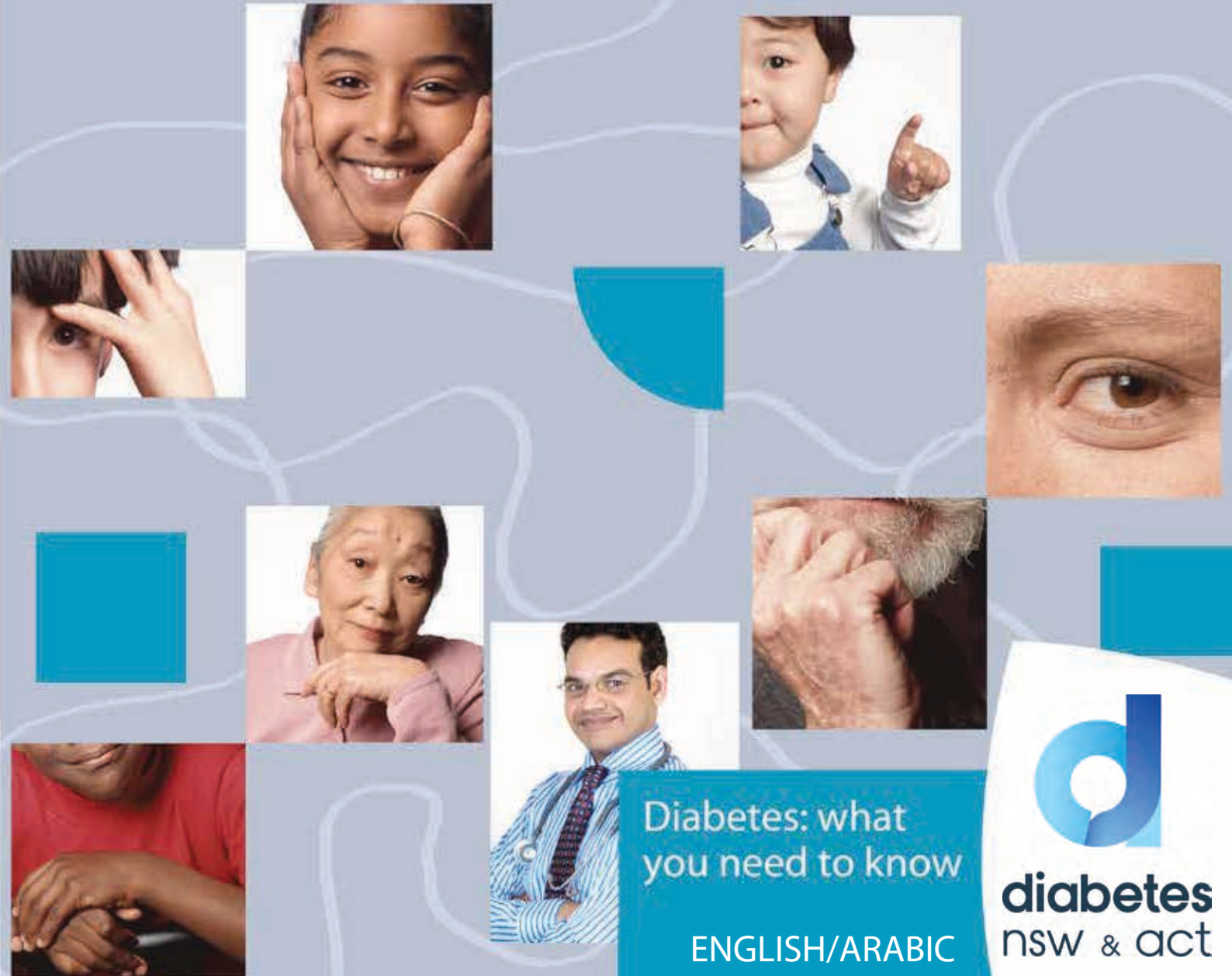




# مرض السكري

ما الذي تحتاج إلى معرفته



Diabetes: what  
you need to know

ENGLISH/ARABIC



**diabetes**  
nsw & act

---

# Contents

Chapter	Index
	Foreword
	Introduction
1	What is diabetes
2	Types of diabetes
	Type 1 diabetes
	Type 2 diabetes
	Gestational diabetes
3	Risk factors
4	The Diabetes Health Care Team
5	Annual Cycle of Care
6	Healthy Eating for Diabetes
7	What's in food?
8	Common Questions about Food and Diabetes
9	Diabetes and Alcohol
10	Physical activity
11	Oral Medications
12	Insulin
13	Blood Glucose (Sugar) Monitoring
14	Short Term Complications – Hypoglycaemia
15	Short term complications – high blood glucose (sugar) level (hyperglycaemia, DKA, HONK/HHS, and sick days)
16	Chronic complications
17	Diabetes and your feet
18	Diabetes and Pregnancy
19	Diabetes and Your Emotions
20	Diabetes and Driving
21	Diabetes and Travel
22	Need an Interpreter?
23	National Diabetes Services Scheme (NDSS)
24	Diabetes NSW & ACT

# المحتويات

الفصل	الفهرس
	تمهيد
	مقدمة
1	ما هو مرض السكري
2	أنواع مرض السكري
	السكري نوع 1
	السكري نوع 2
	سكري الحمل
3	عوامل الخطر
4	فريق الرعاية الصحية لمرض السكري
5	الدورة السنوية للرعاية
6	الأكل الصحي لمرض السكري
7	ماذا يوجد في الطعام
8	أسئلة شائعة حول الطعام والسكري
9	السكري والكحول
10	النشاط البدني
11	الأدوية عن طريق الفم
12	الأنسولين
13	مراقبة الجلوكوز (السكر) في الدم
14	المضاعفات القصيرة الأجل - هايبرغليسميا
15	المضاعفات القصيرة الأجل - إرتفاع مستوى الجلوكوز (السكر) في الدم (هايبرغليسميا DKA، HONK/HHS، وأيام المرض)
16	المضاعفات المزمنة
17	السكري وقدميك
18	السكري والحمل
19	السكري وعواطفك
20	السكري والقيادة
21	السكري والسفر
22	هل تحتاج إلى مترجم؟
23	برنامج خدمات السكري الوطنية (NDSS)
24	مجلس السكري الأسترالي

---

# Foreword

Diabetes –What you need to know has been written for people with diabetes and for people who would like to learn more about the condition.

Health professionals with skills and knowledge in a variety of specialised areas have contributed to the content and presentation.

This book has been reviewed by diabetes educators, dietitians and exercise physiologists.

## **Diabetes NSW & ACT**

ABN 84 001 363 766 CFN 12458

26 Arundel Street, Glebe, NSW 2037  
GPO Box 9824, Sydney, NSW 2001

email: [info@diabetesnsw.com.au](mailto:info@diabetesnsw.com.au)  
websites: [www.diabetesnsw.com.au](http://www.diabetesnsw.com.au)  
[www.as1diabetes.com.au](http://www.as1diabetes.com.au)

© 2012 Copyright Diabetes NSW & ACT

This article/ resource has copyright. Apart from any fair dealing for the purposes of private study, research, criticism or review permitted under the Copyright Act 1968, no part may be stored or reproduced by any process without prior written permission from Diabetes NSW & ACT.

## تمهيد

مرض السكري – ما تحتاج إلى معرفته قد كُتب للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري ولذين يودون معرفة المزيد عن الحالة.

الإختصاصيون الصحيون الذين لديهم المهارات والمعرفة في مجموعة متنوعة من المجالات المتخصصة ساهموا في المحتوى والتقديم.

لقد تمت مراجعة هذا الكتاب من قبل متقفي السكري وإختصاصيي التغذية وإختصاصيي التمارين الجسدية (فيزيولوجيا).

### Diabetes NSW & ACT

ABN 84 001 363 766 CFN 12458

26 Arundel Street, Glebe, NSW 2037

GPO Box 9824, Sydney, NSW 2001

email: [info@diabetesnsw.com.au](mailto:info@diabetesnsw.com.au) websites:

[www.diabetesnsw.com.au](http://www.diabetesnsw.com.au)

[www.as1diabetes.com.au](http://www.as1diabetes.com.au).

© حقوق الطبع والنشر مجلس السكري الأسترالي 2012

تتمتع هذه المادة/المورد بحقوق الطبع والنشر. فبعيداً عن أية معاملة عادلة لأغراض الدراسة الخاصة أو البحوث أو النقد أو المراجعة المسموح بها بموجب قانون حقوق الطبع والنشر لعام 1968، لا يمكن تخزين أي جزء أو إعادة إنتاجه بواسطة أية عملية بدون إذن خطي مسبق من مجلس السكري الأسترالي.

---

# Introduction

One in four people in Australia have either diabetes or are at high risk of diabetes. Diabetes prevalence is considerably higher in Aboriginal and Torres Strait Islander and certain culturally and linguistically diverse (CALD) groups.

So far there is no cure for diabetes but with proper management most people can lead a full and active life and delay or prevent long term complications. To ensure best possible health, people with diabetes and their families need to understand a great deal about diabetes.

Being diagnosed with diabetes can be frightening and overwhelming. It's a lot easier when you understand it and develop a lifestyle plan to manage it. For this reason it is very important to have information about food, medicines, exercise, community resources and diabetes self care.

This book has been produced by Diabetes NSW & ACT. It has been written in English and several other languages to explain what you need to know about diabetes.

## المقدمة

يعاني واحد من أصل كل أربعة أشخاص في استراليا من مرض السكري او معرض لخطر عالي من الإصابة بالسكري. وإنتشار مرض السكري هو أعلى بكثير لدى السكان الاصليين وسكان جزر مضيق توريس وبعض المجموعات المتنوعة ثقافياً ولغوياً (CALD).

حتى الان لا يوجد شفاء لمرض السكري ولكن مع الادارة السليمة يمكن لمعظم الناس أن يتمتعوا بحياة كاملة ونشطة وتأخير أو منع المضاعفات على المدى الطويل. ولتأمين الصحة المثلى، فإن الأشخاص الذين يعانون من السكري وأسرهـم بحاجة الى فهم الكثير حول مرض السكري.

يمكن أن يكون تشخيصك بمرض السكري مخيفاً وعارماً. علماً أنه أسهل كثيراً عندما تفهمه وتطوّر خطة لنمط الحياة لادارته. ولهذا السبب من المهم جدا الحصول على معلومات عن الأغذية والأدوية وممارسة التمارين والموارد المجتمعية والرعاية الذاتية للسكري.

لقد تم إنتاج هذا الكتاب من قبل مجلس السكري الأسترالي. وقد تمت كتابته باللغة الانكليزية و عدة لغات أخرى لشرح ما الذي أنت بحاجة لمعرفة حول مرض السكري.

# 1

## What is diabetes?

Diabetes is a condition where the amount of glucose (sugar) in the blood is too high. Glucose is your body's main energy source but when blood glucose is too high over long periods it can damage certain organs.

Glucose comes from carbohydrate foods that are broken down and released into the bloodstream. Carbohydrate foods include bread, rice, potatoes, fruit and milk. The pancreas, a part of the body that is found behind the stomach, releases a hormone called insulin into the blood stream. Insulin allows the glucose to move from the blood stream into certain cells of the body, where it is changed into energy. We use this energy to walk, talk, think, and carry out many other activities.

Diabetes occurs when there is either no insulin, not enough insulin or the insulin that is produced is not working properly to move the glucose out of the blood. .

Currently there is no cure for diabetes.

### ***Symptoms of high blood glucose (sugar)***

1. Frequent urination (both night and day)
2. Thirst / dry mouth
3. Tiredness / lack of energy
4. Blurred vision
5. Slow healing of wounds
6. Infections e.g. urine and skin
7. Tingling sensation in feet
8. Itchy skin

# 2

## Types of diabetes

### ***The most common types of diabetes include:***

- Type 1 diabetes
- Type 2 diabetes
- Gestational Diabetes (GDM)



## ما هو مرض السكري

السكري هو حالة حيث تكون فيها كمية الجلوكوز (السكر) في الدم مرتفعة جداً. الجلوكوز هو المصدر الرئيسي للطاقة في جسمك ولكن عندما يصبح مستوى الجلوكوز في الدم مرتفعاً جداً على مدى فترات طويلة فيمكنه ان يتلف بعض الأعضاء.

الجلوكوز يأتي من الأغذية الكربوهيدراتية التي تتحلل وتنطلق إلى مجرى الدم. الأغذية الكربوهيدراتية مثل الخبز والأرز والبطاطا والفواكه والحليب. البنكرياس هو عضو يقع وراء المعدة، ويطلق هورمون يدعى الانسولين الى مجرى الدم. يسمح الانسولين بانتقال الجلوكوز من مجرى الدم الى خلايا معينة في الجسم، حيث تتحول الى طاقة. ونحن نستخدم هذه الطاقة في المشي والكلام والتفكير وفي تنفيذ العديد من الانشطة الأخرى.

يحدث السكري إما عندما لا يوجد هناك انسولين أو أن الانسولين غير كافٍ أو أن الانسولين الذي يتم انتاجه لا يعمل بشكل صحيح لنقل الجلوكوز خارج الدم.

في الوقت الراهن لا يوجد شفاء لمرض السكري.

### أعراض ارتفاع الجلوكوز في الدم (السكر)

1. كثرة التبول (ليلاً ونهاراً على حد سواء)
2. العطش/الفم الجاف
3. التعب/ نقص الطاقة
4. الرؤية غير الواضحة
5. بطء إلتئام الجروح
6. بعض الإلتهابات مثل التهابات البول والجلد
7. إحساس التوخز في القدمين
8. حكة في الجلد

## أنواع مرض السكري

أنواع مرض السكري الأكثر شيوعاً تشمل:

- السكري نوع 1
- السكري نوع 2
- سكري الحمل (GDM)

---

## Types of diabetes - continued

### Type 1 diabetes

This type of diabetes usually occurs in children and young people, but it can occur at any age. In type 1 diabetes the body's immune (defence) system has destroyed the cells that make insulin. As a result no insulin is produced by the pancreas. The development of type 1 diabetes is NOT linked to lifestyle e.g. eating too much sugar, not exercising enough or being overweight.

Symptoms of type 1 diabetes usually happen very quickly and include:

- Feeling very thirsty
- Passing a lot of urine frequently
- Sudden weight loss (despite normal or increased appetite)
- Tiredness
- Generally feeling unwell
- Abdominal pain, nausea and vomiting
- Mood changes.



If undetected, blood glucose levels become very high. When the body cannot get enough glucose from the blood to use as energy it will begin to breakdown fat. When the body is breaking down too much fat, ketones are produced. High ketone levels and high blood glucose levels are very serious and need immediate medical treatment.

If untreated, the person will become very ill and may develop:

- Rapid or deep breathing
- Dehydration and vomiting, leading to
- Coma.

The treatment for type 1 diabetes is insulin which must be commenced immediately and must be taken for life. The management of type 1 diabetes also includes:

- Balancing exercise, food and insulin
- Regular blood glucose monitoring
- Healthy lifestyle.

## السكري نوع 1

يحدث عادة هذا النوع من السكري عند الأطفال والشباب، ولكنه يمكن أن يحدث في أي سن.

في النوع 1 من مرض السكري يكون نظام المناعة (الدفاع) في الجسم قد دمر الخلايا التي تنتج الأنسولين. ونتيجة لذلك لا يتم إنتاج أي أنسولين من قبل البنكرياس. الإصابة بنوع 1 من مرض السكري لا ترتبط بأسلوب حياتك مثل أكل الكثير من السكر أو عدم الممارسة الكافية للتمارين أو كون وزنك زائداً عن الحد.

أعراض النوع 1 من مرض السكري تكون بدايتها سريعة وتشمل:

- الشعور جداً بالعطش
- تمرير الكثير من البول وبشكل متكرر
- انخفاض الوزن المفاجئ (على الرغم من الشهية العادية أو زيادة في الشهية)
- التعب
- الشعور بصحة غير جيدة بشكل عام
- وجع في البطن وغثيان وتقيؤ
- تغيرات في المزاج



إذا لم يُكشف عن مرض السكري فإن مستويات الجلوكوز في الدم تصبح مرتفعة جداً. وعندما لا يتمكن الجسم من الحصول على ما يكفي من الجلوكوز من الدم لإستخدامه كمصدر للطاقة فإنه يبدأ بحرق الدهون. عندما يحرق الجسم الكثير من الدهون، يتم إنتاج الكيتون. مستويات الكيتون المرتفعة ومستويات الجلوكوز المرتفعة في الدم هما أمران في غاية الخطورة ويحتاجان إلى المعالجة الفورية.

