احذية وجوارب جيدة، ولا تمشي حافي القدمين حتى داخل المنزل لأنك تعرض قدميك للإصابة. اغسل قدميك بماء دافئ، واستشعر بيديك إن كان الماء ساخنا جدا. وبما أن أعصاب رجلك لا تقوم بوظيفتها بطريقة جيدة، فإنه من الممكن أن تحرق قدميك. جفف قدميك جيدا. واقطع أطراف قدميك بطريقة مستقيمة، ولا تفرط في ذلك.

إفحص قدميك بواسطة مرآة عن عدم وجود جروح أو بثرات. وحاول علاج هذه الجروح أو البثرات. كما يمكنك إزالة الخدوش والنقط السواء بواسطة معالج الأرجل. والعناية الجيدة بالأقدام قد تقى من الإصابة بمشاكل خطيرة في القدمين أو الرجلين.

U kunt dan gaan trillen, zweten, wazig zien, gapen, hoofdpijn krijgen, hartkloppingen krijgen, duizelig worden of plotseling van stemming veranderen. Dit noemen we een 'hypo'. U moet dan direct suiker eten of iets zoets drinken (het beste is druivensuiker). Daarna kunt u beter iets eten zoals een stuk brood, zodat de glucose normaal blijft. Als u niet direct iets doet kunt u bewusteloos raken, omdat de hersenen geen brandstof krijgen. Iemand moet dan direct een arts en de ambulance waarschuwen. Als u regelmatig een hypo krijgt kunnen familieleden leren wat ze moeten doen als u een hypo krijgt.

Als u steeds te veel glucose in uw bloed heeft (boven 10 mmol/l) voelt u zich moe, heeft u dorst, moet u weer meer plassen, kunt u jeuk krijgen of gaat u misschien wazig zien. U moet dan met de arts overleggen, of er aanpassing in de behandeling nodig is. Dit kan gebeuren als u te veel eet. Vooral wanneer u teveel suikers eet, niet goed uw medicijnen gebruikt of te weinig beweging heeft.

Ook stress of infectieziektes zorgen voor verhoging van de glucosewaarde. Omdat het voor diabetespatiënten niet goed is om de griep te krijgen, zal uw huisarts u in de herfst uitnodigen om de grieprik te halen. Deze is voor u gratis. U kunt er ook zelf om vragen.

Stress en spanningen verhogen de glucose in het bloed. Een makkelijk advies zou dus zijn: zorg dat u geen stress krijgt. Maar helaas bepaalt u zelf niet of u veel problemen krijgt. Wel hoe u met deze spanningen omgaat. Als u problemen heeft, zoek dan hulp bij familie of vrienden of bij hulpverleners. Probeer ook in moeilijke tijden in een goede conditie te blijven en vergeet door de zorgen niet om toch goed op uw medicijnen en voeding te letten. Probeer te ontspannen en toch ook leuke dingen te doen. Bewegen is goed om spanningen kwijt te raken.

من الأقراس. ومن بين هذه الأعراض : ألم الرأس والارتعاش والعرق ورؤية مضببة والنفوه وازدياد نبضات القلب والدوخان وتقلب المزاج . وهذا ما يدعى بنقص الجلوكوز (هيبو) وإذا أصبت بذلك، فإنه من الضروري أن تتناول مباشرة قطعة سكر أو مشروب حلو (سكر العنب) وبعد ذلك فإنه من الأحسن أن تتناول قطعة خبز حتى تعود كمية الجلوكوز إلى حالتها الطبيعية. وإذا لم تقم بذلك، فإنك قد تفقد وعيك بسبب عدم توفر الطاقة اللازمة في الدماغ. ويجب أن يقوم شخص بإحضار بالطبيب وسيارة الإسعاف. وإذا كنت تتعرض لنقصان الجلوكوز في الدم بطريقة منتظمة، فيجب على أفراد العائلة أن يتعلموا كيفية التصرف عند حدوث مثل هذه الأزمة المسماة "هيبو".

إذا كانت كمية الجلوكوز في الدم مرتفعة (فوق 10)، فإنك قد تشعر بالتعب، بالعطش، كثير التبول، أو برغبة شديدة لحك جسدك أو رؤية مضببة. فيجب عليك عندئذ أن تستشير الطبيب حتى يتم تكييف العلاج من جديد. وقد يحدث ذلك إذا أفرطت في الأكل، خصوصا إذا تناولت العديد من السكريات أو لم تتناول الأدوية بطريقة جيدة أو لم تقم بحركات كافية.

وكذلك يؤدي التوتر وأمراض الالتهابات إلى ارتفاع في كمية الجلوكوز. وبما أن الزكام خطير على المصاب بمرض السكري، فإن الطبيب قد يستدعيك في الخريف لحقنك ضد الزكام، كما يمكن أن تطلب الحقن بنفسك. وذلك مجانا.

يؤدي التوتر والتوترات الشديدة إلى ارتفاع الجلوكوز في الدم. ونصيحة سهلة هي :حاول ألا يصيبك التوتر. ولكن للأسف فإنك لا تستطيع منع حدوث مشاكل، بل يجب أن تعرف كيف تتصرف في حالة حدوثها. وفي حالة حدوث المشاكل، حاول البحث عن مساعدة من طرف أفراد العائلة أو الأصدقاء أو المساعدين الاجتماعيين. وحاول أن تبقى في لياقة جيدة، حتى في الأوقات الصعبة، ولا تنسى تناول الأدوية والأطعمة الصحية. حاول الارتخاء والقيام بأعمال ممتعة. وقد تساعد الحركة على التغلب على التوترات والمشاكل.

Als u een meetapparaat heeft, wil meestal de hele familie en buurt weten of ze wel of geen diabetes hebben. Dit kun u beter niet doen. Met het apparaatje meet u alleen de hoogte van de glucose op dat moment. Dat zegt niet zoveel als u wilt zien of iemand diabetes heeft. Alleen de dokter kan onderzoek doen om te zien of iemand diabetes heeft. Als meer personen het meetapparaatje gebruiken, moet u altijd met schone naaldjes prikken in verband met besmetting met andere ziektes.

Complicaties die zich kunnen voordoen bij diabetes

We hebben u uitgelegd wat belangrijk is bij de behandeling van diabetes. We hebben nog niet besproken waarom het zo belangrijk is dat uw diabetes goed behandeld wordt. U kunt namelijk ernstige klachten krijgen als uw glucosewaarde niet goed is. Deze klachten kunt u nu krijgen, maar het is ook mogelijk dat u pas later ernstige klachten krijgt.

We willen u niet bang maken, maar het is wel belangrijk dat u weet dat diabetes ernstige gevolgen kan hebben. Door nu goed mee te werken aan de behandeling kunt u deze ernstige gevolgen voor een groot deel voorkomen. Eerst willen we iets vertellen over de klachten die u direct kunt krijgen.

Als u te weinig glucose in uw bloed heeft (onder 4 mmol/l) krijgt u klachten. Dit kan vooral gebeuren als u te lang niets gegeten hebt. Ook kan dit gebeuren als u teveel insuline heeft gespoten of teveel tabletten heeft genomen.

وعندما يكون في حوزتك آلة القياس، فإن كل أفراد العائلة والحي يريدون أن يعرفوا هل هم مرضى بداء السكري أم لا. وهذا ما لا يجب القيام به، لأن هذه الآلة تقيس كمية الجلوكوز في وقت معين. وهذا لا يجعل منها آلة لفحص داء السكري. الطبيب وحده هو الذي قد يتعرف على داء السكري. وإذا تم استعمال آلة القياس من طرف أشخاص آخرين، فإنه يجب عليك استكمال حقن نظيفة للوقاية من الأمراض.

