

اليوم العالمي للسكر ٢
١٤/نوفمبر

بسم الله الرحمن الرحيم^١

الحمد لله وكفى والصلاة والسلام على النبي المجتبي، الصادق الأمين
وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد
قائدنا الفاضل، آباؤنا المعلمين، زملائي الطلاب، السلام عليكم ورحمة الله وبركاته
وأسعد الله صباحكم بكل خير

نتحدث اليوم عن مرض منتشر بشكل واسع وهو مرض السكري، ونحن اليوم معرفين
به ومحدزين مزامنته مع اليوم العالمي للسكري،
ونستفتح برنامجنا الإذاعي بآيات من الذكر الحكيم مع الطالب (.....)
ورد في السنة المشرفة أمرهم نحافظ به على صحتنا، لنستمع لهذا الحديث مع
الطالب (.....)
لمرض السكري أعراض وعلامات، يُبينها لنا الطالب (.....)
لمرض السكري مضاعفات، يوضحها لنا الطالب (.....)
٤ أمور رئيسية كفيّلة بحمايتنا من مرض السكري، نتعرف عليها مع الطالب (.....)
تنتشر مفاهيم خاطئة حول مرض السكري، ونتعرف على بعضها مع الطالب (.....)
احصائيات مخيفة حول مرض السكري في العالم وفي السعودية بشكل خاص،
يُبينها لنا الطالب (.....)

نتمنى لكم دوام السلامة والعافية، ونتمنى للمصابين دوام السلامة
ونذكر أن وزارة الصحة مشكورة
أتاحت وسائل للتواصل السريع معها مثل: رقم ٩٣٧، وتطبيق "صحتي"
فلا تتردد في الاستفادة من هذه الخدمة
ولا ننسى جنودنا الصادقين المرابطين من خالص دعواتنا
و السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

١ / فقرات الإذاعة طويلة، اختر واقتصر على ما يناسب.

٢ / [تفضل بمقترحاتك بالضغط هنا.](#)

حديث

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :
(مَنْ دَعَا إِلَى هُدًى، كَانَ لَهُ مِنَ الْأَجْرِ مِثْلُ أُجُورِ مَنْ تَبِعَهُ،
لَا يَنْقُصُ ذَلِكَ مِنْ أُجُورِهِمْ شَيْئًا....))

رواه مسلم.

أعراض داء السكري

لمرض السكر أعراض عدة، يجب عليك التوجه للطبيب عند التعرض لأحد هذه الأعراض ومنها ما يلي:

١ العطش والجوش الشديد المستمر. ٢ / تأخر التئام الجروح.

٣ / حرارة في القدمين. ٤ / اضطرابات في البصر.

٥ / كثرة التبول. ٦ / نقص في الوزن.

٧ / تعب وإرهاق وصعوبة في التركيز.

٨ / حكة والتهابات جلدية.

٩ / ألم وتنميل في الأطراف.

مضاعفات مرض السكري

لمرض السكري مضاعفات عدة وخطيرة، قد يصاب بأحدها، ومنها ما يلي:

١ / الاعتلال الكلوي والعصبي. ٢ / اعتلال شبكية العين.

٣ / مشاكل صحة الفم والجلد.

٤ / مشاكل المسالك البولية.

٥ / مشاكل في العظام.

٦ / تصلب الشرايين.

٧ / المشاكل النفسية.

مفاهيم خاطئة حول مرض السكر

للأسف تنتشر مفاهيم خاطئة حول مرض السكر، نستعرضها للتحذير منها:

المعلومة الخاطئة الأولى:

أنه يوجد أدوية أو خلطات حالية للقضاء على السكر بشكل نهائي.

المعلومة الخاطئة الثانية:

أن السكر الأسمر أفضل من السكر الأبيض، والصحيح أن لا فرق بينهما.

المعلومة الخاطئة الثالثة: أن سممت الأطفال لا تضر،

والصحيح أن الأطفال البدينين أكثر عرضة للإصابة بالسكري.

ونوصي بشكل عام، عدم تصديق أي معلومة طبية إلا بعد التأكد منها،

ويمكنك ذلك بالاتصال على وزارة الصحة مباشرة ومحادثة الطبيب

أو مراسلته عبر الاتصال على الرقم ٩٣٧ أو عبر التطبيق الخاص بذلك.

كيف تقي نفسك من داء السكري

- يمكن للشخص حماية نفسه من داء السكري بعدة وسائل إذا كان غير وراثي؛
- ١/ الحرص على الفحوصات الدورية. ٢/ الحفاظ على الوزن المناسب.
 - ٣/ ممارسة نشاط بدني باستمرار. ٤/ التزام غذاء صحي متوازن.

احصائيات مرض السكري

سجل مرض السكري من النوع الثاني معدلات انتشار عالية في السعودية بلغت ٣٢.٨٪ في آخر إحصائية، ومن المتوقع أن تصل إلى ٤٥.٣٦٪ في العام ٢٠٣٠. ويؤكد مطلقون، أن علاج مرض السكري يكلف وزارة الصحة ما يقارب ٤٠٪ من ميزانيتها سنوياً، مع تأكيد أن هناك احتمالاً أن تزيد هذه التكلفة في السنوات المقبلة، لذا يجب العمل على تقليلها من خلال الاستثمار في الطب الوقائي، والتثقيف الصحي للمرضى، ومنع حدوث أي مضاعفات من الأساس. كان ذلك في مبادرة "أيادي الخير" التي أقيمت الاثنين بالمنطقة الشرقية للحد من هذا المرض المنتشر، حيث أكدت الدراسات أن نمط الحياة غير الصحي في المملكة بما فيها المعدلات المنخفضة من الحركة والنشاط البدني وارتفاع نسبة التدخين، أدى إلى تسارع كبير في معدلات انتشار مرض السكري النوع الثاني.

وبهذا تزيد فرص الإصابة بأمراض أخرى مرتبطة بالسكري، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية.

وكانت وزارة الصحة السعودية، قد أوضحت أن واحداً من كل أربعة أشخاص إما مصاب أو في مرحلة ما قبل الإصابة بمرض السكري، ونصحت بممارسة الرياضة ٥٠ دقيقة لثلاثة أيام في الأسبوع، لتخفيض احتمال الإصابة بالمرض.