إذا لم تتم معالجة السكري، يصبح الإنسان مريضاً جداً ويمكن أن يعاني من:

- التنفس السريع أو العميق
- الجفاف والتقيؤ، وهما يؤديان إلى
- الغيبوبة

علاج النوع 1 من مرض السكري هو الأنسولين الذي يجب أن يبدأ فوراً، ويجب أن يؤخذ لمدى الحياة. تشمل أيضاً معالجة النوع 1 من مرض السكري ما يلي:

- التوازن في ممارسة التمارين والطعام والأنسولين
- مراقبة مستوى الجلوكوز في الدم بشكل منتظم
- أسلوب حياة صحي

### Type 2 diabetes

This type of diabetes is usually diagnosed in people over 40 years of age. However it is now being diagnosed in younger people, including children. Poor lifestyle choices are a major reason for this increase in young people .

Inactivity and poor food choices can result in weight gain, especially around the waist. This prevents the body from being able to use insulin properly (insulin resistance) so blood glucose levels rise. Type 2 diabetes has a slow onset.

Type 2 diabetes runs in families so children and grandchildren are at risk. The good news is that type 2 diabetes can be delayed or prevented when healthy lifestyle choices that focus on increasing physical activity, healthy food choices and weight loss are made. For this reason it is important to know your risk for type 2 diabetes.

Symptoms of type 2 diabetes may include frequent urination, thirst, blurred vision, skin infections, slow healing, tingling and numbness in the feet. Often, there are no symptoms present, or symptoms are not recognised.

Once diagnosed, it is very important to maintain good blood glucose (sugar) levels as soon as possible to avoid complications.

Management should begin with healthy food choices and regular physical activity. However, diabetes is a progressive disease and over time, oral medications and/or insulin may be needed.

## السكري نوع 2

يتم عادة تشخيص هذا النوع عند الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم أكثر من 40 عاماً. ولكن الآن يجري تشخيصه في الشباب، بمن فيهم الأطفال. خيارات أسلوب الحياة الضعيفة هي أسباب رئيسية لهذه الزيادة في الشباب. الحمل وسوء خيارات الطعام يمكن أن يؤديا إلى السمنة، وخصوصاً حول البطن. وهذا يمنع الجسم من أن يكون قادراً على استخدام الانسولين بشكل صحيح (مقاومة الانسولين)، وبذلك ترتفع مستويات الجلوكوز في الدم. يبدأ النوع 2 من مرض السكري ببطء. السكري من النوع 2 ينتقل في الأسر ولذا فإن الأبناء والأحفاد في خطر.

الخبر السار أنه يمكن أن يتم تأخير أو منع النوع 2 من مرض السكري عندما يتم إتباع خيارات أسلوب حياة صحية تركز على زيادة النشاط البدني واختيار الغذاء الصحي وفقدان الوزن. لهذا السبب من المهم أن تعرف مخاطرك للإصابة بمرض السكري من النوع 2.

يمكن أن تشمل أعراض مرض السكري من النوع 2 التبول المتكرر والعطش وعدم وضوح الرؤية والالتهابات الجلدية وبطء إلتئام الجروح، والتوخز والتخدر في القدمين. وبمجرد تشخيصه، فمن المهم جداً المحافظة على مستويات جيدة من الجلوكوز (السكر) في الدم في أقرب وقت ممكن لتفادي المضاعفات.

يجب ان تبدأ الإدارة (للسكري) بخيارات الطعام الصحية والنشاط البدني المنتظم، ولكن مرض السكري هو مرض يتقدم تدريجياً ومع مرور الوقت، فقد يكون هناك حاجة لأخذ الأدوية عن طريق الفم و/ أو الانسولين.

---

## Types of diabetes - continued

### Type 2 Management Plan

- Be physically active (e.g. walking) – aim for 30 minutes of moderate physical activity every day of the week. Check with your doctor first
- Adopt a healthy eating plan
- Lose weight or maintain a healthy weight
- Reduce salt intake
- Drink plenty of water
- See your diabetes health care team for regular health checks –, blood glucose levels, blood pressure, cholesterol, kidneys and nerve function, eyes and dental health
- Take care of your feet - check daily
- Stop smoking
- Regular dental care to avoid teeth and gum problems.

Encourage your family to adopt a healthy lifestyle



### Smoking and diabetes

Tobacco has many unhealthy effects, especially for people with diabetes. People with diabetes who smoke are three times more likely to die of heart disease or stroke than people with diabetes who do not smoke.

Smoking raises blood glucose levels, reduces the amount of oxygen reaching the body's tissues, increases fat levels in the blood, damages and constricts blood vessels and increases blood pressure. All of these contribute to the risk of heart attack and stroke. Smoking can also worsen blood supply to feet.

For those who quit smoking, more frequent monitoring of blood glucose levels is important. This is because blood glucose levels may get lower when they quit smoking and can require changes to medication doses.

It is advisable that people with diabetes discuss with their doctor, the products and services available to help them quit smoking.

## خطة إدارة النوع 2

- كن نشيطاً من الناحية البدنية (مثل المشي) – ليكن هدفك 30 دقيقة من النشاط البدني المعتدل كل يوم من أيام الأسبوع.
- تأكد من ذلك مع طبيبك أولاً
- إعتد خطة أكل صحية
- إفقد الوزن او حافظ على وزن صحي
- قلل كمية الملح
- إشرب الكثير من الماء
- قم برؤية فريق الرعاية الصحية الخاص للفحوصات الطبية المنتظمة - مستويات الجلوكوز في الدم، ضغط الدم، الكوليسترول، وظيفة الكلى والأعصاب، العيون وصحة الأسنان
- إعتن بقدميك - إحص القدمين يومياً
- توقّف عن التدخين
- رعاية الاسنان بشكل منتظم لتفادي المشاكل في الاسنان واللثة

شجّع عائلتك على إعتد اسلوب حياة صحي



### التدخين والسكري

التبغ لديه أثار كثيرة غير صحية، خصوصاً للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري. الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري والذين يدخنون هم على الأرجح عرضة للموت من أمراض القلب أو السكتة الدماغية بمعدل ثلاث مرات أكثر من الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري ولا يدخنون.

التدخين يرفع ضغط الدم، يخفض كمية الاوكسجين الذي يصل الى أنسجة الجسم، يزيد من مستويات الدهون في الدم، يتلف ويقلص الأوعية الدموية ويزيد ضغط الدم. وكل ذلك يسهم في خطر الإصابة بنوبة قلبية وسكتة دماغية. التدخين ايضا يمكن أن يزيد من سوء إمداد الدم الى القدمين.

لأولئك الذين توقفوا عن التدخين، المراقبة المتكررة لمستويات الجلوكوز في الدم أمر هام. وذلك لأن مستويات الجلوكوز في الدم قد تنخفض عند التوقف عن التدخين وقد يتطلب تغييرات في جرعات الدواء. ومن المستحسن أن يناقش الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري المنتجات والخدمات المتوافرة لمساعدتهم في التوقف عن التدخين مع طبيبيهم.

---

## Types of diabetes - continued

### Gestational Diabetes

This type of diabetes occurs during pregnancy and usually goes away after the baby is born. In pregnancy, the placenta produces hormones that help the baby to grow and develop. These hormones also block the action of the mother's insulin. As a result, the need for insulin in pregnancy is two to three times higher than normal. If the body is unable to produce enough insulin to meet this extra demand, gestational diabetes develops.

Screening for gestational diabetes occurs around the 24th to 28th week of pregnancy. Gestational diabetes may re-occur at the next pregnancy.

Blood glucose (sugar) levels that remain above target range may result in bigger babies, which can make birth more difficult. It can also increase the risk to the baby of developing diabetes in later life.



#### **What do you need to do if you have been diagnosed with gestational diabetes?**

It is necessary to see a diabetes educator, dietitian, endocrinologist and obstetrician. The management includes healthy eating for the mother, moderate exercise plus regular monitoring of blood glucose levels.

It is a good idea to have small frequent meals throughout the day that are nutritious for you and your baby, rather than three big meals. This will ease the insulin demand on the pancreas.

Those most at risk for developing gestational diabetes are:

- Women over 30 years of age
- Women with a family history of type 2 diabetes
- Women who are overweight
- Aboriginal or Torres Strait Islander women
- Certain ethnic groups, in particular Pacific Islanders, people from the Indian subcontinent and people of Asian origin
- Women who have had gestational diabetes during previous pregnancies.

Women who have had gestational diabetes are at increased risk of developing type 2 diabetes. It is strongly recommended to have a follow up Oral Glucose Tolerance Test 6-8 weeks after the baby is born, then every 1-2 years.



## سكري الحمل

يحدث هذا النوع من السكري أثناء الحمل وعادة يذهب بعد ولادة الطفل. في الحمل، تنتج المشيمة (البلاستا) الهرمونات التي تساعد الطفل على النمو والتطور. هذه الهرمونات أيضاً تعرقل عمل الأنسولين لدى الأم. وبالتالي فإن الحاجة إلى الأنسولين في الحمل أعلى بمرتين إلى ثلاث مرات من المعتاد. إذا كان الجسم غير قادر على إنتاج ما يكفي من الأنسولين لتلبية الطلب الإضافي، يحدث سكري الحمل.

الفحص لسكري الحمل يحدث حول الأسبوع الرابع والعشرين إلى الثامن والعشرين من الحمل. يمكن أن يتكرر سكري الحمل في الحمل المقبل.

مستويات الجلوكوز (السكر) في الدم التي تبقى أعلى من النطاق المستهدف قد تؤدي إلى أطفال بحجم أكبر، وهو الأمر الذي يمكن أن يجعل الولادة أصعب. ويمكن أيضاً أن تزيد من خطر إصابة الطفل بمرض السكري في وقت لاحق من الحياة.



### ماذا تحتاجين فعله إذا تم تشخيصك بسكري الحمل؟

من الضروري أن تذهبي لرؤية متخصص سكري وإختصاصي التغذية والغدد الصماء والولادة. تشمل المعالجة الأكل الصحي للأم والتمارين المعتدلة بالإضافة إلى المراقبة المنتظمة لمستويات الجلوكوز في الدم. وتعتبر فكرة جيدة أن تأكلي وجبات صغيرة متكررة طوال اليوم، والتي هي مغذية لك ولطفلك، بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة. هذا سوف يخفف من طلب الأنسولين على البنكرياس.

اولئك المعرضات أكثر للإصابة بسكري الحمل هن:

- النساء اللواتي تبلغ أعمارهن فوق 30 سنة
- النساء اللواتي لديهن تاريخ في العائلة لنوع 2 من مرض السكري
- النساء اللواتي وزنهن زائد عن الحد
- النساء الأبورو جينييات أو من جزر مضيق توريس
- بعض الجماعات الاثنية، خصوصاً سكان جزر المحيط الهادئ، الأشخاص من شبه القارة الهندية والأشخاص من أصل آسيوي
- النساء اللواتي كان لديهن سكري حمل أثناء الحمل السابق

النساء اللواتي أصبن بسكري الحمل أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع 2. من الموصى به جداً أن يخضعن لإختبار متابعة لتحمل الجلوكوز الفموي -6-8 أسابيع بعد ولادة الطفل، ثم كل سنة إلى سنتين.

# 3

## Risk Factors

Risk factors for developing type 2 diabetes include:

- Family history of diabetes
- Overweight and over 45 years of age
- Heart disease, heart attack or stroke
- High blood pressure and over 45 years of age
- Anyone over 55 years of age
- High blood cholesterol
- High blood glucose levels during pregnancy (gestational diabetes)
- Higher than normal blood glucose levels
- Aboriginal, Torres Strait Islander, Pacific Islanders, Indian sub-continent or Chinese cultural background
- Women with Polycystic Ovarian Syndrome.

The Australian Diabetes Risk Assessment Tool (AUSDRISK) should be used to identify your risk of developing type 2 diabetes. You can get this risk assessment tool from your doctor or from [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au). Discuss your results with your doctor.

Children and adolescents who are overweight, experiencing increased thirst, urinary frequency, tiredness and/or who may have a family history of diabetes should also be tested for diabetes.

One of the main risk factors for developing diabetes is a family (hereditary) link. This means that if a person has diabetes, there is an increased risk that other members of their family (e.g. brother, sister, children, grandchildren) will develop diabetes.

Your family needs to be aware of the importance of a healthy lifestyle to delay or prevent type 2 diabetes. Regular physical activity and healthy food choices will help reduce the risk of developing type 2 diabetes.

### **PREVENTION - THE TIME TO ACT IS NOW**

People at high risk of type 2 diabetes should be tested by their doctor every year to check for the possible onset of diabetes.

## عوامل الخطر

عوامل الخطر للإصابة بمرض السكري من النوع 2 تشمل

- تاريخ عائلي لمرض السكري
- زيادة الوزن وأكبر من 45 سنة
- أمراض القلب والنوبات القلبية أو السكتة الدماغية
- ارتفاع ضغط الدم وأكبر من 45 سنة
- أي شخص فوق 55 سنة من العمر
- ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم
- ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم أثناء الحمل (سكري الحمل)
- مستويات الجلوكوز في الدم أعلى من المعتاد
- الأبوروجينيين أو سكان جزر مضيق توريس أو سكان جزر المحيط الهادئ أو شبه القارة الهندية أو من الخلفية الثقافية الصينية
- النساء اللواتي لديهن متلازمة المبايض متعددة الأكياس

ينبغي استخدام أداة تقييم مخاطر السكري الاسترالية (AUSDRISK) لتحديد مخاطر الإصابة بداء السكري من النوع 2 الخاصة بك. يمكنك الحصول على أداة تقييم المخاطر هذه من طبيبك أو من [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au). قم بمناقشة النتائج مع طبيبك.

الأطفال والمراهقون الذين يزيد وزنهم عن الحد والذين يعانون من زيادة العطش والتبول المتكرر والتعب و/أو الذين لدى عائلتهم تاريخ في السكري، ينبغي أيضا فحصهم لمرض السكري.

واحد من عوامل الخطر الرئيسية للإصابة بمرض السكري، هو الارتباط العائلي (وراثي). وهذا يعني انه اذا كان الشخص يعاني من مرض السكري، هناك خطر متزايد بان يصاب بالسكري افراد العائلة الآخرين (مثل الأخ، والأخت، والأطفال والاحفاد).

لذلك تحتاج عائلتك بان تكون مدركة لأهمية إتباع اسلوب حياة صحي لتأخير أو منع مرض السكري من النوع 2. النشاط البدني وإختيارات الطعام الجيدة سوف تساعد في التقليل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2.

### المنع – الآن وقت العمل

الأشخاص الذين هم في خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 ينبغي أن يتم فحصهم من قبل طبيبيهم مرة كل سنة لفحص بداية ظهور مرض السكري.

# 4

## The Diabetes Health Care Team

Diabetes is a lifelong condition. Your health care team is available to support, advise and answer your questions.

The most important member of this team is you!

You are the one who will be at the centre of your diabetes management. Your family, friends and co-workers might also be part of your team.

The Diabetes Health Care Team includes:

- **Your family doctor** who looks after your diabetes and refers you to other health professionals as needed. Your family doctor is responsible for organising your diabetes tests.
- **An Endocrinologist** is a specialist in diabetes. Many people with type 1 diabetes see an endocrinologist. People with type 2 diabetes may see an endocrinologist if they are having

problems with their diabetes management or when insulin therapy is needed.

- **A Diabetes Educator** is usually a registered nurse who has done special training in diabetes. Educators can assist with teaching you about diabetes in many of the important areas such as blood glucose monitoring, medications, insulin, sick days, travel and stress.

- **A Dietitian** can answer questions about healthy eating for you and your family.

- **An Exercise Physiologist** can help to develop a physical activity plan suitable for you - regardless of age, ability or disability.

- **An Optometrist** will do a diabetes eye check and a vision check. Some people with diabetes need to see an Ophthalmologist, a doctor with special training in diseases and problems with the eye.

- **A Podiatrist** is a health professional who deals with the feet. Many podiatrists have advanced training in caring for the 'diabetic foot'.

- **A Dentist** will check your teeth and gums.

Sometimes people with diabetes have trouble coping with the day to day burden of their disease. **Social workers** and **psychologists** can help in this area. Your family doctor or diabetes educator can often refer you to these services.