مضاعفات داء السكري

لقد تم شرح ما هو مهم فيما يتعلق بعلاج داء السكري. ولكن لم نتحدث عن أهمية هذا العلاج. لأنك قد تتعرض لأعراض خطيرة بسبب كمية الجلوكوز. هذه الأعراض قد تظهر في الوقت الراهن أو تظهر في المستقبل. وإنما لا نريد أن نزعجك، ولكنه من المهم أن تعرف الأخطار الناجمة عن هذا المرض.

وتعاونك وتجاوبك الجيد مع العلاج قد يجنبك هذه الأعراض الخطيرة. ولكن نريد أولاً أن نحدثك عن هذه الأعراض التي قد تصيبك.

إذا كانت كمية الجلوكوز أقل من 4 ميليمول في اللتر، فإنك قد تتعرض لأعراض كثيرة، وقد يحدث ذلك إذا لم تتناول الطعام لمدة طويلة أو تم حقن كمية زائدة من الأنسولين أو تناول كمية كبيرة

HYPO

الدوخان
Duizeligheid



الارتعاش
Beven



تغير المزاج
Wisselend humeur



التعب
Moeheid



رؤية ضبابية
Wazig zien



الجوع
Honger



الشحوب
Bleekheid



آلام الرأس
Hoofdpijn



العرق
Zweten



Wat kun je doen?

Voor kinderen met diabetes is het belangrijk om te spelen, te fietsen, te zwemmen en te sporten. Ook volwassenen moeten zoveel mogelijk in beweging blijven. Op het werk of in de huishouding. Neem niet voor alles de auto of de bus, maar ga iedere dag een half uur lopen. Ga bijvoorbeeld boodschappen doen, breng de (klein)kinderen naar school, ga naar de moskee, wandel in het park. Ook bezigheden als tuinieren, fietsen en zwemmen zijn gezond.

Controle

Door te letten op uw voeding en medicijnen en te letten op voldoende beweging kunt u ervoor zorgen dat de hoeveelheid glucose in uw bloed niet te hoog wordt. Mensen die insuline spuiten kunnen leren hoe ze zelf hun bloed kunnen controleren. Hiervoor bestaan handige meetapparaten. De ziektekostenverzekering vergoedt deze meetapparaten.

Mensen die alleen pillen of een dieet gebruiken moeten elke drie maanden hun bloed laten controleren bij de huisarts. Door je bloed te controleren kun je zien of er teveel of te weinig glucose in je bloed zit. In Nederland geven we dat aan met mmol/l. Het is belangrijk dat de glucosewaarde zoveel mogelijk tussen de 4 en de 10 mmol/l blijft. In Marokko wordt op een andere manier gerekend bij het meten. Daardoor zul je daar veel hogere getallen te horen krijgen bij controle. Daar hoeft u niet van te schrikken.

ماذا يجب عليك القيام به؟

بالنسبة للأطفال المصابين بمرض السكري، فإنه من الضروري اللعب وركوب الدراجة والسباحة والقيام بتمارين رياضية. كما يجب على الكبار القيام بحركات قدر الإمكان سواء في العمل أو في البيت. ولا يجب استعمال السيارة أو الحافلة في كل الأوقات، حاول أن تتمشى كل يوم نصف ساعة. أن تذهب مثلا مشيا لقضاء الحاجيات المنزلية أو تصاحب الأطفال إلى المدرسة أو تذهب إلى المسجد أو تتمشى في الحديقة أو القيام بأعمال في حديقة المنزل وركوب الدراجة أو السباحة.

المراقبة

قد يؤدي الإنتباه إلى المواد الغذائية والأدوية والقيام بحركات كافية، إلى عدم ارتفاع كمية الجلوكوز في الدم. أما بالنسبة للأشخاص الذين يحقنون الأنسولين بأنفسهم، يمكنهم مراقبة دمهم بأنفسهم عن طريق آلة قياس سهلة الاستعمال. ويقوم صندوق التأمين الصحي بدفع تكاليف هذه الآلة.

أما بالنسبة للأشخاص الذين يتناولون الأقراص أو يتبعون حمية غذائية، فيجب عليهم فحص دمهم كل ثلاثة أشهر لدى الطبيب. وعن طريق فحص الدم يمكنك أن تعرف كمية الجلوكوز الموجودة في الدم. وفي هولندا يتم قياس هذه الكمية بالميليمول / لتر. ومهم جدا أن يكون قدر كمية الجلوكوز تتراوح بين 4 و 10 ميليمول/لتر. وتقاس الكمية في المغرب بوحدة أخرى، ولهذا قد تحصل على أرقام مرتفعة خلال الفحص. مما لا يدعو للخوف من ذلك.



Roken

Roken is niet alleen slecht voor de longen, maar ook voor de bloedvaten. Mensen met diabetes hebben meer kans op problemen met de bloedvaten. Bijvoorbeeld meer kans op hoge bloeddruk. Daarom is het voor hen extra belangrijk om te stoppen met roken. Uw huisarts kan u hierover adviezen geven.

Drinken van alcohol

Waarschijnlijk drinkt u nooit alcohol. Dat is heel goed. Mensen met diabetes moeten namelijk oppassen met het drinken van alcohol. Ze mogen niet meer dan 2 glazen per dag drinken.

Waarom is lichaamsbeweging belangrijk voor mensen met diabetes?

Als u diabetes heeft wil dat niet zeggen dat u nu zoveel mogelijk moet rusten. Het is juist belangrijk dat u voldoende blijft bewegen en dat u in een goede conditie blijft. Daardoor blijven de spieren soepel en sterk. Beweging zorgt voor een goede doorbloeding van het lichaam. De insuline werkt dan beter. Beweging is goed voor de bloedvaten en het hart en voor een betere doorbloeding van benen en voeten. Beweging kan helpen om af te vallen. Beweging kan heel ontspannend werken en als je het met anderen doet is het ook nog gezellig.



التدخين

ليس التدخين مضرا للرتتين فقط، لكن مضر للشرايين أيضا. واحتمال إصابة مرضى السكري بأمراض الشريان كبير جدا. مثلا احتمال إصابتهم بارتفاع ضغط الدم. ولهذا فإنه مهم جدا الإقلاع عن التدخين. وطبيبك قد يقدم لك النصائح اللازمة لذلك.

شرب الخمر

من المحتمل أنك لا تشرب الخمر أبدا، وهذا شيء جيد جدا. يجب على المصابين بمرض السكري الحذر من شرب الخمر. ولا يجب أن يشربوا مزيد من كأسين من الخمر في اليوم.

لماذا تكون القيام بحركات جسدية مهمة لمرضى السكري؟

ليس من الضروري كونك مصاب بمرض السكري الخلو للراحة. بل عكس ذلك، يجب القيام بحركات جسدية كافية ولياقة جيدة. وكننتيجة لذلك، تكون عضلات جسمك لينة وقوية. وتؤدي الحركات إلى جريان جيد للدم في الجسم. وكذا وظيفة الأنسولين. والحركات جيدة للشرايين والقلب وجريان الدم في الأرجل والأقدام. وقد تساعد الحركات الرياضية على نقص الوزن والارتخاء. فإذا كنت تقوم بهذه الحركات مع أشخاص آخرين، فإنها تكون جد ممتعة.



Eten is niet alleen gezond, het is ook een belangrijk sociaal gebeuren. Gastvrijheid is een belangrijke waarde. Nu u diabetes heeft kan het soms lastig zijn goed op uw voeding te letten, als u bij anderen op bezoek bent. Vooral als u moet afvallen van de arts. Leg aan familie en vrienden uit waarom u regelmatig moet eten en waarom u niet veel zoetigheden, gebakken of gefrituurde gerechten of vet vlees wilt eten.