Other specialists are sometimes needed. Children and adolescents with diabetes should see a **paediatric endocrinologist** or a **paediatrician**.

Women with diabetes who are planning a pregnancy, who are pregnant or women who develop gestational diabetes should see an **obstetrician** and endocrinologist. If complications of diabetes are present, referral to other health professionals may be required.

**Pharmacists** are also very important in your diabetes management. They have special knowledge of how medicines work and which medications may interact with each other.

Ask your doctor or diabetes health care team about any structured **diabetes education** classes/programs in your area. Diabetes education programs, either individual or as part of a group, will help you set some healthy lifestyle goals and assist you with managing your diabetes.



## فريق الرعاية الصحية لمرض السكري

السكري هو حالة مرضية لمدى الحياة. فريق الرعاية الصحية الخاص بك متوافر للدعم والمشورة والإجابة على أسئلتك.

أهم عضو في هذا الفريق هو أنت!

أنت الذي ستكون مسؤولاً عن إدارة مرض السكري الخاص بك. عائلتك وأصدقاؤك وزملاؤك في العمل قد يكونون أيضاً جزءاً من فريقك.

يشمل فريق الرعاية الصحية لمرض السكري:

- **طبيبك العائلي** الذي يهتم بالسكري الذي تعاني منه ويحيلك إلى اختصاصي الصحة الآخرين حسب الحاجة. طبيبك العائلي مسؤول عن تنظيم فحوصات السكري لك.
- **إختصاصي الغدد الصماء** هو إختصاصي في مرض السكري. كثير من الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري من النوع 1 يذهبون لإختصاصي الغدد الصماء. يمكن أن يذهب الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري من النوع 2 لإختصاصي الغدد الصماء إذا كانت لديهم مشاكل في إدارة السكري أو عندما تكون هناك حاجة إلى العلاج بالأنسولين.
- **مُثَقَّف السكري** هو عادة ممرض معتمد خضع للتدريب الخاص في مجال السكري. ويمكن أن يساعد مُثَقَّف السكري في تثقيفك حول مرض السكري في العديد من المجالات الهامة مثل مراقبة الجلوكوز في الدم والأدوية والأنسولين وأيام المرض والسفر والإجهاد.
- **إختصاصي التغذية** يمكن أن يجيب على الأسئلة حول الأكل الصحي لك ولأسرتك.
- **إختصاصي التمارين الجسدية (إختصاصي الفيزيولوجيا)** يمكن أن يساعد على وضع خطة للنشاط الجسدي مناسبة لك - بغض النظر عن السن أو القدرة أو الإعاقة.
- **إختصاصي البصر** يمكن أن يجري فحص سكري للعين وفحص البصر. بعض الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري يحتاجون إلى رؤية طبيب العيون، وهو طبيب خضع للتدريب المتخصص في مجال أمراض ومشاكل العيون.
- **إختصاصي القدم** هو إختصاصي صحة يتعامل مع القدمين. كثيرون من إختصاصي القدم خضعوا للتدريب متقدم في رعاية 'قدم السكري'.
- **طبيب الأسنان** سوف يقوم بفحص أسنانك ولثنتك.



في بعض الأحيان يعاني مرضى السكري من مشاكل في تحمّل الأعباء اليومية لمرضهم. **الاختصاصيون الاجتماعيون وأطباء النفس** يمكنهم أن يساعدوا في هذا المجال. يمكن أن يحيلك طبيبك أو مُثَقَّف السكري في كثير من الأحيان إلى هذه الخدمات.

في بعض الأحيان هناك حاجة لإختصاصيين آخرين. الأطفال والمراهقون الذين يعانون من مرض السكري ينبغي أن يروا **إختصاصي الغدد الصماء للأطفال أو طبيب أطفال**.

النساء المصابات بمرض السكري ويخططن للحمل أو اللواتي هن حوامل، أو اللواتي أصبن بسكري الحمل ينبغي عليهن زيارة **إختصاصي الولادة وإختصاصي الغدد الصماء**. إذا ظهرت مضاعفات لمرض السكري، فقد يتطلب الأمر الإحالة إلى أنواع أخرى من الإختصاصيين الصحيين.

**الصيدالة** هم أيضاً مهمين جداً في إدارة السكري الخاص بك. لديهم المعرفة الخاصة بكيفية تأثير الأدوية على الجسم ونوعية الأدوية التي تتفاعل مع بعضها البعض.

اسأل طبيبك أو فريق الرعاية الصحية لمرض السكري الخاص بك حول أي من صفوف/ برامج **التثقيف السكري** المنظمة في منطقتك. برامج التثقيف السكري، إما بشكل فردي أو كجزء من مجموعة، سوف تساعدك على وضع بعض الأهداف لنمط حياة صحي ومساعدتك في معالجة مرض السكري الخاص بك.

# 5

## Annual Cycle of Care

### What regular health checks are recommended?

Regular health checks help to reduce your risk of developing diabetes complications.



### The recommended health checks are:

What needs to be checked?	How often?	Who do you need to see?
Blood pressure	Every visit to your doctor	Your family doctor
Weight, height and waist circumference Body Mass Index (BMI): if required – this helps determine if you have a problem with your weight	Every six months/ more often if required	Your family doctor
<u>Feet</u>	Daily self check and Six monthly health professional checkups	Podiatrist or family doctor
<u>Kidneys</u> : a blood and urine test, to make sure your kidneys are working well	Once a year/ more often if required	Your family doctor
HbA1c: this blood test shows your average blood glucose level over the past 2 - 3 months	At least six monthly or more often if not on target	Your family doctor
Lipids: blood fats	Once a year/ more often if required	Family doctor
<u>Eyes</u>	At diagnosis and at least every two years/ more often if required	Optometrist / Ophthalmologist
<u>Healthy eating plan</u>	Once a year	Dietitian
<u>Physical activity</u>	Once a year	Your family doctor / exercise physiologist
Medication	Once a year/ more often if required	Your family doctor
Review self care education	Once a year	Diabetes educator
Review smoking status	Once a year	Your family doctor

***Your family doctor, with the help of your health care team, should develop a care plan to manage your diabetes. This will allow you to access additional Medicare services for people with chronic conditions.***



## الدورة السنوية للرعاية



ما هي الفحوصات الطبية المنتظمة الموصى بها؟

الفحوصات الطبية المنتظمة تساعد على الحد من خطر الإصابة بمضاعفات مرض السكر.

الفحوصات الطبية الموصى بها هي:

ما هي الأشياء التي يجب أن تفحص؟	كم مرة؟	من تحتاج لرؤيته؟
ضغط الدم	كل زيارة إلى طبيبك	طبيب العائلة
الوزن والطول ومحيط الخصر مؤشر كتلة الجسم (BMI): إذا كانت هناك حاجة فإن هذا القياس يحدد إذا كانت لديك مشكلة في وزنك.	كل ستة أشهر / أحياناً أكثر إذا لزم الأمر	طبيب العائلة
<u>القدمين</u>	الفحص الذاتي اليومي وفحوصات إختصاصي الصحة كل ستة أشهر	إختصاصي القدم أو طبيب العائلة
<u>الكلى</u> : فحص الدم والبول، للتأكد بأن الكلى تعمل بشكل جيد	مرة في السنة / أحياناً أكثر إذا لزم الأمر	طبيب العائلة
فحص معدل السكر في الدم على المدى الطويل HbA1c: - فحص الدم هذا يبين متوسط الجلوكوز في الدم على مدى 2 - 3 أشهر	على الأقل كل ستة أشهر أو أحياناً أكثر إذا لم يكن على الهدف	طبيب العائلة
الدهون (الدهون في الدم)	مرة في السنة / أحياناً أكثر إذا لزم الأمر	طبيب العائلة
<u>العيون</u>	عند التشخيص وعلى الأقل مرة كل سنتين / أحياناً أكثر إذا لزم الأمر	إختصاصي البصر إختصاصي العيون
<u>خطة الأكل الصحي</u>	مرة في السنة	إختصاصي التغذية
<u>النشاط البدني</u>	مرة في السنة	طبيب العائلة / وإختصاصي التمارين الجسدية
الأدوية	مرة في السنة / أحياناً أكثر إذا لزم الأمر	طبيبك العائلي
مراجعة تثقيف الرعاية الذاتية	مرة في السنة	مثقف السكري
مراجعة حالة التدخين	مرة في السنة	طبيب العائلة

ينبغي لطبيبك العائلي، وذلك بمساعدة من فريق الرعاية الصحية الخاص بك، وضع خطة رعاية لإدارة مرض السكري الخاص بك. وهذا سوف يسمح لك بالوصول إلى خدمات الميديكير الإضافية للأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة.

# 6

## Healthy eating for diabetes

Eating does more than just provide food and building materials for the body. Eating is a pleasurable and social experience.

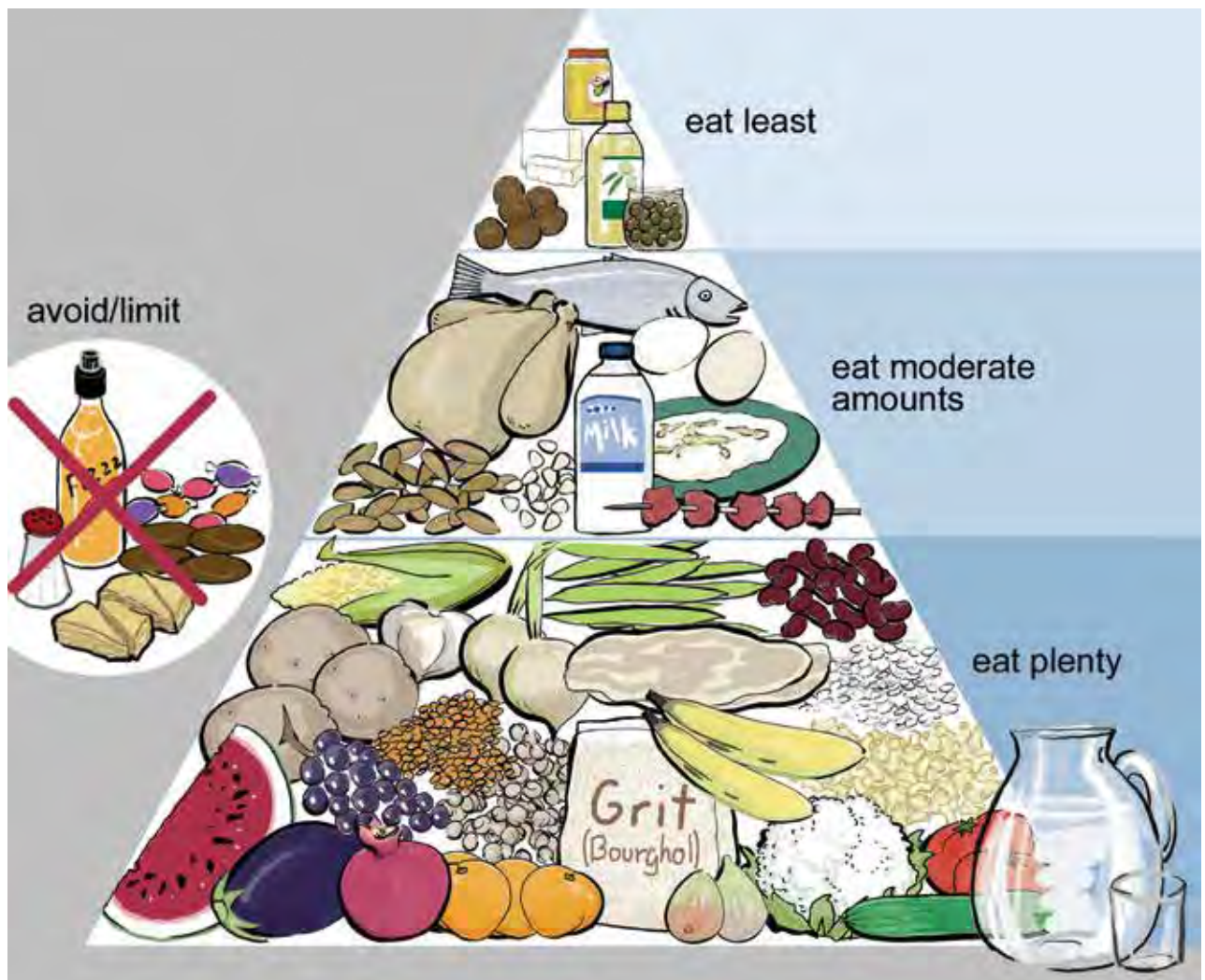
Diabetes should not stop you from enjoying food and eating with friends and family. You can still enjoy special occasions such as family, social, school and religious festivals. Tell your dietitian, diabetes educator and doctor what you eat and when. Your food and diabetes medications can be adapted to suit your lifestyle and normal family routine. However you may need to make changes to your eating habits to keep your diabetes under control and stay healthy.

Why is healthy eating important?

A healthy diet is one of the most important parts of diabetes management.

Eating well can help to manage your blood glucose (sugar) levels, cholesterol and blood pressure. Eating well can also help you to maintain a healthy body weight. Being overweight makes it harder to manage your diabetes. It is therefore important to have a healthy diet to help you lose excess weight and improve your diabetes management.

It is important that any dietary advice is tailored to your needs. That is where your dietitian is helpful.





## الأكل الصحي لمرض السكري

الأكل يعمل أكثر من مجرد توفير الغذاء ومواد البناء للجسم. الأكل ممتع وهو تجربة إجتماعية.

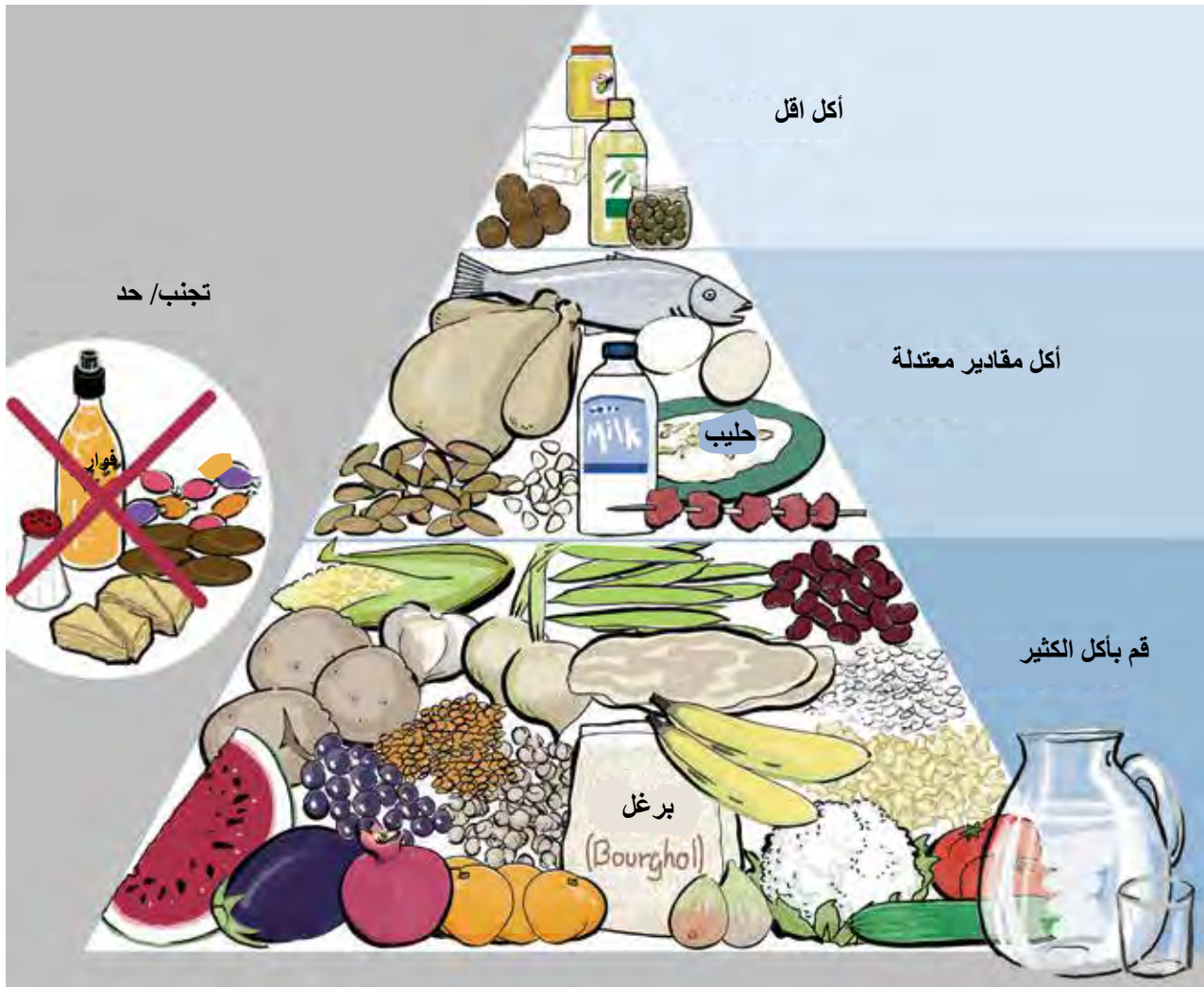
السكري يجب أن لا يوقفك عن التمتع بالطعام والأكل مع العائلة والأصدقاء. يمكنك أن تتمتع بالمناسبات الخاصة مثل الأعياد العائلية والاجتماعية والمدرسية والدينية. قم بإبلاغ إختصاصي التغذية ومتقف السكري وطبيبك ماذا تأكل ومتى. يمكن تكييف طعامك وأدوية السكري الخاصة بك ليتألفوا مع أسلوب حياتك والروتين العادي للعائلة. ومع ذلك، فقد تحتاج الى عمل تغييرات في عادات أكلك لتبقي السكري تحت السيطرة وتتمتع بصحة جيدة.