Ramadan

Voor mensen met diabetes is het belangrijk dat ze regelmatig eten en op tijd hun medicijnen innemen. In de ramadan kan dit problemen geven. Overleg, vóórdat de ramadan begint, met uw arts wat voor u de beste oplossing is. Vaak is het wel mogelijk de medicijnen aan te passen aan de vastentijden. Dit moet dan onder begeleiding van de arts gebeuren. Als de arts u afraadt om aan de ramadan mee te doen, kunt u met de imam overleggen hoe u op een andere manier uw plichten kunt vervullen. Stop in de ramadan nooit zonder overleg met de arts met uw medicijnen.

كما أن دور الغذاء لا ينحصر في كونه مفيد للصحة فقط، بل أن له طابع اجتماعي أيضا. وحسن الضيافة من القيم المهمة لأنه من الممكن أن يصعب عليك الانتباه لما تتناوله من أغذية إذا نزلت ضيفا على غيرك. وخصوصا إذا طلب منك الطبيب أن تنقص من وزنك، فإنه من الواجب أن تطلب من أفراد عائلتك أو أصدقائك أنه من الضروري تناول الوجبات بطريقة منتظمة والتخلي عن كل السكريات وكل الوجبات المقلية أو اللحوم الدسمة.

رمضان

إنه من الضروري بالنسبة للمصاب بداء السكري أن يتناول الوجبات الغذائية بطريقة منتظمة. وكذلك تناول الأدوية. وقد تحصل بعض المشاكل في رمضان. ولهذا استشر مع طبيبك لإيجاد الحلول المناسبة قبل بداية شهر رمضان لأنه غالبا ما يمكنك التوفيق بين أوقات تناول الأدوية مع أوقات الصيام. ولا يتم هذا إلا تحت رعاية الطبيب. وإذا نصحك الطبيب بعدم قيام واجب فريضة رمضان، فيمكنك استشارة الإمام لإيجاد حل لكيفية تعويض القيام بهذه الفريضة. ولا تتوقف على تناول الأدوية في رمضان دون استشارة الطبيب.



U kunt minder vet eten door mager vlees te kopen of het vet weg te snijden. Als u kip eet kunt u beter vóór het bereiden het vel verwijderen en het vet wegsnijden. Probeer stap voor stap minder olie en boter te gebruiken bij het bakken en koken. Zo kunnen u en uw familie langzaam wennen aan deze gezonde eetgewoonten. Gebruik bij het bakken één eetlepel olie per persoon. U kunt beter weinig gebakken en gefrituurde dingen eten, zoals gebakken vis, sfenzj, patat. U kunt beter producten grillen, koken of stoven. Gebruik voor het bakken een pan met anti-aanbaklaag, dan hoeft u minder olie te gebruiken.

U kunt beter magere of halfvolle melkproducten gebruiken, hierin zit ook minder vet. Eet ook niet te veel tussendoortjes die veel vet bevatten, zoals chips, olijven, noten en zoutjes, worst of kaas of koekjes of cake waar veel boter in zit.

Ook producten met veel cholesterol zijn niet gezond in verband met hart- en vaatziekten. Cholesterol zit veel in orgaanvlees, schaal- en schelpdieren en eieren.

U kunt beter niet te veel zout bij het koken gebruiken en niet teveel dingen eten waar veel zout in zit. Voldoende drinken is ook belangrijk. Per dag moet u tenminste 1,5 liter vocht drinken. Dit moeten natuurlijk geen dranken met suiker zijn. Water, thee of koffie zonder suiker of lichtdranken zijn beter.

Voor diabetespatiënten is het belangrijk dat er voldoende voedingsvezels in hun eten zitten. Die zorgen ervoor dat de bloedglucosewaarde niet te snel omhoog gaat na het eten van koolhydraten. Ook zijn voedingsvezels goed om verstopping te voorkomen. Voedingsvezels zitten in salades van rauwe groente, fruit, volkorenmeel en zilvervliesrijst.

يمكنك تناول كمية قليلة من الدهون إذا كنت تستعمل اللحم ذات كمية قليلة من الشحم. وإذا كنت ترغب في تناول لحم الدجاج، يجب عليك تخليصه من الجلد والشحم. وإذا كنت ترغب في تعويد نفسك وعائلتك على تناول وجبات صحية، فحاول أن يكون نقص تناول الدهون بطريقة تدريجية. استعمل خلال إحضار الطعام ما يناهز ملعقة زيت للفرد الواحد. ومن المهم ألا تتناول الطعام المقلي في الزيت كالسمك المقلي والشفنج والبطاطس.

ومن الأحسن أن تطبخ أو تشوي أو تطهي الأطعمة. واستعمل لقلي الأطعمة وعاء يتوفر على طبقة ضد الاحتراق لأنك بذلك ستستعمل كمية قليلة من الزيت. ومن الأحسن كذلك أن تستعمل الحليب المقشود ومشتقاته التي لا تتوفر على كمية كبيرة من الدهون. لا تتناول الأطعمة الكثيرة ما بين الوجبات والتي فيها الدهون كالزيتون والبطاطاس المقلية والبنق والمقانيق المالحة والجبن والحلويات التي توجد فيها كمية عالية من الزبدة.

وكذلك المواد التي تتوفر على الكلسترول، فإنها مضرّة للقلب والشرابين. ويوجد الكلسترول في لحم الأعضاء والبيض والمحاريات (البحرية).

ومن الأفضل ألا تضع كمية كبيرة من الملح في الطعام أو تتناول الأطعمة الشديدة الملح. وشرب الماء بكمية كافية مهم جداً، لأنه يجب عليك شرب حوالي لتر ونصف من السوائل يومياً. ومن الطبيعي أن تكون هذه السوائل لا تتوفر على السكر. ومن الأحسن تناول الماء والشاي والقهوة دون السكر والمشروبات الغازية الغير السكرية.

ومن المهم أن تتوفر الألياف الغذائية بكمية كافية في غذاء المصابين بمرض السكري. لأن هذه الألياف تجعل كمية الجلوكوز لا ترتفع في الدم عند تناول مواد غذائية متوفرة على الكربوهيدرات. كما أنها تساعد على وقاية المصاب من صعوبة التبرز. وتوجد هذه الألياف في السلطة والخضر النيئة والفواكه والدقيق الأسمر والأرز الأسمر.

Mensen die insuline spuiten kunnen leren hun maaltijden en medicijnen goed op elkaar af te stemmen

Waarom moet u letten op suiker?

Het is beter zo min mogelijk producten te eten waarin veel suiker voorkomt. Vooral als u moet afvallen. Van suiker word je dik en er zitten geen gezonde stoffen in.

Als u niet kunt wennen aan thee en koffie zonder suiker kunt u de suiker beter vervangen door zoetjes. Deze zijn te koop onder de naam Canderel, Natrena, Hermesetas enzovoort. U kunt ook vloeibare zoetstof gebruiken voor het bakken van koekjes en cake. Nog beter is het om koekjes te bakken waar niet veel suiker of vet in zit.

In frisdrank en sappen zit veel suiker. U kunt beter Light dranken drinken. Het is niet nodig om aparte diabetesproducten te kopen.

Waarom moet u letten op vet?

Het is voor niemand goed veel vet te eten. Dit verhoogt de kans op hart- en vaatziekten. Mensen met diabetes hebben extra kans op problemen met de bloedvaten. U kunt daarom beter minder vet gaan gebruiken. U moet ook letten op welk soort vet u eet.

Er zijn twee soorten vet:

Onverzadigd vet (goed vet). Dit zit in olijfolie, zonnebloemolie, maïsolie, in het vet van vis en in noten.

Verzadigd vet (slecht vet voor hart- en bloedvaten).

Dit zit in roomboter en margarine.

Dieethalvarine of dieetmargarine zijn beter.

وبالنسبة للمصابين الذين يجب عليهم حقن مادة الأنسولين، قد يتعلموا كيف يوافقوا بين الأدوية والوجبات.

لماذا يجب عليك أن تتنبه إلى السكر؟

من المهم أن لا تتناول الأغذية التي تتوفر على كمية كبيرة من السكر. خصوصا إذا كان يجب عليك أن تنقص من وزنك. لأن السكر قد يؤدي إلى زيادة مفرطة في الوزن ولا توجد مواد صحية فيه. وإذا كان من الصعب عليك أن تعود نفسك على شرب الشاي والقهوة دون سكر، فإن هناك مواد يمكن شراؤها ذات طعم حلو. مثلا الكندريل والنترينا والهزمسيناس إلخ. ويمكنك اقتناء مواد حلوة سائلة لإعداد الحلويات. ومن الأفضل أن يتم إعداد الحلويات دون سكر أو دهنيات. يوجد الكثير من السكر في المشروبات الغازية وفي عصير الفواكه. ومن الأحسن إذن أن تقتني المشروبات غير السكرية. وليس من المهم أن تقتني موادا مخصصة للمصابين بمرض السكري.

لماذا يجب عليك أن تتنبه للدهنيات؟

ليس من مصلحة أحد تناول كمية هائلة من الدهنيات لأنها قد تسبب احتمال الإصابة بأمراض القلب والشرابين. ويزداد احتمال المصابين بمرض السكري للإصابة بأمراض الشرابين. ولهذا فإنه من المهم عدم تناول الدهنيات. ويجب عليك الانتباه إلى نوع الدهنيات التي تتناولها. وهناك نوعين:

الدهنيات غير المشبعة (دهنيات جيدة)، وهي تتوفر في زيت الزيتون وزيت عباد الشمس وزيت الذرة وزيت السمك وزيت البندق.
الدهنيات المشبعة (غير صالحة للقلب والشرابين) وتتوفر في زبدة الحليب والزبدة النباتية. إن الزبدة من نوع dieethalvarine أو من نوع dieetmargarine هي أحسن.

- Zetmeel: komt voor in brood, couscous, rijst, pasta, in bonen en in linzen.
- Vruchtensuiker: komt voor in fruit, vruchtensappen en druivensuiker.
- Melksuiker: komt voor in melk, karnemelk, yoghurt en vla.
- Suiker: komt voor in witte en bruine suiker, in jam, in koekjes, in snoep en in frisdrank.

Voor een goede verdeling van koolhydraten kunt u beter iedere dag 3 kleine maaltijden en 3 gezonde tussendoortjes eten. Verdeel de producten met koolhydraten over deze maaltijden. Dan krijgt u niet teveel glucose in één keer in uw bloed.



- النشاء :تتوفر في الخبز والكسكس والأرز والعدس والفاصوليا والباسطا (المكرونة والسباكيتي)
- سكر الفواكه :تتوفر في الفواكه وعصير الفواكه وسكر العنب.
- سكر الحليب :تتوفر في الحليب واللبن والزبادي (يوخورت، فلا.)
- السكر :يتوفر في السكر الأبيض والأسود والمربي والحلويات والкеك والشكلاطة والمشروبات الغازية.

ولتوزيع جيد للكربوهيدرات، يجب عليك أن تتناول الغذاء ثلاث مرات في اليوم وثلاثة وجبات خفيفة صحية بين الوجبات الحقيقية. وحاول توزيع كمية الكربوهيدرات على هذه الوجبات. وبهذه الطريقة لا يرتفع الجلوكوز بطريقة مفاجئة في الدم.

إفطار ontbijt	فاكهة fruit	وجبات نصف النهار middageten	قطعة خبز stukje brood	وجبات الليل avondeten	كأس حليب beker melk
------------------	----------------	--------------------------------	--------------------------	--------------------------	------------------------



3 kleine maaltijden en 3 tussendoortjes

In onze dagelijkse voeding zitten de volgende belangrijke voedingsstoffen:

- Koolhydraten
- Eiwitten
- Vetten
- Vitamines

Vroeger mocht iemand met diabetes geen suiker eten.

Nu is dat veranderd. Het algemene advies is nu:

- Eet gezond. Let op vet.
- Zorg voor een goede verdeling van koolhydraten over de verschillende maaltijden.
- Probeer af te vallen als u te dik bent.

U kunt een persoonlijk advies krijgen van een diëtiste over wat u het beste kunt eten. De diëtiste werkt bij de thuiszorg of in het ziekenhuis. Haar adviezen zijn gratis, als u bent doorverwezen door een arts.

Koolhydraten

Glucose wordt gemaakt van de koolhydraten die in de voeding zitten. Er zijn verschillende soorten koolhydraten:



كربوهيدرات

البروتينات

دهنيات

الفيتامينات

- الكربوهيدرات
- البروتينات
- الدهون
- الفيتامينات

في الماضي كان يتم نصح المصاب بمرض السكري بعدم تناول السكر. لكن هذا قد تغير والنصيحة العامة حاليا هي:

- يجب أن يكون طعامك صحيا. انتبه للدهنيات.
 - يجب توزيع كمية الكربوهيدرات بطريقة متوازية على وجبات الغذاء.
 - يجب أن تنقص من وزنك إذا كنت مصابا بالسمنة.
- وقد يقوم المختص بالحمية الغذائية بتقديم نصائح شخصية لك. وقد يكون هذا المختص تابعا للمستشفى أو مكتب العناية المنزلية. وتكون هذه النصائح مجانا إذا أُرشدك طبيبك إلى هذا المختص.

الكربوهيدرات

يتم استخلاص الجلوكوز من الكربوهيدرات المتوفرة في المواد الغذائية. وهناك أنواع عديدة من الكربوهيدرات:

Op deze manier kunt u de hoeveelheid glucose in het bloed goed onder controle houden. Zo kunt u toch gezond leven en zoveel mogelijk aan alles meedoen.

Gezonde voeding

Omdat diabetes een ziekte is die te maken heeft met de spijsvertering, zult u begrijpen dat voeding een belangrijke rol speelt in de behandeling. Wij willen u daar nu wat meer informatie over geven.

U heeft vast van uw arts te horen gekregen dat u goed op uw voeding moet letten omdat u diabetes heeft. Dit wil niet zeggen dat u niet meer lekker kunt blijven eten. Wel zult u meer moeten letten op wat u eet en hoe u het eten klaarmaakt. U hoeft niet alles apart te koken. De familie kan meestal hetzelfde eten. De meeste adviezen voor een gezonde voeding voor diabetespatiënten zijn voor iedereen gezond. Als u niet zelf kookt of de boodschappen doet is het belangrijk deze informatie ook aan uw familie door te geven.

Belangrijk **مهم جدا**



حركات جسدية يومية
**dagelijkse
lichaamsbeweging**



طعام صحي
gezonde voeding



تناول أدوية بطريقة صحيحة
**juist gebruik van
medicijnen**

بهذه الطريقة يمكنك أن تتحكم على كمية الجلوكوز في الدم بطريقة جيدة .
ونتيجة لذلك يمكنك أن تعيش حياة صحية والقيام بكل ما ترغب في القيام به .