لماذا الأكل الصحي مهم؟

الأكل الصحي هو واحد من أهم أجزاء معالجة مرض السكري.

الأكل جيدا يمكن أن يساعد على إدارة مستويات الجلوكوز(السكر) في الدم والكوليسترول وضغط الدم. الأكل جيدا يمكن أيضا ان يساعدك على الحفاظ على وزن صحي. الوزن الزائد يزيد من صعوبة التعامل مع مرض السكري الخاص بك. ولذا فمن المهم أن يكون هناك نظام غذائي صحي لمساعدتك على إنقاص الوزن الزائد وتحسين إدارة مرض السكري الخاص بك.

ومن المهم ان تتناسب أي مشورة غذائية مع إحتياجاتك. وهنا تجد أن إختصاصي التغذية مفيد.



### **What is healthy eating for diabetes?**

Healthy eating for diabetes is the same as healthy eating for everyone. A healthy eating pattern encourages:

- High fibre cereals including wholegrain breakfast cereals, wholemeal or grainy breads, wholemeal Lebanese bread, wholemeal pasta and brown rice.
- Two serves of fruit and five or more serves of vegetables every day. Include legumes such as baked beans, kidney beans, fava beans, chickpeas and food made from chickpeas (Hummus and Falafel), dried beans and lentils.
- One to two serves of lean meat, fish, skinless poultry or alternatives each day. Alternatives include legumes, tofu, eggs, nuts and seeds.
- Dairy foods (e.g. milk, cheese and yoghurt) that are low fat or skim for everyone over the age of two. Soy products fortified with calcium are a good alternative for those who cannot have dairy.
- Limit saturated fat (e.g. butter, cream cheese, fatty meats).
- Have a low–moderate fat intake.
- Avoid adding salt to food. Choose low salt or reduced salt foods (e.g. unsalted nuts). Limit salty foods such as pickled vegetables, olives, feta cheese, pastrami, salami, mortadella and spicy sausages.
- Eat only moderate amounts of sugars and limit or avoid foods high in added sugars (e.g. honey, jam, soft drinks and traditional Arabic sweets).
- Drink plenty of water.
- If you drink alcohol, limit your intake to 2 standard drinks a day. It will also be a good idea to include alcohol free days each week.

### **How can I keep my blood glucose (sugar) levels in the healthy range?**

It is very important that people with diabetes aim to keep their blood glucose levels in target range with regular physical activity, healthy eating and appropriate treatment (medications and/or insulin if required). (Refer to Chapter 13 on Blood Glucose Monitoring).

You can help to do this by spreading your food intake out over the day, not overdoing your serve sizes and choosing mostly high fibre, low fat and lower glycemic index carbohydrates.

Regular reviews with your dietitian are important to help you get the balance right between your blood glucose levels, the food you eat, exercise and your diabetes medication, if you take them. A dietitian may suggest you make changes to the types of food you eat and how much you eat to help keep you healthy. Your dietitian will try to work within the foods and cooking methods that you traditionally use.

### ما هو الأكل الصحي لمرض السكري؟

- الأكل الصحي لمرض السكري هو نفس الأكل الصحي للجميع. نمط الأكل الصحي يشجع:
  - الحبوب عالية الألياف بما في ذلك حبوب الإفطار الكاملة، خبز القمح أو ذو الحبوب، خبز القمح اللبناني وباستا القمح والأرز البني.
  - حصتين من الفواكه وخمسة أو أكثر من الخضروات كل يوم. أشمل البقول الجافة مثل الفاصوليا المطبوخة والفاصوليا والبقول والحمص والطعام المصنوع من الحمص (الحمص والفلفل) والفاصوليا الجافة والعدس.
  - حصة إلى حصتين من اللحوم الخالية من الدهون والأسماك والدواجن بدون الجلد أو البدائل كل يوم. تشمل البدائل البقول الجافة والتوفو والبيض والمكسرات والبذور.
  - منتجات الألبان (مثل الحليب والجبن واللبن) التي هي منخفضة الدسم أو خالية من الدسم لكل واحد فوق السنتين من العمر. منتجات الصويا المعززة بالكالسيوم هي بديل جيد بالنسبة لأولئك الذين لا يستطيعون تناول الألبان.
  - قم بالحد من الدهون المشبعة (مثل الزبدة وكريم الجبن واللحوم الدهنية).
  - قم بأكل كمية دهون معتدلة.
  - تجنب إضافة الملح إلى الغذاء. قم باختيار الطعام القليل أو المنخفض الملح (مثل المكسرات غير المملحة). قم بالحد من الأغذية المالحة مثل مخللات الخضار والزيتون وجبنة الفيتا والبسطة والسلامي والمرتبلا والمقانيق الحارة.
  - قم فقط بأكل كميات معتدلة من السكريات واختصر أو تجنب الاغذية المرتفعة في السكر المضاف (مثل العسل والمربي والمشروبات الغازية والحلوى العربية التقليدية).
  - إشرب الكثير من الماء
  - إذا كنت تشرب الكحول، حد تناولك إلى كأسين عاديين كل يوم. كما سيكون فكرة جيدة أن تشمل أيام خالية من الكحول كل أسبوع

### كيف أستطيع أن أحافظ على نسبة الجلوكوز في الدم ضمن المستويات الصحية؟

من المهم جدا للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري أن يهدفوا للمحافظة على مستويات الجلوكوز في الدم ضمن النطاق المستهدف بواسطة النشاط البدني المنتظم والأكل الصحي والعلاج المناسب (الأدوية و/ أو الأنسولين إذا كانت هناك حاجة). (إرجع إلى الفصل 13 حول مراقبة الجلوكوز في الدم.

يمكنك تحقيق ذلك عن طريق توزيع الوجبات الغذائية على مدار اليوم، وعدم مبالغتك في حجم الوجبة واختيار معظمها من العالية الألياف والمنخفضة الدهون والكربوهيدرات ذات مؤشر الغليسميك المنخفض.

إن المراجعات المنتظمة مع اختصاصي التغذية الخاص بك مهمة لمساعدتك في الحصول على التوازن الصحيح بين مستويات الجلوكوز في الدم، وبين الطعام الذي تأكله والتمارين وأدوية السكري، إذا كنت تأخذها. وقد يقترح عليك اختصاصي التغذية بعض التغييرات في أنواع وكمية الأطعمة التي تأكلها حتى تحافظ على صحتك. سيحاول اختصاصي التغذية العمل من خلال الطعام وأساليب الطهي التي تستخدمها عادة.

# 7

## What's in food?

### ***You may have heard about:***

- Carbohydrates
- Fibre
- Protein
- Fat
- Vitamins and Minerals.

These are called nutrients and they help your body to work properly and stay healthy. A nutrient is a substance found in food. You can find more information on each of these nutrients below.

### **Carbohydrates**

Carbohydrates are the best energy source for your body. When they are eaten they breakdown to form glucose in the bloodstream. Eating regular meals and spreading your carbohydrate foods evenly over the day can help to maintain your energy levels without causing blood glucose levels to go too high or too low.

### ***Carbohydrate foods include:***

- Breads and cereals (e.g. buckwheat, cracked wheat, rice, couscous, burghul, semolina, Lavash bread, Lebanese bread, pizza base, pasta and vermicelli)
- Milk and yoghurt (e.g. condensed yoghurt (Labaneh))
- Fruit
- Starchy vegetables and legumes (e.g. potato, corn, chickpeas, lentils, kidney beans)
- Sugar and sugary foods (e.g. honey, jam, soft drinks, baklava, biscuits and cakes)

Most of these foods, except sugar and sugary foods, also provide other important nutrients to help keep you healthy. It is important to include these foods every day.

Eating a large serve of carbohydrate (e.g. a large plate of rice based dishes or more than two leaves of Lebanese bread) may cause your blood glucose levels to rise too high. Also, eating too much food all the time, even if it is healthy food, will cause you to put on weight. Being overweight makes it harder to manage your blood glucose levels.

As everyone is different, talk to your dietitian about the amount of carbohydrate food you need to eat.

Sometimes testing your blood glucose level two hours after a meal can help you to work out if you ate too much carbohydrate at a meal. If this happens a lot speak to your dietitian or diabetes educator who can give you advice on what to do. Cutting down carbohydrates is not always the answer.

### **Glycemic Index (GI)**

All carbohydrate foods will breakdown to form glucose. Some carbohydrates break down to glucose fast and some break down slowly. The Glycemic Index (GI) is a way of measuring how fast or slow a carbohydrate food affects blood glucose levels.

All carbohydrate foods will breakdown to form glucose. Some carbohydrates break down to glucose fast and some break down slowly. The Glycemic Index (GI) is a way of measuring how fast or slow a carbohydrate food affects blood glucose levels.

Low glycemic index foods raise your blood glucose levels more slowly than high glycemic index

## ماذا يوجد في الطعام

يمكن أن تكون قد سمعت عن:

- الكربوهيدرات
- الألياف
- البروتين
- الدهون
- الفيتامينات والمعادن

تسمى هذه بالمغذيات وهي تساعد جسمك على العمل بصورة سليمة والبقاء بصحة جيدة. المغذيات هي مواد موجودة في الطعام. يمكنك إيجاد المزيد من المعلومات عن كل واحدة من هذه المغذيات أدناه.

### الكربوهيدرات

الكربوهيدرات هي أفضل مصدر للطاقة لجسمك. عندما يتم أكلها تتحلل لتشكل الجلوكوز في مجرى الدم. إن أكل الوجبات المنتظمة وتوزيع أغذية الكربوهيدرات بالتساوي على مدار اليوم يمكن أن يساعدك في المحافظة على مستويات الطاقة دون التسبب في ارتفاع أو انخفاض كبير في مستويات الجلوكوز في الدم.

### أغذية الكربوهيدرات تشمل:

- الخبز والحبوب (مثل الحنطة السوداء والقمح المفرقع والأرز والكوسكوس والبرغل والسميد وخبز اللافاش والخبز اللبناني وقاعدة البيتزا والباستا ومعكرونة الفيرميسيلي)
- الحليب واللبن (مثل اللبن المكثف (اللبن)).
- الفاكهة
- الخضار والبقول النشوية (مثل البطاطا والذرة والحمص والعدس والفاصوليا)
- السكر والأغذية السكرية (مثل العسل والمربي والمشروبات الغازية والبقلاوة والبسكويت والكعك).

معظم هذه الاغذية، باستثناء السكر والأغذية السكرية، توفر أيضا المغذيات الهامة الاخرى لمساعدتك على البقاء في صحة جيدة. ومن المهم ان تشمل هذه الاغذية كل يوم.

إن اكل وجبة كبيرة من الكربوهيدرات (مثل صحن كبير من الأطباق التي قاعدتها الارز أو أكثر من رغيفين من الخبز اللبناني) يمكن ان يتسبب في ارتفاع نسبة الجلوكوز في دمك الى مستويات عالية جدا، وايضا فإن أكل الكثير من الطعام في كل الاوقات، حتى لو كانت أطعمة صحية، سوف يسبب لك زيادة في الوزن. وإذا كان وزنك زئدا عن الحد فإن ذلك سيزيد من صعوبة إدارة مستويات الجلوكوز في دمك.

وحيث أن كل انسان يختلف عن الآخر، فإن عليك التحدث مع اختصاصي التغذية الخاص بك حول مقدار أغذية الكربوهيدرات التي أنت بحاجة الى أكلها.

أحيانا يمكن ان يساعدك إختيار مستوى الجلوكوز في دمك بعد ساعتين من تناول إحدى وجبات الطعام على معرفة ما إذا اكلت الكثير من الكربوهيدرات في الوجبة. إذا حدث ذلك كثيرا تحدث مع اختصاصي التغذية أو مثقف السكري الذين يمكنهم إعطاءك المشورة بشأن ما ينبغي عمله. إن خفض الكربوهيدرات ليس هو دائما الحل.

### مؤشر الغليسيميك (GI)

جميع أغذية الكربوهيدرات سوف تتحلل لتشكل الجلوكوز. بعض الكربوهيدرات يتحلل بسرعة إلى الجلوكوز والبعض الآخر يتحلل ببطء. إن مؤشر الغليسيميك (GI) هو وسيلة لقياس مدى سرعة أو ببطء تأثير أغذية الكربوهيدرات على مستويات الجلوكوز في الدم.

إن الأغذية ذات مؤشر الغليسيميك المنخفض ترفع نسبة الجلوكوز في دمك ببطء أكثر من الأغذية ذات مؤشر الغليسيميك المرتفع. إن تناول الأغذية التي معظمها ذات مؤشر الغليسيميك المنخفض يمكن ان يساعد الأشخاص الذين يعانون من السكري على تخفيض متوسط مستويات الجلوكوز في الدم، وخفض الدهون في الدم ورفع مستوى الكوليسترول الجيد. كما أنها قد تساعدك على الشعور بالشبع لفترة أطول وهو الامر الذي قد يساعدك في السيطرة على الوزن. ومع ذلك فمن المهم عدم الإفراط في زيادة احجام وجباتك.

---

## What's in food? - *continued*

foods. Eating mostly low glycemic index foods may help people with diabetes to reduce average blood glucose levels, lower blood fats and raise healthy cholesterol. They may also help you feel fuller for longer which may help with weight control. It is still important to not overdo your serve sizes.

Not all low glycemic index foods are healthy. You still need to consider if the food fits into the healthy eating recommendations listed earlier. Try to eat mostly high fibre low fat and lower glycemic index foods. Including a lower glycemic index food at every meal is a good start.

Some healthy low glycemic index foods include pasta, legumes (dried beans, dried peas and lentils), low fat hommous, sweet corn, low fat milk and yoghurt, most fruit and many high fibre grainy breads.

Rice is usually a high glycemic index food. However, there are some varieties of rice that have a lower glycemic index. These include Basmati rice and Doongara rice.

### What about Sugar?

Sugar is also a carbohydrate. Eating small amounts of sugar will not affect your diabetes, e.g. 1-2 teaspoons of sugar in your cup of tea or a thin spread of jam on your toast.

Some foods that contain sugar are also healthy foods. For example fruit and milk naturally contain sugar. Other healthy foods have had small amounts of sugar added to them (e.g. some high fibre breakfast cereals and yoghurts). We know these foods are good for us so we can include them in our diet.

However eating or drinking large amounts of foods that are very high in sugar (e.g. soft drinks, fruit juices and fruit cocktails and sweets) can cause your blood glucose levels to rise too high. In addition, the traditional Arabic sweets (e.g. Baklava, Basbousa, Burma, Hareesseh, Kollaj Jouz, Muhlabiyeh, Nammoura, Kunafa and Zalabia) are very high in sugar as well as fat. They can also cause you to put on weight. These foods are best eaten in small amounts, and enjoyed on special occasions. Choose diet soft drinks and cordials instead of standard varieties.

If you are using sugar in recipes, think about how much sugar you will end up eating. If the recipe is very high in sugar and you will be having a large serve, try reducing the amount of sugar, have a smaller serve or replace some of the sugar with an alternative sweetener. Try to choose recipes that are low in fat (particularly saturated fat) and contain some fibre.

### Fibre

Fibre is important for everyone, including people with diabetes. Fibre can help keep your digestive system healthy and prevent constipation.

Fibre is also very useful for people with diabetes. It can help to lower "bad" cholesterol which helps to keep your heart healthy. Also many foods that are high in fibre have a low glycemic index. This is because some types of fibre can slow down digestion of the food. Eating foods high in fibre can also keep you feeling fuller for longer so may help with weight control.

High fibre foods include whole fruits (not juice), vegetables, legumes, nuts and seeds, grainy and wholemeal breads and high fibre cereals.

### Fat

Fat is an essential nutrient. However many of us eat too much fat or eat the wrong types of fat.

Fat is high in kilojoules. Eating too much fat can cause you to put on weight or make it harder for you to lose weight.

Some fats (saturated fats and trans fats) can increase your risk of heart disease and make it harder to manage your diabetes. Avoid these types of fats (e.g. full fat dairy foods, fatty meats and fried foods).

Polyunsaturated fats (e.g. oily fish, safflower and sunflower oils) and monounsaturated fats (e.g. avocado, canola and olive oils) can help reduce your risk of heart disease. They are better choices than saturated fat. Both of these fats have benefits for your health so vary between them. These fats are still high in kilojoules, so if you are overweight, eat them in moderation.

To help you get the right type of fat and avoid eating too much fat;



## ماذا يوجد في الطعام-تابع

ليست كل الأغذية ذات مؤشر الغليسيميك المنخفض صحية. فأنت لا تزال بحاجة الى النظر في ما إذا كانت الأغذية تندرج تحت لائحة توصيات الأكل الصحي المذكورة سابقاً. حاول أن تأكل في الغالب الأطعمة ذات الألياف العالية والمنخفضة الدهون وذات مؤشر الغليسيميك المنخفض. إن شمول الأغذية ذات مؤشر غليسيميك أقل في كل وجبة طعام هي بداية جيدة.

تتضمن بعض الأغذية الصحية ذات مؤشر الغليسيميك المنخفض الباستا، البقول (الفاصوليا المجففة والبالا لاء المجففة والعنبد)، الحمص المنخفض الدهون، الذرة الحلوة، الحليب واللبن المنخفض الدسم، معظم الفواكه ومعظم أنواع الخبز ذو الحبوب العالي الألياف.

الارز هو عادة من الأغذية ذات مؤشر الغليسيميك المرتفع. ولكن هناك بعض أنواع الأرز التي لديها مؤشر غليسيميك أقل. وتشمل هذه أرز البسماتي (Basmati) وأرز دونغارا (Doongara).

## ماذا عن السكر؟

السكر هو أيضاً كربوهيدرات. إن تناول كميات صغيرة من السكر لن يؤثر على السكري لديك، على سبيل المثال ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من السكر في كأس الشاي أو دهن طبقة رقيقة من التظلي على شريحة خبز محمصة.

بعض الأغذية التي تحتوي على السكر هي أيضاً أغذية صحية. على سبيل المثال الفواكه والحليب تحتوي على السكر بشكل طبيعي. بعض الأغذية الصحية الأخرى اضيفت إليها كميات صغيرة من السكر (مثل بعض حبوب الإفطار - cereals - العالية الألياف واللبن). ونحن نعرف أن هذه الأغذية هي جيدة لنا ولذلك يمكننا ادراجها في نظامنا الغذائي.

بيد أن أكل أو شرب كميات كبيرة من الاغذية التي هي مرتفعة جدا في السكر (مثل المشروبات الغازية، وعصائر الفاكهة وكوكيتلات الفاكهة والحلوى) يمكن ان يتسبب في ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم على نحو عالي للغاية. بالإضافة إلى الحلويات العربية التقليدية (مثل البقلاوة والبسبوسة والبرما والهريسة والكلاج والمهلبية والنمورة والكنافة والزلابية) كلها مرتفعة جداً في السكر وكذلك بالدهون. كما انها يمكن ان تسبب لك زيادة في الوزن. من الأفضل أكل هذه الاغذية بكميات صغيرة، والتمتع بها في المناسبات. قم باختيار المشروبات الغازية والعصائر ذات معدلات السكر المنخفضة (diet) بدلا من الاصناف العادية.

إذا كنت تستخدم السكر في الوصفات الغذائية، ففكر في كمية السكر التي سوف تأكلها في نهاية الأمر. إذا كانت الوصفة عالية جدا في السكر وستتناول حصة كبيرة، حاول تخفيض كمية السكر، وتناول حصة أصغر حجماً أو إستبدل بعضاً من السكر بالتحلية البديلة. حاول إختيار الوصفات الغذائية التي غالبا ما تكون منخفضة في الدهون (وخاصة الدهون المشبعة) والتي تحتوي على بعض الألياف.

## الألياف

الألياف مهمة للجميع، بمن فيهم الأشخاص الذين يعانون من السكري. الألياف يمكن ان تساعد على بقاء جهازك الهضمي صحي وتمنع الامساك.

الألياف هي أيضاً مفيدة جداً للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري. والألياف يمكن ان تساعد في خفض الكوليسترول "السيئ" مما يساعد في المحافظة على الصحة الجيدة لقلبك. كما ان الكثير من الاغذية التي تحتوي على كمية كبيرة من الألياف لديها مؤشر غليسيميك منخفض. والسبب في ذلك أن بعض انواع الألياف يمكن ان تبطئ من هضم الأغذية. كما ان تناول الأغذية الغنية في الألياف يمكن أن يجعلك أيضاً تشعر بأنك ممتلئ لفترة أطول، ولذلك فإن هذا الأمر يمكن ان يساعد في التحكم بالوزن.

تشمل الاغذية الغنية في الألياف الفواكه الكاملة (ليس العصير)، والخضار والبقول والمكسرات والبذور والخبز ذي الحبوب والخبز الأسمر والحبوب الغنية بالألياف (السيريال).

## الدهون

الدهون هي من المغذيات الاساسية، ولكن كثيرين منا يأكلون كثيراً من الدهون او الأنواع الخاطئة من الدهون. كما أن الدهون مرتفعة في الوحدات الحرارية. وأكل الدهون أكثر من اللازم يمكن ان يسبب زيادة في الوزن أو يجعل فقدانك للوزن أكثر صعوبة.

بعض الدهون (الدهون المشبعة والدهون المتحولة) يمكن ان يرفع من خطر أمراض القلب ويجعل من الصعب عليك إدارة مرض السكري. تجنب هذه الانواع من الدهون (مثل منتجات الالبان الكاملة الدسم، واللحوم الدهنية والاطعمة المقلية).

---

## What's in food? - *continued*

### **Choose:**

- Meat trimmed of fat
- Lean mince meat for Kibbi and Kafta
- Chicken trimmed of fat and skin
- Low fat cooking methods such as barbequing, grilling, dry frying, baking, steaming or poaching
- Low fat dairy foods or soy alternatives
- To use low fat milk for making yoghurt or buy low fat yoghurt. Make Labneh from low fat yoghurt. Use lower fat cheeses such as ricotta and cottage cheese. Choose reduced fat cheddar and reduced fat mozzarella cheeses
- To eat more fish including oily fish (e.g. tuna, salmon, mackerel, herring, sardines)
- Olive, canola, sesame, peanut, corn, safflower or sunflower oils for cooking, marinades and dressing
- Margarines made from olive, canola, safflower or sunflower oils
- Alternatively, use a plant sterol enriched margarine (i.e. Proactive™ and Logicol™), but speak to your dietitian and/or doctor about it before you decide to use it
- To include small amounts of avocado, nuts and seeds in your diet

### **Avoid/Limit:**

- Fatty or processed meats (e.g. untrimmed meat, spicy sausages (Soujok), luncheon meat, pastrami, salami and mortadella)
- High fat cooking methods such as frying or roasting in fat



- Full fat dairy foods (e.g. full fat feta cheese and haloumi, full fat yoghurt, full cream milk)
- Butter, clarified butter (Samna), ghee, cream, cream cheese and Mutton fat
- Fried foods (e.g. deep fried Falafel and Haloumi), cakes, pastries, biscuits, crisps and high fat crackers
- Traditional Arabic sweets and coconut based sweets

### **Protein**

Protein is essential to your body everyday to repair old or damaged parts. Most people living in Australia already eat enough protein and do not need to eat more.

Choose protein foods that are also low in fat. Foods that are a good source of low fat protein are lean meat, poultry without the skin, fish and seafood, eggs, low fat dairy products, unsalted nuts, legumes (dried beans, dried peas and lentils) and soy products such as tofu.

Speak to your dietitian if you are not sure if you are eating enough protein.

### **Vitamins and minerals**

Vitamins and minerals are important for a healthy body. Eating a wide variety of foods from all five food groups will help you get all the vitamins and minerals your body needs.

The food groups are:

- Breads and cereals
- Fruit
- Meat or meat alternatives (e.g. poultry, seafood, eggs, legumes, nuts and seeds).
- Vegetables
- Dairy foods



## ماذا يوجد في الطعام-تابع

الدهون غير المشبعة العديدة-polyunsaturated- (مثل الاسماك الزيتية والعصفر وزيت عباد الشمس) والدهون غير المشبعة الأحادية-monounsaturated- (مثل الأفوكادو وزيت الكانولا وزيت الزيتون) يمكنها أن تساعد في التقليل من خطر إصابتك بأمراض القلب. وهذه هي خيارات أفضل من الدهون المشبعة. إن هذه الدهون لها فوائد لصحتك ولذلك إستهلك منها على حد سواء. ومع ذلك فهذه الدهون مرتفعة في الوحدات الحرارية، ولذا إذا كنت تعاني من زيادة الوزن، فعليك أن تأكلها باعتدال.

لمساعدتك في الحصول على النوع الصحيح من الدهون وتجنب أكل الكثير الدهون.

### قم باختيار:

- اللحوم المنزوعة الدهون
- اللحم المفروم القليل الدهن للكبة والكفتة
- الدجاج المنزوع الدهون والجلد
- أساليب الطهي المنخفضة الدهون مثل الباربيكيو أو الشوي أو القلي الجاف أو الخبز أو البخار أو السلق
- منتجات الألبان المنخفضة الدسم. إستخدم الحليب المنخفض الدسم لصنع اللبن أو إستشر اللبن المنخفض الدسم. قم بعمل اللبنه من اللبن المنخفض الدسم. إستخدم الاجبان منخفضة الدسم مثل الريكوتا و جبنة الكوتيج. قم باختيار أجبان الشدر المنخفضة الدسم وأجبان الموزاريلا المنخفضة الدسم.
- أكل المزيد من السمك بما فيها الاسماك الزيتية (مثل سمك التونا، والسلمون، وسمك الاسقمري، والرغبة، والسردين)
- زيت الزيتون أو الكانولا أو السمسم أو الفستق أو الذرة أو عباد الشمس أو القرطم لأغراض الطهي والنقع وصلصة السلطة.
- المارجرين المصنوع من زيت الزيتون أو الكانولا أو القرطم أو عباد الشمس
- بدلا من ذلك، إستخدم المارجرين المخصب بنبات ستيرول (أي الإستباقية TM (TMProactive) ولوجيكول TM (TM Logicol))، ولكن تحدث مع اختصاصي التغذية و/ أو طبيبك عن ذلك قبل أن تقرر إستخدامها
- إشمال كميات صغيرة من الأفوكادو والمكسرات والبذور في نظامك الغذائي

### تجنب/حد من:

- اللحوم الدهنية أو المجهزة (مثلا اللحوم غير الخالية من الدهون، المقانق الحارة (سجق)، اللحوم المعلبة، البسطرمة، السلامي والمرتديلا)
- اساليب الطهي المرتفعة الدهون مثل القلي أو التحميص في الدهن
- منتجات الألبان الكاملة الدسم (مثل جبنة الفيتا والحلومي الكاملة الدسم، اللبن الكامل الدسم، الحليب الكامل الدسم)
- الزبدة، الزبدة المصفاة (السمنة) السمنة، القشدة، جبنة الكريم ودهن الضأن
- الأطعمة المقلية (الفلافل والحلومي المقلية بالزيت العميق)، والكعك، والمعجنات، والبسكويت والبسكويت المالح (crisps) والمفرقات (crackers) عالية الدهون
- الحلويات العربية التقليدية والحلويات التي أساسها جوز الهند



### البروتين

البروتين ضروري لجسمك في كل يوم لإصلاح أجزاء الجسم القديمة أو التالفة. معظم الناس الذين يعيشون في استراليا يأكلون ما فيه الكفاية من البروتين وليسوا بحاجة الى أكل المزيد.

قم باختيار أغذية البروتين التي هي أيضا منخفضة الدهون. الاغذية التي هي مصدر جيد للبروتين المنخفض الدهون هي اللحوم قليلة الدهن، والدواجن بدون جلد، والأسماك والأطعمة البحرية، والبيض، ومنتجات الألبان المنخفضة الدسم، والمكسرات غير المملحة، والبقول (الفاصوليا المجففة، والبازلاء المجففة والعدس)، ومنتجات الصويا مثل التوفو.

تحدث إلى اختصاصي التغذية إن كنت غير متأكد ما إذا كنت تأكل ما يكفي من البروتين.

### لفيتامينات والمعادن

الفيتامينات والمعادن مهمة للجسم الصحي. إن أكل مجموعة متنوعة من الاغذية من جميع المجموعات الغذائية الخمس سوف يساعدك في الحصول على جميع الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها جسمك.

مجموعات الاغذية هي:

- الخبز والحبوب (السيريال)
- الخضار
- الفاكهة
- منتجات الألبان
- اللحوم أو بدائل اللحوم (مثل الدواجن والمأكولات البحرية والبيض والبقول والمكسرات والبذور)

# 8

## Common Questions about Food and Diabetes

### **How often should people with diabetes eat?**

It is important for all people with diabetes to eat regular meals over the day. This helps to spread food intake out and prevent blood glucose levels going too high or low.

Some people with diabetes take tablets or insulin to help manage their diabetes. These medications may mean that you need to eat at certain times, eat a small snack between meals or have a snack before bed. Discuss with your dietitian, diabetes educator or doctor whether you need to eat at certain times or need to eat snacks.

If you keep irregular hours (or you do shift work) it is important to discuss this with your dietitian, diabetes educator or doctor as your medications may need to be adjusted to fit in with when you are able to eat. It is important that you do your best to have a regular eating pattern from day to day.

### **Why is it important to manage my weight?**

Being overweight can make it harder to control your blood glucose levels. Carrying too much fat around your middle is especially bad for diabetes and heart disease. If you are overweight, ask your dietitian for advice on how to adjust your food intake to lose weight. Also speak to your doctor or an exercise physiologist about exercise.

### **Can I eat fruit? What type of fruit can I eat and how much?**

Yes, people with diabetes can eat fruit. Fruit is an excellent source of fibre, vitamins and minerals. All fruit can be included as part of a healthy diet for people with diabetes. Fruit contains natural sugar therefore it is important to spread fruit over the day.

The recommendation for fruit is the same as the general population. That is, two servings of fruit each day. 1 serve of fruit equals:

- 1 medium piece of fruit (e.g. 1 apple or 1 orange or 1 pear or 1 peach)
- 2 smaller pieces of fruit (e.g. 2 plums or 2 nectarine or 2 kiwifruit)
- 20 grapes
- 1 small banana or ½ large banana
- 1 cup chopped or canned fruit (not in syrup)
- 1 tablespoon of sultanas or 4 dried apricots\*

Fruit juice is high in kilojoules and does not contain fibre. It is much better to eat the whole fruit rather than drink the juice. Drinking too much juice raises blood glucose levels and may contribute to weight gain. If you must drink juice, limit to a maximum of 1 small glass a day.

\*Dried fruit contains a lot of natural sugar. If you eat dried fruit limit to a small quantity e.g. 1 tablespoon of sultanas or 4 pitted dates.

## أسئلة شائعة حول الطعام والسكري

**كم مرة ينبغي ان يأكل الناس الذين لديهم السكري؟**  
من المهم لجميع الناس الذين يعانون من مرض السكري أكل الوجبات المنتظمة على مدار اليوم. وهذا يساعد على توزيع الإستهلاك الغذائي ومنع مستويات الجلوكوز في الدم من الإرتفاع أو الإنخفاض جدا.