الغذاء الصحي

وبما أن مرض السكري مرض يتعلق بالجهاز الهضمي، فإن الأغذية المتناولة تلعب دورا كبيرا بالنسبة للعلاج . ونحاول الآن تقديم معلومات كافية حول ذلك .

لقد سمعت من طبيبك أنه يجب عليك أن تنتبه جيدا للأطعمة المتناولة . وهذا لا يعني أنك يجب أن تستغني عن المأكولات المغربية الشهية . بل يجب عليك أن تنتبه إلى ما تأكله، وكيفية إعداده . وليس من المهم أن تطبخ الأغذية منفصلة عن بعضها . فمن الممكن أن تتناول العائلة نفس الطعام لأن النصائح الموجهة إليك فيما يتعلق بالغذاء الصحي، هي نصائح موجهة لباقي أفراد العائلة أيضاً . وإذا كنت لا تطبخ بنفسك أو لا تقوم بشراء المواد الغذائية بنفسك، فإنه من المهم أن تطلع أفراد العائلة بهذه النصائح .

وتتوفر في غذائنا اليومي هذه المواد :

Door tabletten te slikken kan de pancreas weer goed gaan werken. Andere tabletten zorgen ervoor dat de cellen weer goed gaan reageren. Deze tabletten moet je iedere dag blijven gebruiken. Soms moet iemand met type 2 ook insuline spuiten. De arts vertelt welke tabletten je moet gebruiken of dat je insuline moet spuiten. Gebruik dus nooit zomaar medicijnen van familie of vrienden die ook diabetes hebben. Overleg altijd met de arts en houdt u aan de voorschriften.

Bij diabetes type 2 hebben mensen niet zo snel klachten als bij type 1. Daardoor merken ze vaak zelf niet dat ze diabetes hebben.

Zwangerschapsdiabetes

Soms krijgen vrouwen tijdens de zwangerschap een verhoging van de glucosewaarde. De verloskundige controleert dit en geeft adviezen voor een dieet of verwijst naar de internist. Meestal worden de glucosewaarden weer normaal na de bevalling.

Voor iedereen die diabetes heeft is het belangrijk

- om de voorgeschreven medicijnen op de juiste manier te gebruiken
- om op de voeding te letten
- om voor voldoende lichaamsbeweging en ontspanning te zorgen.

وعن طريق تناول الأقراص قد يعاود البنكرياس نشاطه من جديد .
وتجعل أقراص أخرى الخلايا تتجاوب بطريقة جيدة مع الأنسولين.
ويجب تناول هذه الأقراص يوميا . كما يجب أحيانا على المصابين
بمرض السكري نوع 2 حقن الأنسولين . ويقوم الطبيب بوصف الأقراص
التي يجب تناولها أو كمية الأنسولين التي يجب حقنها . ولا يجب عليك
تناول دواء المصابين بمرض السكري من أفراد عائلتك أو أصدقائك
بطريقة عشوائية . أستاذ دائما مع طبيبك، واتبع دائما النصائح الموجهة
إليك .

وبالنسبة للمصابين بمرض السكري نوع 2، فإن الأعراض لا تظهر بشكل
سريع مقارنة بالنوع 1 . ولهذا فإنهم غالبا ما لا يشعرون أنهم مصابون
بمرض السكر .

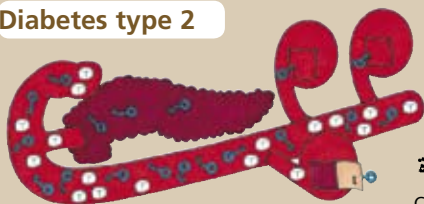
الحمل ومرض السكر .

أحيانا ترتفع كمية الجلوكوز لدى الحوامل . ويقوم طبيب الولادة بفحص
ذلك، ويقدم النصائح المتعلقة بالحمية الغذائية أو يشير عليك بالذهاب إلى
اختصاصي الأمراض الداخلية . وغالبا ما تعود كمية الجلوكوز في الدم
إلى حالتها الطبيعية بعد الولادة .

ومهم جدا لكل مصاب بمرض السكري :

- تناول الأدوية بطريقة صحيحة .
- الانتباه إلى الأغذية المتناولة .
- القيام بحركات جسدية كافية تتخللها فترات ارتخاء .

Diabetes type 2



لا اتجاوب الخلايا بطريقة جيدة
cellen reageren niet goed

Diabetes type 1

Er bestaan twee soorten diabetes, namelijk type 1 en type 2. Werkt de alvleesklier niet of bijna niet dan moet iemand elke dag insuline spuiten. Dit noemen we diabetes type 1. Deze soort komt vooral voor bij mensen onder de 30 jaar. Tegenwoordig kun je meer keren per dag insuline spuiten. Zo kun je zelf regelen wat de pancreas eigenlijk moet doen. Er bestaan verschillende soorten insuline. De ene soort werkt sneller en korter dan de andere. Als je vier keer per dag moet spuiten, wil dat dus niet zeggen dat je heel erg ziek bent. Het is een goede manier om de hoeveelheid glucose in evenwicht te houden. De arts adviseert hoeveel insuline je iedere keer moet gebruiken. De diabetesverpleegkundige leert je hoe je zelf kunt spuiten. Bij kleine kinderen wordt aan de ouders geleerd hoe ze moeten spuiten. Dat is tegenwoordig niet moeilijk meer dankzij de insulinepen. Door zelf te spuiten en zelf te controleren kun je voeding en medicijnen goed op elkaar afstellen. Zo kun je de behandeling inpassen in je eigen leven en kun je toch meedoen aan feesten, sport en vakanties. Alleen bij mensen die zelf niet kunnen spuiten, bijvoorbeeld omdat ze heel slecht zien, komt de wijkverpleegkundige spuiten.

Diabetes type 2

Diabetes type 2 komt veel voor bij oudere mensen. De pancreas maakt te weinig insuline of de cellen reageren niet goed op de insuline. Dit gebeurt vaak bij mensen die te dik zijn. Afvallen is dan de eerste stap.

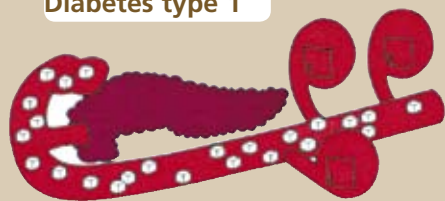
Diabetes type 2



أنسولين قليل

te weinig insuline

Diabetes type 1



عدم إفراز الإنسولين من طرف البنكرياس

alvleesklier maakt geen insuline

عندما لا يقوم البنكرياس بوظيفته نهائيا، فإنه يجب على المصاب أن يقوم بحقن نفسه بمادة الأنسولين كل يوم، وهذا ما يسمى بمرض السكري نوع 1. وهذا النوع لا يصاب به تقريبا إلا من يقل عمره عن الثلاثين. حاليا يمكنك حقن مادة الأنسولين عدة مرات في اليوم، وبهذه الطريقة يمكنك تحديد ما يجب للبنكرياس أن يقوم به. وهناك عدة أنواع من الأنسولين. هناك نوع يعمل بطريقة سريعة ونوع يعمل بطريقة بطيئة. وإذا كان يجب عليك حقن مادة الأنسولين أربع مرات في اليوم، فهذا لا يعني أن إصابتك خطيرة. بل إنها طريقة جيدة لجعل كمية الجلوكوز في الدم متوازنة. ويحدد لك الطبيب كمية الأنسولين اللازمة التي يجب استعمالها. ويعلمك الممرض المتخصص بمرض السكري كيف تقوم بحقن الأنسولين بنفسك.