بعض الناس الذين يعانون من السكري يأخذون الأقراص أو الانسولين للمساعدة في معالجة السكري لديهم. هذه الأدوية قد تعني أنك بحاجة الى تناول الطعام في اوقات معينة وأكل الوجبات الخفيفة بين الوجبات أو تناول وجبة خفيفة قبل الذهاب إلى النوم. ناقش مع إختصاصي التغذية أو مثقف السكري أو الطبيب ما اذا كنت بحاجة لتناول الطعام في اوقات معينة أو أنك بحاجة الى أكل الوجبات الخفيفة.

إذا كنت تعمل في ساعات غير منتظمة (أو أنك تعمل بنظام النوبات) فمن المهم مناقشة هذه المسألة مع إختصاصي التغذية أو مثقف السكري أو الطبيب لأنه قد تكون هناك حاجة الى تعديل أدويةك لتتلائم مع الوقت الذي تكون فيه قادرا على تناول الطعام. ومن المهم أن تبذل كل الجهود الممكنة لكي يكون لديك نمط أكل منتظم من يوم الى آخر.

### لماذا من المهم أن أعتني بوزني؟

يمكن للزيادة في الوزن ان تجعل من الأصعب السيطرة على مستويات الجلوكوز في الدم. إن حمل الكثير من الدهون حول وسطك سيء بشكل خاص لمرض السكري ومرض القلب. إذا كنت زائد الوزن، أطلب المشورة من إختصاصي التغذية حول كيفية تعديل إستهلاكك الغذائي لتفقد الوزن. تحدث أيضا مع طبيبك او مع إختصاصي الفيزيولوجيا حول التمارين.

### هل يمكنني أن أتناول الفاكهة؟ ما هو نوع الفاكهة التي يمكنني أكلها وما هي الكمية؟

نعم، يمكن للأشخاص المصابين بمرض السكري تناول الفواكه. الفاكهة هي مصدر ممتاز للألياف والفيتامينات والمعادن. يمكن تضمين جميع الفواكه كجزء من نظام غذائي صحي لمرضى السكري. الفواكه تحتوي على السكر الطبيعي ولذلك فمن المهم توزيع الفاكهة على مدار اليوم.

التوصية للفاكهة هي نفسها لعامة السكان. وهذا يعني، حصتين من الفاكهة كل يوم. حصة واحدة من الفاكهة تساوي:

- حبة متوسطة من الفاكهة (مثل تفاحة واحدة أو برتقالة واحدة أو كمثرى واحدة أو خوخ واحدة)
- حبتين أصغر من الفاكهة (مثل برقوقتين أو حبتين من فاكهة الكيوي أو خوختين)
- 20 حبة عنب
- موزة واحدة صغيرة أو نصف موزة كبيرة
- 1 كوب مفروم أو معلب من الفاكهة (وليس في شراب)
- 1 ملعقة كبيرة من الزبيب أو 4 حبات من المشمش المجفف \*

عصير الفاكهة عالي في السرعات الحرارية ولا يحتوي على الألياف. من الأفضل بكثير أكل الفاكهة بكاملها بدلا من شرب العصير. شرب الكثير من العصير يرفع من مستويات الجلوكوز في الدم ويمكن أن يسهم في زيادة الوزن. إذا كان يجب أن تشرب العصير، إختصر إلى كوب صغير في اليوم كأقصى حد.

\* الفاكهة المجففة تحتوي على الكثير من السكر الطبيعي. إذا أكلت الفاكهة المجففة إختصرها لكمية صغيرة على سبيل المثال ملعقة واحدة كبيرة من الزبيب أو 4 حبات من التمر.

### **Can I eat unlimited vegetables?**

Vegetables provide an excellent source of fibre, vitamins and minerals. Recommendations for vegetables are five or more servings a day. One serve of vegetables is equal to ½ cup cooked vegetables or 1 cup salad or 1 medium potato\* or ½ cup cooked legumes\*. Most vegetables have very little impact on blood glucose levels and weight. These vegetables are referred to as free foods and can be included in unlimited quantities.

\*Starchy vegetables (that is, potato, sweet potato, corn and legumes) do contain carbohydrate. This means they are broken down into glucose to provide the body with energy. Starchy vegetables can be included as part of a healthy eating plan in moderate amounts to help manage blood glucose levels.

### **Are “diet” foods suitable?**

Not all diet foods or foods marked “suitable for people with diabetes” are useful for people with diabetes. Often they can be quite high in kilojoules or may have a lot of fat in them. Also they can often be quite expensive.

Diet foods that you should avoid are:

- Diabetic chocolate. These are usually high in fat.
- Diet or low carbohydrate beer. These beers are still high in alcohol. It is the alcohol that is more of a problem than the carbohydrate content.

Some diet foods are fine for people with diabetes. These are foods that normally may be high in added sugar. Replacing the sugar with a sweetener such as Equal™, Splenda™ and Sugarine™ means you do not have to worry that they will raise your blood glucose level too high. These include:

- Diet soft drinks.
- Diet cordials.
- Diet jellies.

### **What foods can I eat if I am always hungry?**

If you are often hungry, make sure you are not overly restricting how much you eat just to keep your blood glucose levels down. This is especially important for children, adolescents and the elderly. Speak to your dietitian about what is the right amount of food for you.

If you are eating the right amount of food and are still hungry, try to include high fibre, low fat and low glycemic index foods in your meals and snacks. They can help to keep you feeling fuller for longer.

Some foods can be eaten without affecting your blood glucose level or body weight. These are the kind of foods you should aim to eat if you are still hungry. These foods are often called “free” foods. They include:

- Most vegetables except the starchy vegetables (potato, sweet potato, corn, legumes), avocado and olives.
- Some fruits e.g. lemon, lime, cumquats, loquats, passionfruit, berries and rhubarb.
- Black or green tea\* (without milk or sugar).
- Herbal teas.
- Coffee\* (without milk or sugar).
- Water including soda water and plain mineral water
- Diet soft drinks and cordials
- Clear broth
- Tomato Juice

### هل أستطيع أكل الخضار غير المحدودة؟

توفر الخضار مصدر ممتاز للألياف والفيتامينات والمعادن. التوصيات للخضار هي خمس حصص أو أكثر يوميا. حصة واحدة من الخضار تساوي نصف كوب خضار مطبوخ أو كوب واحد من السلطة أو بطاطا\* متوسطة الحجم أو نصف كوب من البقول المطبوخة\*. معظم الخضار لديها تأثير قليل جداً على مستويات الجلوكوز في الدم والوزن. ويشار إلى هذه الخضار بأنها الأطعمة الحرة ويمكن تضمينها في كميات غير محدودة.

\* الخضار النشوية (أي البطاطا والبطاطا الحلوة والذرة والبقوليات) تحتوي على الكربوهيدرات. وهذا يعني أنها تتحلل إلى الجلوكوز لتمد الجسم بالطاقة. ويمكن إدراج الخضار النشوية كجزء من خطة الأكل الصحي في كميات معتدلة للمساعدة في إدارة مستويات الجلوكوز في الدم.

### هل أغذية "الحمية" مناسبة؟

ليست كل أغذية الحمية أو الأغذية التي عليها العلامة "مناسب لمرضى السكري" مفيدة للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري، فغالبا يمكنها أن تكون عالية جدا في الوحدات الحرارية أو قد تحتوي على الكثير من الدهون. كما أنها قد تكون في كثير من الأحيان باهظة الثمن.

أغذية الحمية التي يجب أن تتجنبها هي:

- شوكولاتة "السكري". هذه عادة تكون مرتفعة في الدهون.
- البيرة الدايت أو البيرة منخفضة الكربوهيدرات. هذه البيرة لا تزال مرتفعة في الكحول، وذلك لأن الكحول هي المشكلة أكثر مما كان الأمر لمحتوى الكربوهيدرات.

بعض أغذية الحمية مناسبة لمرضى السكري. هذه الأغذية في العادة قد تكون مرتفعة في السكر المضاف. ولكن إستبدال السكر بالتحلية الإصطناعية مثل إكويل™ (Equal™) وسبلندا™ (Splenda™) وشوغارين™ (Sugarine™) يعني انه لا يوجد داعي للقلق بأنها سترفع نسبة الجلوكوز في دمك الى مستوى مرتفع جدا. وهذه تشمل:

- مشروبات الدايت الغازية
- الشراب الدايت (دايت كورديال)
- جلي الدايت

### ما هي الأغذية التي يمكنني أن أكلها اذا كنت دائما جائعا؟

إذا كنت جائعا في معظم الأحيان، تأكد من أنك لا تبالي في تحديد كمية الأكل لمجرد المحافظة على انخفاض مستويات الجلوكوز في الدم. هذا مهم خاصة للأطفال والمراهقين والمسنين. تحدث الى اختصاصي التغذية حول ما هي كمية الطعام المناسبة لك.

إذا كنت تأكل الكمية الصحيحة من الطعام وما زلت تشعر بالجوع، حاول أن تشمل في وجباتك والوجبات الخفيفة الأغذية العالية في الألياف والأغذية ذات مؤشر الغليسيميك المنخفض، حيث يمكنها ان تساعدك على الشعور بالإمتلاء لفترة أطول.

بعض الأغذية يمكن أكلها بدون أن يكون لها تأثير على مستوى الجلوكوز في الدم أو على وزن الجسم. هذه هي أنواع الأغذية التي يجب أن تهدف الى أكلها إذا كنت لا تزال تشعر بالجوع. هذه الأغذية تسمى غالبا بالأغذية "الحرة". وهي تشمل:

- معظم الخضراوات باستثناء الخضار النشوية (البطاطا، البطاطا الحلوة، الذرة والبقول)، والافوكادو والزيتون
- بعض الفاكهة مثل الليمون والليمون الأخضر والبرتقال الذهبي (cumquats)، والبشملة (loquats)، و فاكهة العشق (باشن فروت)، والتوت والروبارب (rhubarb).
- الشاي الأسود أو الأخضر (بدون حليب أو سكر).
- عصير الليمون الطازج
- شاي الاعشاب
- القهوة\* (دون حليب أو سكر)
- الماء بما فيه ماء الصودا والماء المعدني العادي
- المشروبات الغازية الدايت والشراب الدايت

- 
- Fresh lemon juice
  - Diet jelly
  - Herbs and spices

\* It is best to limit tea and/or coffee to 4 cups a day.

### **What can I add to food to give it more flavour?**

It is important to limit salt and foods containing salt. This is because a high salt intake can cause high blood pressure.

Herbs, spices, chilli, garlic, lemon, lime and vinegar can all be used to add flavour to food without affecting blood glucose levels or blood pressure. Use your traditional herbs and spices to maintain the traditional flavour of meals (e.g. turmeric, saffron, cinnamon, allspice, cumin, coriander, rosemary, basil, oregano, cloves, cardamom, mint, thyme, parsley, sumac and marjoram).

### **Why should I see a Dietitian?**

An Accredited Practising Dietitian is a health professional who can help you manage food and diabetes. Make an appointment to see a dietitian when you are first diagnosed with diabetes. You will need a referral from your doctor. When you are first diagnosed, your dietitian will need to see you a few times. Continue to see a dietitian once or twice a year from then on.

Your doctor might also suggest you see a dietitian if you are prescribed with medications or change your medications. This is because medications can affect the balance between food and your blood glucose levels.

Call Diabetes NSW & ACT on 1300 342 238 for more information.

If you cannot speak English well, call the free Telephone Interpreter Service (TIS) on 131 450 and ask them to help you to speak to a dietitian from Diabetes NSW & ACT.

- الحساء الصافي
- عصير البندورة
- الجلي الدايت
- الاعشاب والتوابل

\* من الأفضل الحد من الشاي والقهوة إلى 4 كاسات في اليوم.

#### ماذا أستطيع أن أضيف الى الطعام لكي أعطيه نكهة أفضل؟

من المهم الحد من الملح والأغذية التي تحتوي على الملح. وذلك لأن أكل كمية كبيرة من الملح يمكن أن يتسبب في ارتفاع ضغط الدم.

الأعشاب والتوابل والفلفل والثوم والليمون الأخضر والخل يمكن ان تُستخدم جميعها لإضافة نكهة الى طعامك دون التأثير على مستويات الجلوكوز في الدم أو ضغط الدم. استخدم الاعشاب والتوابل التقليدية للحفاظ على نكهة تقليدية للوجبات (مثل الكركم والزعفران والقرصة والبهارات والكمون والكزبرة والمرمية والريحان والتوابل والقرنفل والهيل والنعناع والزعر والبقوننس والسماق والعثرة).

#### لماذا يجب أن أرى إختصاصي التغذية؟

إختصاصي التغذية المعتمد هو احد المهنين الصحيين الذي يمكنه مساعدتك على ادارة طعامك ومرض السكري. قم بتحديد موعد لرؤية إختصاصي التغذية عندما يجري تشخيصك بمرض السكري. ستحتاج إلى إحالة من طبيبك. عندما يتم تشخيصك في البداية، فإن إختصاصي التغذية سوف يحتاج الى رؤيتك بضع مرات. إستمر في رؤية إختصاصي التغذية مرة أو مرتين في السنة بعد ذلك.

قد ينصحك طبيبك أيضا برؤية إختصاصي التغذية اذا تم وصف أو تغيير الادوية لك. ويعود ذلك لأن الادوية يمكن ان تؤثر على التوازن بين الطعام ومستويات الجلوكوز في دمك.

للمزيد من المعلومات إتصل بمجلس السكري الأسترالي على 1300 342 238.

إذا كنت لا تتحدث اللغة الإنجليزية بشكل جيد، اتصل بخدمة الترجمة الهاتفية المجانية (TIS) على الرقم 131 450 وأطلب منهم مساعدتك في التحدث إلى إختصاصي تغذية من مجلس السكري الأسترالي.

# 9

## Diabetes and Alcohol

Too much alcohol is harmful for everyone, including people with diabetes. However, people with diabetes may still drink some alcohol. If you drink alcohol, drink in moderation and be aware of the following:

- Alcohol can increase body weight, blood pressure and some blood fats. This can make it harder to manage your diabetes and increases your risk of heart disease.
- People who use insulin or take some diabetes tablets can have a very low blood glucose level (hypoglycaemia) after drinking alcohol. Always eat carbohydrate food when drinking alcohol. Ideally drink alcohol with a meal but if this is not possible snack on carbohydrate foods like low fat crackers, pretzels or bread.
- The symptoms of drunkenness and hypoglycaemia are similar. People may not offer you help if they think that you are just drunk. Let the people with you know that you have diabetes and what to do if you have hypoglycaemia.

### Drink alcohol in moderation



Moderate drinking means no more than 2 standard drinks for both women and men per day. A standard drink is a 285 ml of full strength beer, 375 ml mid-strength beer, 425 ml of light beer (less than 3% alcohol), 100ml wine or 30ml spirits. It's a good idea to include alcohol free days each week.



To help reduce how much alcohol you drink try diluting it by adding water, soda water or diet soft drink. You could also try alternating between alcoholic and non-alcoholic drinks.



## السكري والكحول

شرب الكثير من الكحول يلحق الضرر بالجميع، بمن فيهم الأشخاص الذين يعانون من السكري. ومع ذلك، فإن مرضى السكري لا يزال بإمكانهم شرب بعض الكحول. إذا قمت بشرب الكحول، إشرب باعتدال وكن على علم بما يلي:

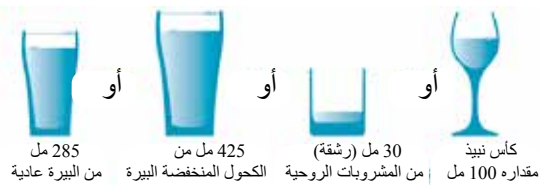
- يمكن أن تزيد الكحول من وزن الجسم وضغط الدم وبعض الدهون في الدم. وهذا يستطيع ان يجعل من الصعب عليك ادارة السكري ويزيد من خطر إصابتك بأمراض القلب
- يمكن أن يكون مستوى الجلوكوز في الدم منخفضا جدا (هايبو غليسميا) لدى الأشخاص الذين يستخدمون الانسولين أو يأخذون بعض اقراص السكري بعد شرب الكحول. دائما قم بأكل الأغذية الكربوهيدراتية عندما تشرب الكحول. ومن الناحية المثالية، إشرب الكحول مع وجبة الطعام ولكن اذا لم يكن ذلك ممكنا، قم بأكل الأغذية الخفيفة الكربوهيدراتية مثل البسكويت المنخفض الدهون أو البرتزلز أو الخبز.
- أعراض السكر وإنخفاض السكر تتشابه. فقد يقدم لك الناس المساعدة اذا كانوا يعتقدون انك مجرد سكران. قم بإبلاغ الناس أن لديك مرض السكري وماذا عليهم أن يفعلوا اذا إنخفض السكر في الدم لديك.