وبالنسبة للأطفال المصابين، فإنه يتم تعليم الآباء كيفية حقن الأنسولين. وحاليا لم يعد ذلك صعبا بسبب توفر (قلم) الأنسولين. وعن طريق حقن وفحص نفسك، فإنه من الممكن أن تجد توازنا بين الدواء والأغذية. وبهذه الطريقة، يمكنك أن توفق العلاج على طريق نمط عيشك. ويمكنك إذا أن تشارك في الحفلات والقيام بالعطل والرياضة. أما بالنسبة للمصابين بمرض السكري الذين يكون نظره ضعيفا جدا، فإنه يقوم ممرض الحي بحقنهم بمادة الأنسولين.

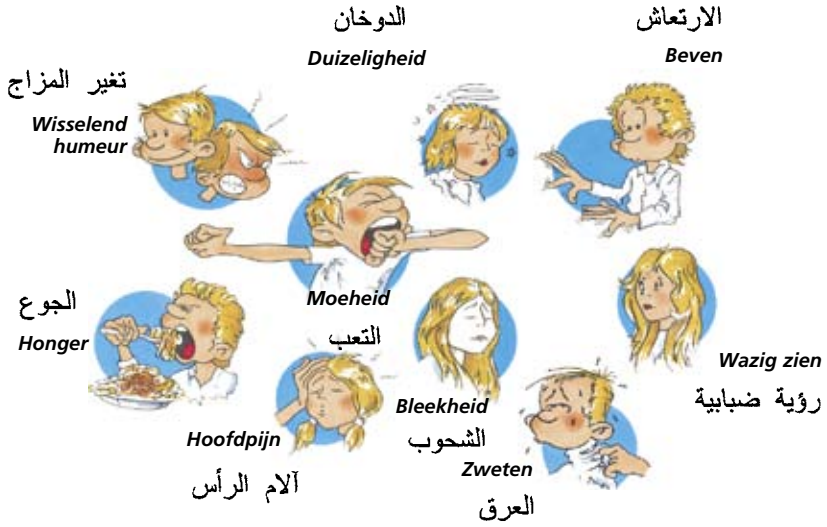
مرض السكري نوع 2

يصيب هذا النوع من مرض السكري غالبا المسنين. ولا يفرز البنكرياس كمية كافية من الأنسولين أو لا تتجاوب الخلايا بطريقة جيدة مع الأنسولين. وهذا ما يحدث للمصابين ذوي السمنة المفرطة. وإنقاص الوزن هو أول خطوة يجب القيام بها.

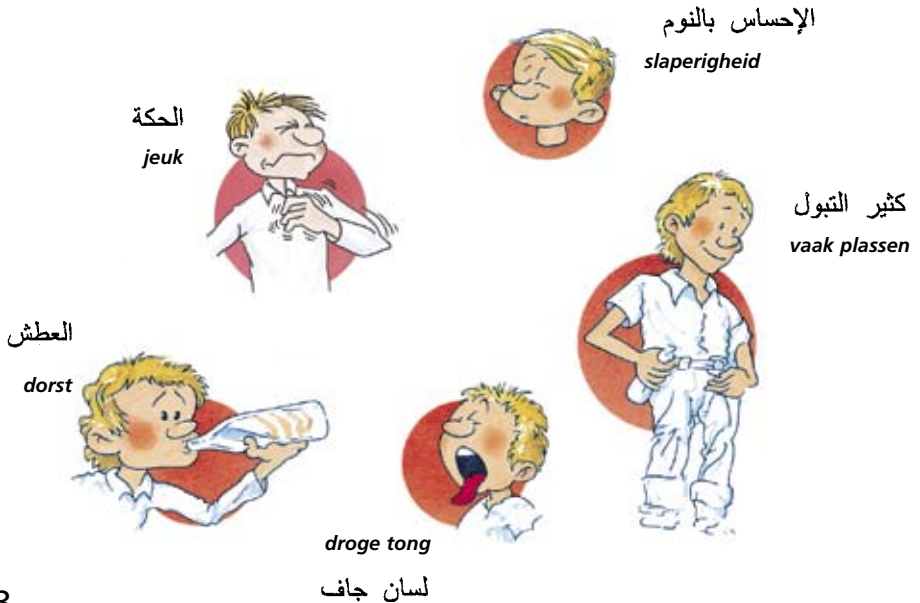
أعراض داء السكري.

Klachten bij Diabetes

Bloedglucose te laag



Bloedglucose te hoog



فإنه يجب عليك استشارة الطبيب لأن هذه الأعراض قد تدل على ازدياد مادة الجلوكوز في الدم. وكننتيجة لذلك، يجب أن يعدل العلاج لذلك.

وعند إصابة أفراد العائلة بهذه الأعراض، فإنه يجب منك أن تطلب منهم القيام بفحص دمهم لأنه من الممكن أن يكونوا مصابين بمرض السكري دون علمهم بذلك. ومرض السكري يصاب به العديد من المسنين. وباعتقادهم أن الأعراض كثيرة التعب وشدة التبول وضعف النظر أعراض تصاحب التأخر في السن، فإنهم لا يذهبون لفحص دمهم على مرض السكري.

مرض السكري نوع 1

هناك نوعان من مرض السكري.

Dit is een waarschuwing dat er teveel glucose in het bloed is.
De behandeling moet dan aangepast worden.

Als familieleden deze klachten hebben, kunt u ze erop attenderen dat zij hun bloed moeten laten onderzoeken. Misschien hebben zij ook diabetes, maar weten ze het nog niet. Dit komt regelmatig voor bij ouderen mensen. Zij denken dat klachten als moe zijn, meer gaan plassen of slechter gaan zien komen door het ouder worden. Ze laten daarom niet nakijken of ze diabetes hebben.

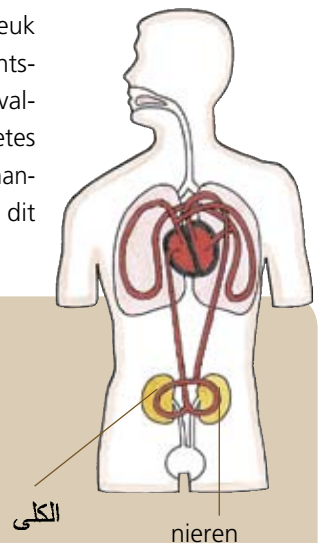
Bij mensen met diabetes maakt de pancreas geen of te weinig insuline. Soms reageren de cellen niet goed op de insuline die het lichaam maakt. Dan kan de glucose niet de cellen binnengaan. De cellen krijgen te weinig brandstof. Daardoor voel je je moe.

Als de glucose niet de cellen binnen kan gaan blijft de glucose in het bloed. Wanneer er steeds teveel glucose in het bloed zit, kun je allerlei klachten krijgen. De glucose wordt uiteindelijk door de nieren uit het bloed gehaald en met de urine uitgeplast. Daarom is de urine van iemand die diabetes heeft zoet. Vandaar de naam suikerziekte.

Door uw bloed te controleren kan de arts zien of er teveel of te weinig glucose in uw bloed zit. In Nederland geven we dat aan met mmol/l als meeteenheid. Het is belangrijk dat de glucosewaarde zoveel mogelijk tussen de 4 en de 10 mmol/l blijft. Bij mensen met diabetes die geen behandeling krijgen is de glucosewaarde meestal te hoog. Dus boven de 10. We zullen straks nog meer vertellen over de controle van het bloed.

Klachten bij Diabetes

Iemand met diabetes is vaak erg moe, moet veel plassen, heeft veel dorst en heeft een droge keel. Ook zweet hij of zij veel, heeft last van verstopping en gaat slechter zien. Ook jeuk over het hele lichaam (of vooral bij de geslachtsorganen) kan een klacht zijn. Sommige mensen vallen veel af. Als de arts heeft vastgesteld dat u diabetes heeft, moeten deze klachten verdwijnen door de behandeling. Als u er weer last van krijgt, dan moet u dit vertellen aan de arts.



وينكرياس الأشخاص المصابين بمرض السكر لا يفرز - أو بكمية قليلة- الأنسولين. أحيانا، فإن الخلايا لا تتجاوب مع الأنسولين. وهكذا لا يتم تسرب الجلوكوز إلى الخلايا، مما يجعل الخلايا تفتقد إلى المواد المغذية، وبه فإن المصاب يشعر بالتعب نتيجة ذلك. وعندما لا يتسرب الجلوكوز إلى الخلايا، فإنه يبقى في الدم، وارتفاع كميته قد تؤدي إلى أعراض عدة. ويتم تصفية الدم من الجلوكوز عبر الكليتين وطرده من الجسم عبر التبول، ولهذا فإن بول المصاب بمرض السكري له طعم حلو. ومن هنا جاء إسم مرض السكري.

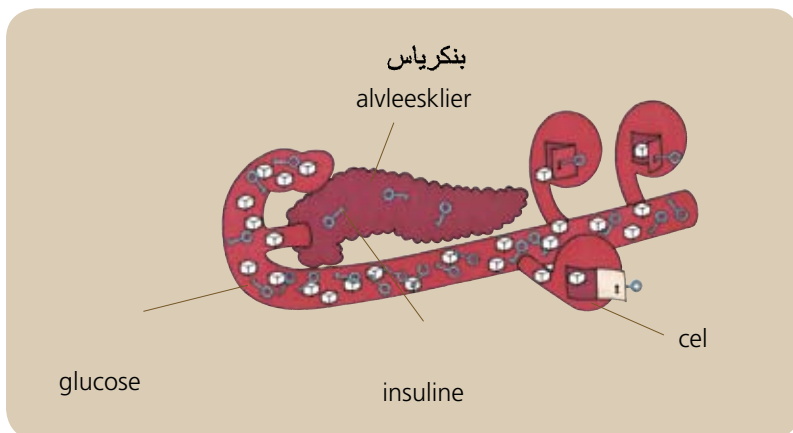
وعن طريق فحص الدم، يمكن للطبيب أن يعرف كمية الجلوكوز الموجودة في الدم. ويتم قياس ذلك في هولندا بوحدة ميليمول /في اللتر الواحد. ومن المهم أن تبقى كمية الجلوكوز في الدم ما بين 4 , و 10 ميليمول/لتر. وبالنسبة للمصابين الذين لا يتم علاجهم، تكون كمية الجلوكوز فوق 10. وستعرض لاحقا لكيفية فحص الدم.

أعراض مرض السكري.

المصاب بمرض السكري يكون في الغالب متعبا وكثير التبول وكثير العطش وله بلعوم جاف. كما أنه كثير العرق ويصعب عليه التبرز ويضعف بصره وله رغبة شديدة في حك جسده (خصوصا الأعضاء التناسلية)، والبعض منهم يقل وزنه بسرعة كبيرة. وعندما يكتشف الطبيب أنك مصاب بمرض السكري، فإن هذه الأعراض تختفي عن طريق العلاج. وعند ظهور هذه الأعراض من جديد،

وينقل الدم الجلوكوز إلى خلايا العضلات وباقي الأعضاء. ولا يتسرب الجلوكوز إلى الخلايا إلا إذا كان الدم يتوفر على ما فيه الكفاية من مادة الأنسولين.

ويقوم البنكرياس بتوفير الأنسولين للجسم. وإذا كانت هناك كمية كافية من الجلوكوز في الدم، فإن البنكرياس يقوم بتوفير الأنسولين اللازم لذلك. وهكذا تكون حالة من التوازن بين الجلوكوز والأنسولين.



Glucose komt, net als andere voedingsstoffen, via de dunne darm in het bloed. Het bloed brengt de glucose naar de cellen van de spieren en andere organen. Glucose kan alleen in de cellen binnengaan als er voldoende 'insuline' in het bloed aanwezig is. Want insuline is de sleutel die de cellen openmaakt voor de glucose.

Het lichaam maakt zelf insuline in de pancreas (alveesklier). Als er veel glucose (suiker) in het bloed zit maakt de pancreas automatisch ook meer insuline. Zo is er altijd een goed evenwicht.

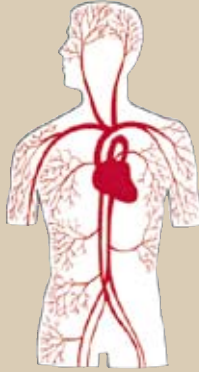
المعي الدقيق
dunne darm



أوعية دموية
bloedvat

الجلوكوز يتسرب إلى الدم.

Glucose komt in het bloed.



الدم يجري عبر الجسم.

Het bloed stroomt door
het hele lichaam.

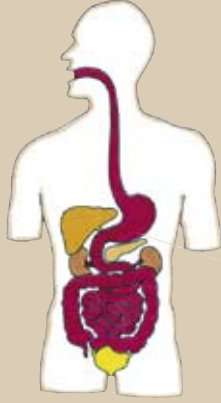
أوعية دموية
bloedvat



خلية
cel

الجلوكوز يتسرب إلى خلايا الجسم.

Glucose komt in de
lichaamscellen.



يتم الهضم في المعدة والأمعاء.

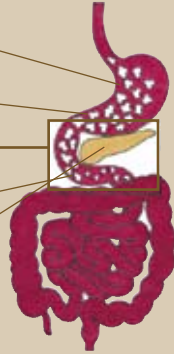
De spijsvertering vindt plaats in het maag-darmkanaal.

معدة
maag

كربوهيدرات
koolhydraten

المعوي الدقيق
dunne darm

بنكرياس
alvleesklier



يُدخل الطعام إلى المعدة.

الكربوهيدرات تتسرب إلى الأمعاء الدقيقة عبر المعدة.

Het voedsel komt in de maag. Koolhydraten komen via de maag in de dunne darm.

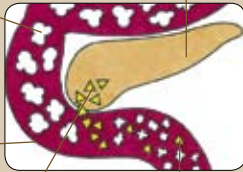
كربوهيدرات
koolhydraten

المعوي الدقيق
dunne darm

أنزيمات
enzymen

بنكرياس
alvleesklier

جلوكوز
glucose



الأنزيمات تكسر الكربوهيدرات وينتج عن ذلك الجلوكوز

Enzymen breken de koolhydraten af en maken er glucose van.

من المهم أن تبقى نشيطا في حياتك وأن تقوم بما فيه الكفاية من الحركات، وأن تعتني بجسديك بنفسك. ويمكنك أن تتطلع في هذا الكتيب عما يمكنك القيام به.

ماذا يحدث في جسم الإنسان المصاب بمرض السكري؟

يحتاج الجسم للغذاء للقيام بالعمل. ويمر الطعام عبر المعدة والأمعاء. وهناك يتم عزل المواد المغذية المختلفة. وعبر الأمعاء الدقيقة يتم نقل هذه الأغذية إلى الدم. ويضخ القلب الدم إلى الجسد كله، وينقل الدم هذه الأغذية إلى كل خلايا الجسم، مثلا خلايا الأعضاء والمخ. ويتم هناك حرق هذه الأغذية لتوفير الطاقة للجسم.