### إشرب الكحول باعتدال



الشرب باعتدال يعني أن لا يزيد الأمر عن مشروب عادي (standard) واحد ومشروبين عاديين للنساء والرجال على حد سواء في اليوم الواحد. المشروب العادي هو 285 مليلتر من البيرة الكاملة القوة، 375 مليلتر من البيرة المتوسطة القوة، 425 مليلتر من البيرة الخفيفة (أقل من 3 ٪ كحول)، 100 مليلتر من النبيذ أو 30 مليلتر الكحول (سبيريت). إنها فكرة جيدة أن تمتنع يومين في الأسبوع عن كحول.

للمساعدة على تقليل كمية الكحول التي تشربها حاول تخفيفها بإضافة الماء أو ماء الصودا أو مشروبات الدايت الغازية. تستطيع ايضا التناوب بين المشروبات الكحولية وغير الكحولية.



# 10 Physical activity

Daily physical activity is an important part of maintaining a healthy lifestyle. Everybody receives great benefits from exercise, but for people with diabetes; there are some extra, more significant benefits as well.

## Why it is good for you

### **Regular physical activity can:**



- Lower your blood glucose (sugar) levels and improve your blood glucose control
- Help make your tablets and/or insulin work better
- Help you to manage your weight or reduce your weight
- Lower blood pressure and blood fats such as cholesterol
- Improve the health and strength of your heart
- Reduce stress and anxiety
- Reduce your risk of developing diabetes complications
- Help you sleep better
- Improve your balance and coordination
- Make you feel great!

### **What should I be aiming for?**

Regular physical activity plays a large part in helping you to manage and control your diabetes. The amount of activity you should be doing is the same as everybody else!

Following these four simple guidelines can help put you on the path to good health:

- Think of physical activity as an opportunity, rather than an inconvenience
- Be active in as many ways as you can.  
Create opportunities for activity within your day. For example, walk to the shops instead of driving, take the stairs over the lift, or get off the bus one stop early and walk the extra distance.

It is also important to make these changes within the workplace. Try walking the longer way to the photocopier, visiting a colleague rather than emailing, stand up when talking on the phone or going for a walk during the lunch break.



- Put together at least 30 minutes of moderate intensity physical activity every day. Guidelines suggest we aim to do a minimum of 30 minutes every day of physical activity; but remember these don't have to be all at once. 30 minutes can be divided into 15 or 10 minute blocks, and they have the same effect. Try exercises that use your whole body in the movement, such as brisk walking, swimming, dancing or cycling. These activities should be performed at a level that makes you breathe harder but that you can still talk.
- If possible, do some regular vigorous exercise for extra health and fitness. Vigorous means that you are now exercising at a level that makes you huff and puff. Only do this type of activity if you have your doctor's okay and are managing your current exercises well.

النشاط البدني اليومي جزء مهم للحفاظ على نمط حياة صحي. يتلقى الجميع فوائد عظيمة من ممارسة التمارين، ولكن للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري، هناك بعض الفوائد المهمة الإضافية كذلك.

## لماذا النشاط البدني جيد لي؟

النشاط البدني المنتظم يمكن:

- أن يخفض مستويات الجلوكوز (السكر) في الدم ويحسن التحكم بالجلوكوز في الدم
- أن يساعد الأقراص و/أو الانسولين على العمل بشكل أفضل
- أن يساعدك على التحكم بوزنك و/أو يساعدك على فقدان الوزن
- أن يخفض ضغط الدم والدهون بالدم مثل الكوليسترول
- أن يحسن صحة وقوة قلبك
- أن يخفض الاجهاد والقلق
- أن يقلل من مخاطر إصابتك بمضاعفات مرض السكري
- أن يساعدك على النوم بشكل أفضل
- أن يحسن من توازنك وتنسيقك
- أن يجعلك تشعر بالسعادة!



## الى ماذا يجب أن تهدف؟

الأنشطة البدنية المنتظمة تلعب جزءاً كبيراً في مساعدتك على إدارة السكري والسيطرة عليه. مقدار النشاط الذي ينبغي أن تفعله هو نفس الشيء كأى شخص آخر!

إتباع هذه المبادئ البسيطة الأربعة يمكن أن يساعد على وضعك على الطريق لصحة جيدة:

- فكر بالنشاط البدني كفرصة وليس كإزعاج
- كن نشيطاً في نواح عديدة كلما تستطيع ذلك.
- إخلق فرصاً للنشاط خلال يومك. على سبيل المثال، قم بالسير إلى المحلات التجارية بدلاً من القيادة، إصعد على الدرج بدلاً من المصعد، أو إنزل من الحافلة قبل محطة واحدة، وإمشي المسافة الإضافية.
- ومن المهم أيضاً إجراء هذه التغييرات في مكان العمل. حاول المشي أطول طريق إلى آلة التصوير، زيارة زميل بدلاً من إرسال رسالة عبر البريد الإلكتروني، قف عند التحدث على الهاتف أو قم بالمشي خلال استراحة الغداء.
- قم بممارسة النشاط البدني المعتدل الكثافة على الأقل ثلاثين دقيقة كل يوم.
- تقترح التوجيهات بأن نهدف الى القيام بما مجموعه على الأقل ثلاثين دقيقة من النشاط البدني كل يوم، ولكن تذكر بأنه لا ينبغي عليك فعلها دفعة واحدة. يمكن تقسيم الثلاثين دقيقة الى 15 أو عشر دقائق كل مرة، ولها نفس التأثير. حاول القيام بالتمارين التي تستخدم فيها الجسم كله في الحركة، مثل المشي السريع أو السباحة أو الرقص أو ركوب الدراجات. يجب تنفيذ هذه الأنشطة على المستوى الذي يجعلك تتنفس بصعوبة بعض الشيء ولكن لا يزال بإمكانك التحدث.



- إذا امكن، قم بممارسة بعض التمارين القوية المنتظمة للصحة واللياقة البدنية الإضافية
- نعني بالقوية أنك تمارس الآن على المستوى الذي يجعلك تلهث. قم بهذا النوع من النشاط فقط إذا حصلت على موافقة طبيبك وكنت قادراً على القيام بتمارينك الحالية أيضاً.

## وماذا عن تدريب المقاومة؟

ينبغي ان تهدف الى إدخال نوع من تدريب الوزن او المقاومة. تدريب المقاومة يعني أي تمرين أو نشاط تستعمل فيه جسمك لرفع شيء ما أو للعمل ضد وزن أو قوة أو جاذبية. تدريب المقاومة أمر رائع لمساعدتك على ان تبقى نشيطاً ومستقلاً لمدة أطول وله فوائد إضافية لمرضى السكري.

### What about Resistance Training?

You should also aim to include some kind of weight or resistance training during the week. Resistance training means any exercise or activity where you use your body to lift something or to work against a weight, force or gravity. Resistance training is great for helping you to keep active and independent for longer and has additional benefits for people with diabetes.

Resistance training can:

- Improve the way your body uses and stores insulin
- Increases your muscle mass. This increases how much energy you burn which helps with weight loss/ management and improving blood glucose control.
- Decrease your risk of falling and the risk of fractures
- Improve strength, power, balance and coordination

### How much resistance training do I need to be doing for good health?

- Try to lift weights (e.g. cans of food, hand weights) two - three times a week
- Include exercises that target all of your large muscle groups including your arms and legs
- Aim to do each exercise eight - twelve times (repetitions), and perform two - three lots (sets) of each exercise
- Start at a light weight till you learn the correct technique. After you have mastered this weight, try lifting a heavier weight
- Ideally, aim to lift a weight that only allows you to do eight - twelve repetitions each time.



### Precautions to take before initiating an exercise program:

If you plan to start an exercise program for the first time, or you are doing something new, visit your doctor for medical clearance before you begin.

It is also important to understand how your medications work together with physical activity. Exercise works like insulin and lowers your blood glucose levels (sugar). In people who are taking insulin or some oral medications the combined effect with exercise can cause hypoglycemia. To avoid this, it is important to regularly test your blood glucose levels (sugars) before, sometimes during, immediately after and again a couple of hours after exercise, so you understand how your body responds to different activities. If you find that your blood glucose is falling too low, you may need to alter your diabetes medication or eat extra carbohydrates to account for this effect. However, consult with your doctor, diabetes educator or dietitian before making these changes.

There are also some times when you should avoid exercise; if your blood glucose levels (sugars) are above 15 mmol/L, if you are feeling unwell or lightheaded (dizzy) or if you are unsure how to perform an exercise correctly.

### Most important!

Enjoy the activities you chose. Be active in as many ways as you can, every day and remember you don't have to take it seriously, just regularly.

Always speak with your doctor before beginning a new physical activity program. If you require more guidance or advice about exercising with diabetes, speak with an accredited exercise physiologist.

يستطيع تدريب المقاومة أن:

- يحسّن من طريقة استخدام وتخزين جسمك للانسولين
- زيادة كتلة عضلاتك. وهذا يزيد مقدار الطاقة التي تحرقها مما يساعد في خسارة الوزن / إدارة وتحسين السيطرة على الجلوكوز في الدم
- يقلص من خطر وقوعك والإصابة بهشاشة العظام
- تحسين القوة والقدرة والتوازن والتنسيق

**ما هي كمية تدريب المقاومة الذي احتاج إلى عمله من أجل صحة جيدة؟**

- حاول رفع الأثقال (مثل علب الغذاء، الأثقال اليدوية) مرتين إلى ثلاث مرات في الاسبوع
- مارس التمارين التي تستهدف كل مجموعات عضلاتك الكبيرة بما فيها ذراعاك ورجلاك
- إهدف لممارسة كل تمرين ثمانٍ إلى اثنتي عشرة مرة (التكرار)، وقم بأداء مجموعتين إلى ثلاث مجموعات (سلسلة) من كل تمرين
- إبدأ بوزن خفيف حتى تتعلم الأسلوب الصحيح. وبعد أن تتقن هذا الوزن، حاول رفع وزن أثقل.
- من الناحية المثالية، إهدف إلى رفع الوزن الذي يتيح لك التكرار من ثمانٍ إلى اثنتي عشرة مرة في كل مرة



**الاحتياطات الواجب اتخاذها قبل البدء في برنامج تمارين:**

إذا كنت تخطط لبدء برنامج تمارين للمرة الأولى، أو كنت تفعل شيئاً جديداً، قم بزيارة طبيبك للحصول على التصريح الطبي قبل أن تبدأ.

ومن المهم أيضاً أن تفهم كيف أن أدويةك تعمل مع النشاط البدني. ممارسة التمارين تعمل مثل الانسولين وتخفض مستويات الجلوكوز (السكر) في الدم. بالنسبة للأشخاص الذين

يأخذون الانسولين أو بعض الأدوية عن طريق الفم، فإن الأثر المشترك مع ممارسة التمارين يمكن أن يسبب نقص السكر في الدم. لتجنب هذا الأمر، فمن المهم فحص مستويات الجلوكوز (السكر) في الدم بانتظام قبل التمرين، وأحياناً خلاله، ومباشرة بعده ومرة أخرى بعد بضع ساعات بعد التمرين، وذلك لكي تفهم كيفية إستجابة جسمك لمختلف الأنشطة. إذا وجدت أن نسبة الجلوكوز في الدم إنخفضت جداً، قد تحتاج لتغيير دواء السكري أو تناول النشويات الإضافية للتعويض عن هذا التأثير. ومع ذلك، تشاور مع الطبيب، مثقف السكري أو إختصاصي التغذية قبل إجراء هذه التغييرات.

وهناك أيضاً بعض الأوقات التي يجب أن تتجنب فيها ممارسة التمارين؛ إذا كانت مستويات الجلوكوز (السكر) في الدم فوق 15 ملمول / لتر، إذا كنت تشعر بتوعك أو بدوار (الدوخة) أو إذا كنت غير متأكد من كيفية تنفيذ تمرين بشكل صحيح.

**الأكثر أهمية!**

إستمع بالنشاط الذي اخترته. وكن نشطاً بأكثر قدر من الطرق حسب إستطاعتك كل يوم، وتذكر بأن لا تأخذ الأمر على محمل الجد، وإنما بانتظام. تحدث دائماً مع طبيبك قبل البدء ببرنامج نشاط بدني جديد. وإذا كنت بحاجة إلى المزيد من التوجيه أو المشورة حول ممارسة التمارين مع مرض السكري، فعليك التحدث مع إختصاصي التمارين الجسدية المعتمد.



# 11

## Oral Medications

Type 2 diabetes is a progressive disease. Even though you can be doing all the right things to manage your diabetes, it may be necessary to start medication to keep healthy blood glucose (sugar) levels.

***When starting new medication you need to ask your doctor and pharmacist:***



- How many tablets you should take
- How often you should take your tablets
- What time of the day you should take your tablets - whether before food, with food or after food
- How your tablets work
- The side effects
- How your tablets affect or are affected by other medications you are taking.

Over time your medications may not work as well. For this reason it is recommended to have your medications reviewed by your doctor every year.

Your local pharmacist can also help you understand your medications.

Do not stop, decrease or increase your medication without first discussing it with your doctor or diabetes educator.

Do not share your medications with anyone else.

Certain diabetes medication can increase the risk of a low blood glucose level (hypoglycaemia). It is essential to know how to recognise and treat low blood glucose or hypoglycaemia. Ask your doctor, pharmacist or diabetes educator if this applies to you. If you are having frequent episodes of hypoglycaemia it is very important to speak with your family doctor or diabetes health care team.

Further assistance with your medications:

***Home Medication Review:***

If you are taking five or more different medicines, talk to your doctor about arranging a home medication review by your local pharmacist.

***National Prescribing Service:***

For information over the phone regarding the expert use of any of your medications you can contact the National Prescribing Service consumer enquiry line "Medicines Line" on 1300 633 424.

# الأدوية عن طريق الفم

# 11

مرض السكري من النوع 2 هو مرض يتقدم تدريجياً. فبالرغم من أنك قد تفعل كل الأشياء الصحيحة لإدارة مرض السكري فربما يكون من الضروري البدء في تناول الأدوية من أجل المحافظة على مستويات صحية للجلوكوز (السكر) في الدم.

**عند البدء في تناول الادوية الجديدة انت في حاجة الى ان تسأل طبيبك والصيدلي:**

- كم عدد الاقراص التي ينبغي عليك ان تأخذها
- كم من المرات ينبغي عليك ان تأخذ الاقراص
- في اي وقت من اليوم عليك ان تتناول الاقراص؛ سواء قبل الطعام، أو مع الطعام أو بعد الطعام.
- كيف تعمل أدويةك
- الآثار الجانبية
- كيف تؤثر أو تتأثر بأدوية أخرى تتناولها

بمرور الوقت، قد لا تعمل أدويةك بشكل جيد. ولهذا السبب فمن المستحسن أن تخضع أدويةك للمراجعة من قبل طبيبك كل سنة.

الصيدلي يمكنه ايضا ان يساعدك على فهم أدويةك.

لا توقف أو تنقص أو تزيد أدويةك دون أن تناقش الأمر أولاً مع طبيبك أو مثقف السكري. لا تتشارك بأدويةك مع أي شخص آخر.



بعض أدوية السكري يمكن أن تزيد من مخاطر انخفاض مستوى السكر في الدم (هايبوغليسميا). ومن الضروري معرفة كيفية التعرف على وعلاج انخفاض السكر في الدم أو الهايبوغليسميا. إسأل طبيبك أو الصيدلي أو مثقف السكري إذا كان هذا ينطبق عليك.

إذا كنت تعاني من نوبات متكررة من الهايبوغليسميا، من المهم جداً التحدث مع طبيبك العائلي أو فريق الرعاية الصحية لمرض السكري.

**مزيداً من المساعدة مع الأدوية الخاصة بك:**

**مراجعة الأدوية في المنزل:**

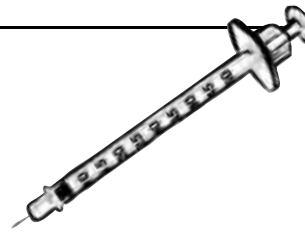
إذا كنت تأخذ خمساً أو أكثر من الأدوية المختلفة، تحدث مع طبيبك حول ترتيب مراجعة الأدوية في المنزل من قبل الصيدلي المحلي.