ومن أهم هذه المواد المغذية التي توفر الطاقة لخلايا الأعضاء هي مادة الجلوكوز. ومادة الجلوكوز مهمة لنشاط المخ والأعصاب. ومادة الجلوكوز هو نوع من السكر الذي يتم استخلاصه من الطعام الذي نتناوله. ومادة الجلوكوز كباقي المواد المغذية يتم امتصاصها عبر الأمعاء الدقيقة إلى الدم.

Wat gebeurt er in het lichaam van iemand met Diabetes?

Het lichaam heeft eten nodig om te kunnen werken. Het eten gaat naar de maag en naar de darmen. De maag en de darmen halen uit het eten verschillende voedingsstoffen. Via de dunne darm komen deze voedingsstoffen in het bloed. Het hart pompt het bloed door het hele lichaam. Het bloed brengt de voedingsstoffen naar alle cellen in het lichaam, bijvoorbeeld naar de cellen van de spieren en de hersenen. Daar verbranden de voedingsstoffen en zo krijgt het lichaam energie.

Een belangrijke voedingsstof die veel energie geeft aan de cellen van de spieren heet 'glucose'. De hersenen en zenuwen werken voornamelijk op glucose. Glucose is een soort suiker die we met onze voeding binnen krijgen.

Diabetes

Iedereen kent wel het woord 'suikerziekte'. Suikerziekte noemen we ook wel 'diabetes mellitus' of kortweg 'diabetes'. Diabetes komt veel voor in Nederland. Ook bij Marokkanen. En niet alleen bij ouderen, maar ook bij kinderen en jongeren. Waarom diabetes steeds meer voorkomt weten we niet precies. Wel weten we dat erfelijkheid, overgewicht (te dik zijn), ouderdom en stress een rol spelen. Maar er kunnen ook nog andere oorzaken zijn. Iemand krijgt geen suikerziekte door het eten van veel suiker, maar de voeding heeft wel invloed op overgewicht. Veel mensen die op latere leeftijd diabetes krijgen zijn namelijk te dik. Ook krijgt iemand geen diabetes door stress. Maar stress heeft wel invloed op de ziekte. Vaak wordt diabetes ontdekt in een periode van stress en verdriet. Toch moet je dan ook al aanleg hebben voor diabetes om de ziekte te krijgen. De diabetes gaat helaas niet over als de moeilijke periode voorbij is.

Het is een vervelend bericht als je te horen krijgt dat je diabetes hebt. Want diabetes is een chronische ziekte. Dat wil zeggen dat de ziekte niet te genezen is. De meeste mensen moeten de rest van hun leven medicijnen gebruiken en op hun voeding letten. Maar door een goede behandeling kunt u toch een normaal en actief leven leiden. U hoeft zich niet ziek te voelen. Wel zult u er altijd rekening mee moeten houden. Praat er ook over met familie en vrienden. Het is namelijk belangrijk dat familie en vrienden rekening houden met diabetes. Dat wil niet zeggen dat uw familie en vrienden u zoveel mogelijk werk uit handen moeten nemen, omdat u ziek bent. Hoewel goed bedoeld is dit meestal niet nodig. Het is belangrijk, dat u zelf actief blijft en zorgt voor voldoende beweging. Als u diabetes heeft, moet u zelf goed voor uw lichaam zorgen. In deze brochure kunt u lezen hoe u dit kunt doen.

مرض السكري

الجميع يعرف كلمة "مرض السكري". ويسمى مرض السكري "الديابيتيس ميليتوس" أيضاً. وهو مرض شائع كثيراً في هولندا. وبين المغاربة أيضاً. وليس لدى المسنين فقط بل لدى الأطفال والشباب أيضاً. ولا نعرف إلى حد الآن أسباب الانتشار المتزايد لمرض السكري. كل ما نعرفه، هو أن الوراثة والوزن المفرط وكبر السن والتوتر لهم دور كبير في الإصابة بمرض السكري. لكن قد تكون هناك أسباب أخرى.

فإنسان لا يصاب بمرض السكري بسبب أكل الكثير من السكريات، لكن للتغذية تأثير على الزيادة في الوزن. فكثير من الأشخاص الذين يصابون بمرض السكري في الوقت المتأخر من عمرهم، يكون بسبب سمنتهم المفرطة.

كما أنه لا يصاب الشخص بمرض السكري بسبب التوتر، لكن للتوتر تأثير على هذا المرض. وغالباً ما يتم اكتشاف مرض السكري في مرحلة من التوتر والحزن. ومع ذلك يجب تكون لديك

قابلية للإصابة بمرض السكري. ولا تشفى من مرض السكري بانتهاء المرحلة الصعبة.

وإنه لخبر مزعج عندما تسمع بأنك مصاب بمرض السكري لأنه مرض مزمن لا يشفى المصاب منه. ويجب على أغلب المصابين أن يتناولوا الدواء ضد هذا المرض وينتبهوا لغذائهم إلى آخر العمر. لكن عن طريق العلاج الجيد يمكنك أن تعيش حياة نشيطة وعادية. ولا داعي للشعور بالمرض. لكن يجب عليك أن تراعي ذلك. وتحدث عن ذلك مع الأصدقاء والعائلة، لأنه من المهم أن تراعي العائلة والأصدقاء إصابتك بالمرض. وهذا لا يعني أن تنوب عنك عائلتك وأصدقائك عن القيام بالأعمال التي من المفروض أن تقوم بها وذلك بسبب الإصابة بمرض السكري. فرغم حسن نواياهم، فإنه

Inhoud

Diabetes	5
Wat gebeurt er in het lichaam van iemand met diabetes?	6
Klachten bij diabetes	11
Diabetes type 1	15
Diabetes type 2	15
Zwangerschapsdiabetes	17
Gezonde voeding	19
Koolhydraten	21
Waarom moet u letten op suiker?	25
Waarom moet u letten op vet?	25
Ramadan	29
Roken	31
Drinken van alcohol	31
Waarom is lichaamsbeweging belangrijk voor diabetespatiënten?	31
Wat kun je doen?	33
Controle	33
Complicaties die zich kunnen voordoen bij diabetes	35
Voetverzorging	39
Op vakantie	43
Herhaling van de belangrijkste adviezen	47

Deze brochure is ontwikkeld in samenwerking met het Nationaal instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (NIGZ) te Woerden.

Bij het NIGZ is ook ander voorlichtingsmateriaal over diabetes te verkrijgen:

SA00580 Diabetes: audio cd Marokkaans-Arabische / Berber versie

SA00577 Diabetes: video Marokkaans-Arabische versie

SA00576 Diabetes: video Turkse versie

Deze uitgaven kunnen onder vermelding van de bestelcode worden besteld bij:

NIGZ, Postbus 500, 3440 AM WOERDEN, tel. 0348 - 437600

of via de website www.NIGZ.nl



4	مرض السكري
6	ماذا يحدث في جسم الإنسان المصاب بمرض السكري؟
10	أعراض مرض السكري
12	مرض السكري نوع 1
14	مرض السكري نوع 2
16	الحمل ومرض السكر
18	الغذاء الصحي
20	الكربوهيدرات
24	لماذا يجب عليك أن تتنبه إلى السكر؟
24	لماذا يجب عليك أن تتنبه للدهنيات؟
28	رمضان
30	التدخين
30	شرب الخمر
30	لماذا تكون القيام بحركات جسدية مهمة لمرضى السكري؟
32	ماذا يجب عليك القيام به؟
32	المراقبة
34	مضاعفات داء السكري
38	العناية بالأرجل
42	خلال العطلة
46	إعادة لأهم النصائح

ما هو مرض السكر؟ Wat is diabetes?



www.novonordisk.nl

Arabisch - Nederlands

P a s s i e v o o r l e v e n