**خدمة الوصفة الوطنية:**

للحصول على معلومات عبر الهاتف بشأن الاستخدام الخبير لأي من الأدوية الخاصة بك يمكنك الاتصال بخط إستفسار المستهلك لخدمة الوصفة الوطنية "الأدوية أون لاين" "Medicines Line" على 1300 633 424.

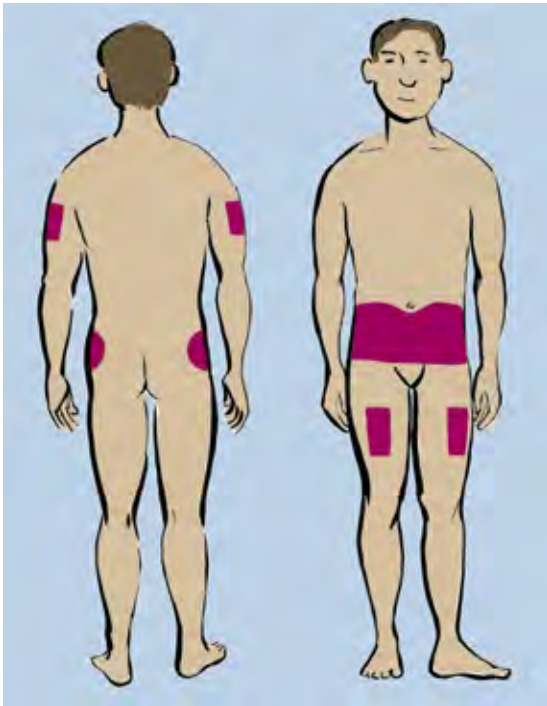


# 12 Insulin



The pancreas is a part of the body situated behind the stomach that produces a hormone called insulin.

Without insulin, the cells in our bodies would not be able to use the glucose (sugar) to provide energy.



In type 1 diabetes the pancreas does not make any insulin and glucose levels build up in the blood. Insulin by injection or by insulin pump is required for life. A person with type 2 diabetes or gestational diabetes may also require insulin to keep their blood glucose levels within the recommended range.

Your doctor may decide that insulin is needed as well as oral medications, or that insulin may be better than oral medications. This does not mean that you have failed in your diabetes management. It has been decided that insulin is necessary to maintain good diabetes management.

All insulins lower blood glucose levels. Low blood glucose or hypoglycaemia can be a side effect of insulin treatment. It is essential to know how to recognise and treat low blood glucose or a hypoglycaemic episode.

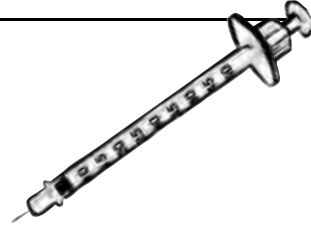
There are many types of insulins available, you and your doctor will discuss which is right for you. If you have any questions or concerns about starting on insulin you can also contact your

diabetes educator.

**Key points to know are:**

- Type and amount of insulin to be used
- Time to take your insulin and when to eat
- The time your insulin has its greatest effect and how long it stays in your body
- When to test your blood glucose (sugar) level
- When to contact your doctor or diabetes health care team.

**Tell your doctor or diabetes educator of any changes in your lifestyle, working hours, physical activity or meal times. They will advise you if you need to change your insulin treatment .**



## الأنسولين

البنكرياس هو جهاز في الجسم يقع خلف المعدة وهو يفرز هورمون يدعى الأنسولين.

دون الأنسولين، فإن الخلايا في أجسامنا لن تكون قادرة على إستخدام الجلوكوز (السكر) - لتوفير الطاقة.

في النوع 1 من مرض السكري، البنكرياس لا ينتج أي انسولين ومستويات الجلوكوز تتراكم في الدم. وهذا يتطلب إعطاء الأنسولين بواسطة الحقن أو المضخة لمدى الحياة. وقد يحتاج الشخص الذي يعاني من النوع 2 من مرض السكري أو سكري الحمل أيضا إلى الأنسولين للحفاظ على مستويات الجلوكوز في الدم ضمن النطاق الموصى به.

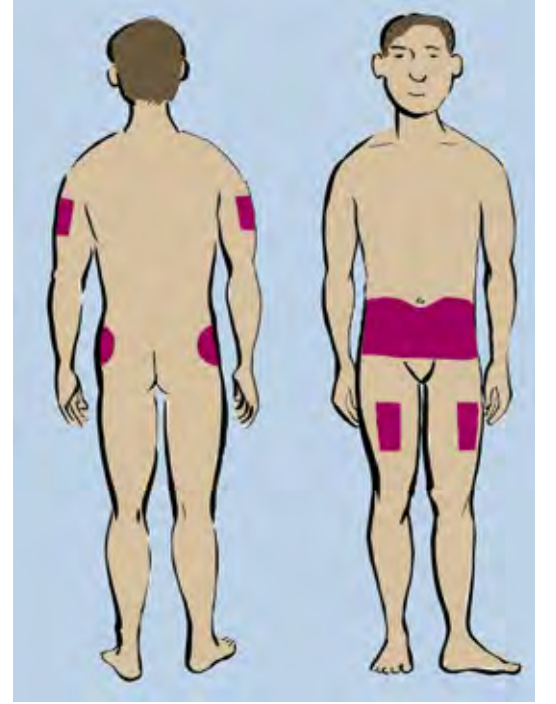
قد يقرر طبيبك إذا كانت هناك حاجة للأنسولين بالإضافة إلى الأدوية عن طريق الفم، أو أن الأنسولين قد يكون أفضل من الأدوية عن طريق الفم. هذا لا يعني أنك قد فشلت في إدارة داء السكري الخاص بك. لقد تم أخذ القرار بأن الأنسولين ضروري للحفاظ على الإدارة الجيدة للسكري.

جميع الأنسولين يقوم بخفض مستويات الجلوكوز في الدم. إنخفاض الجلوكوز في الدم أو الهيبو غليسميا قد تكون الآثار الجانبية لعلاج الأنسولين. ومن الضروري معرفة كيفية التعرف ومعالجة نوبة إنخفاض الجلوكوز في الدم أو الهيبو غليسميا.

وهناك انواع عديدة من الأنسولين متوفرة وطبيبك سوف يناقش معك النوع الافضل بالنسبة لك. إذا كانت لديك أية اسئلة أو مخاوف حول البدء بالانسولين يمكنك الاتصال بمثقف السكري الخاص بك.

النقاط الرئيسية لمعرفتها هي ما يلي:

- نوع وكمية الأنسولين المستخدم
- الوقت الذي تأخذ فيه الأنسولين ومتى تأكل
- الوقت الذي يكون فيه الأنسولين له الاثر الأكبر والمدة التي يبقى فيها بجسمك



- متى تقوم بفحص مستوى الجلوكوز (السكر) في الدم
- متى تقوم بالاتصال بطبيبك أو بفريق الرعاية الصحية لمرض السكري

أخبر طبيبك أو مثقف السكري عن أي تغييرات في اسلوب حياتك أو ساعات العمل أو النشاط البدني أو أوقات الوجبات. وهم سوف ينصحونك إذا كنت بحاجة الى تغيير علاج الانسولين الخاص بك.

---

## Sharps disposal

### What are “community sharps”?

Community sharps are medical devices that penetrate the skin and are used in the home.

They include:

- Needles – used to give injections, draw blood or insert insulin pump tubing
- Syringes (even if needle removed)
- Pen needles for insulin pens
- Blood glucose or finger pricker lancets.

Your used sharps must be secured in a strong puncture resistant container, Australian Standard Sharps containers (available from the Diabetes NSW & ACT and some pharmacies) or a puncture resistant plastic container with a screw top lid are suitable.



Sharps must NOT be placed in any rubbish or recycling bins.

How do I dispose of my community sharps?

Place sharps in an appropriate container. Dispose of containers only into community sharps disposal facilities found at:

- Public hospitals
- Participating pharmacies
- Community sharps disposal bins
- Needle and syringe program outlets.

For a list of sharps disposal facilities in your area contact your local council or phone the Diabetes NSW & ACT on 1300 342 238.

## التخلص من الأدوات الحادة

ما هي "الأدوات الحادة المجتمعية"؟  
الأدوات الحادة المجتمعية هي الأجهزة الطبية التي تخترق الجلد وتستخدم في المنزل.  
وهي تشمل:



- الإبر - تستخدم لإعطاء الحقن أو سحب الدم أو إدخال أنبوب مضخة الأنسولين
- الحقن (حتى إذا تم إزالة الإبرة)
- إبر القلم لأقلام الأنسولين
- إبر فحص جلوكوز الدم أو وخز الأصبع (لانست)

أدواتك الحادة المستخدمة يجب أن تكون آمنة في حاوية قوية مقاومة للثقب، مثل حاوية الأدوات الحادة ذات المعايير الأسترالية (تتوافر من مجلس السكري الأسترالي وبعض الصيدليات) أو حاوية بلاستيكية مقاومة للثقب مع غطاء برغي هي مناسبة.

الأدوات الحادة يجب أن لا توضع في أي من حاويات القمامة أو حاويات إعادة التصنيع.

### كيف يمكنني التخلص من الأدوات الحادة المجتمعية الخاصة بي؟

ضع الأدوات الحادة في حاوية مناسبة. تخلص من الحاويات فقط في مرافق التخلص من الأدوات الحادة المجتمعية الموجودة في:

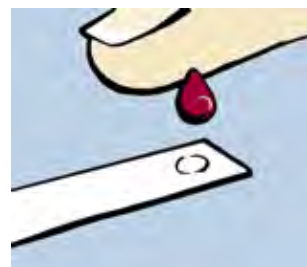
- المستشفيات العامة
- الصيدليات المشاركة
- صناديق التخلص من الأدوات الحادة المجتمعية
- منافذ برنامج الإبرة والحقنة

للاطلاع على قائمة مرافق التخلص من الأدوات الحادة في منطقتك، اتصل بمجلس البلدية المحلي أو اتصل بمجلس السكري الأسترالي على 1300 342 238.

# 13 Blood Glucose (Sugar) Monitoring

Monitoring blood glucose levels is important to help you manage your diabetes. Self blood glucose testing is a way of measuring how much glucose is in your blood.

A drop of blood is obtained by pricking the finger with a needle called a lancet. The blood is applied to a test strip, and inserted into a blood glucose machine (meter). The blood glucose(sugar) level is then displayed.



There are many types of meters available. Ask your doctor or diabetes educator which meter suits you. You will also need to be shown how to use your meter.

## **Why you should monitor your blood glucose (sugar) level**

Blood glucose levels respond to food, particularly carbohydrates. Other factors like physical activity, diabetes medication, changes in your daily routine, stress and illness will also cause blood glucose levels to go up or down.

Visits to a doctor or health professional may be weeks or months apart. It is important to know and understand the readings/blood glucose levels and make some self-management decisions in between doctors visits.



The benefits of using a meter include:

- Seeing if your blood glucose level is too high or too low
- Gives you a picture of your day to day diabetes management
- Shows you whether your blood glucose levels are within your recommended target range
- Shows you the effects of food, physical activity and medication on your blood glucose (sugar) level
- Gives you confidence to self-manage your diabetes.

This gives you and your diabetes health care team the information needed to help you manage your diabetes.

## **When you should monitor your blood glucose (sugar) level**

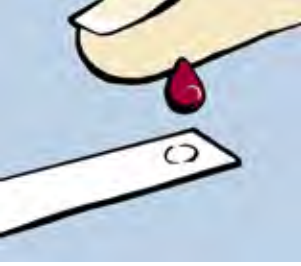
Blood glucose monitoring is usually done before meals or two hours after the start of a main meal. Ask your doctor or diabetes educator for advice on when and how often you need to check your blood glucose level.

It is safe practice to check your blood glucose level before driving and on long journeys, especially for those people who are at risk of hypoglycaemia.

Monitor your blood glucose level more often:

- If you are sick
- When adjusting tablets or insulin doses
- When blood glucose levels are high -for example over 15 mmol/L
- After exercise
- After alcohol intake.

## مراقبة الجلوكوز (السكر) في الدم



إن مراقبة مستويات الجلوكوز في الدم أمر هام لمساعدتك على ادارة السكري . الفحص الذاتي لمستوى الجلوكوز في الدم هو وسيلة لقياس مقدار الجلوكوز في دمك. الحصول على قطرة دم يتم بوخز الاصبع بواسطة إبرة تسمى لانست. يوضع الدم على شريط الفحص، ويتم إدخاله في جهاز (ميتر) جلوكوز الدم. بعد ذلك يظهر على الشاشة مستوى الجلوكوز (السكر) في الدم.

هناك انواع عديدة من الميتر المتوافرة. اسأل طبيبك أو مثقف السكري أي نوع من الميتر يناسبك. كما أنك بحاجة الى أن يشرحوا لك كيفية إستخدام الميتر.

### لماذا يجب أن تراقب مستوى الجلوكوز (السكر) في دمك

مستويات الجلوكوز في الدم تستجيب للطعام، وخاصة الكربوهيدرات. هناك عوامل أخرى مثل النشاط البدني وأدوية السكري، والتغيرات في الروتين اليومي، والإجهاد والمرض سوف تؤدي أيضا الى إرتفاع أو إنخفاض في مستويات الجلوكوز في الدم.

زيارات الطبيب أو إختصاصي الصحة قد تكون بينها أسابيع أو أشهر لذلك انت بحاجة إلى فهم القراءات / مستويات الجلوكوز في الدم وإتخاذ قرارات الإدارة الذاتية بين زيارات الأطباء. فوائد إستخدام جهاز الميتر تشمل:

- معرفة ما إذا كان مستوى الجلوكوز في الدم مرتفعاً جداً أو منخفضاً جداً
- تعطيك صورة يومية حول معالجة السكري لديك
- تظهر لك ما إذا كانت مستويات الجلوكوز في الدم ضمن حدود النطاق المستهدف الموصى به
- تظهر لك آثار الطعام والنشاط البدني والأدوية على مستوى الجلوكوز (السكر) في دمك
- تعطيك الثقة في الإدارة الذاتية للسكري الخاص بك



وهذا يمنحك ويمنح فريق الرعاية الصحية لمرض السكري المعلومات اللازمة لمساعدتك في ادارة السكري.

### متى يجب أن تراقب مستوى الجلوكوز (السكر) في دمك

تجري مراقبة الجلوكوز في الدم عادة قبل الوجبات او بعد ساعتين من وجبات الطعام. أطلب المشورة من طبيبك أو مثقف السكري حول متى وعدد المرات التي عليك أن تفحص فيها مستوى الجلوكوز في الدم.

إنها ممارسة آمنة بأن تقوم بفحص مستوى الجلوكوز في الدم قبل القيادة وفي الرحلات الطويلة، وخاصة لأولئك الناس الذين هم عرضة لخطر نقص سكر الدم (الهيبو غلاسميا).

راقب مستوى الجلوكوز في الدم أكثر:

- إذا كنت مريضاً
- عند تعديل الحبوب أو جرعات الانسولين
- عندما يكون مستوى الجلوكوز في الدم مرتفعاً. على سبيل المثال أكثر من 15 مليمول/لتر
- بعد ممارسة التمارين
- بعد تناول الكحول.

---

**What my blood glucose levels should be?**

For most people with type 2 diabetes the recommended range for blood glucose levels is 6 to 8 mmol/L fasting/before meals and 6 to 10 mmol/L two hours after the start of a main meal.

**Your doctor will advise you on what blood glucose level will be best for you.**

**The Glycated Haemoglobin (HbA1c) Blood Test**

Blood glucose monitoring with a meter gives you a picture of your day to day diabetes management. There is another important blood test called glycosylated haemoglobin – more commonly known as HbA1c. This blood test gives you a picture of your blood glucose control over the last two to three months and is arranged by your doctor.

The generally recommended HbA1c target level in people with type 2 diabetes is 7% or less. Your HbA1c should be checked at least every 6 months.

If your HbA1c is greater than 7% it should be checked every three months. You will need to speak to your diabetes health care team about your diabetes management goals and possible changes to your diabetes management and treatment.



ما هي المستويات التي يجب أن تكون للجلوكوز في دمي  
لمعظم الناس ممن لديهم السكري نوع 2 فإن النطاق الموصى به لمستويات الجلوكوز في الدم هي حوالي 6 إلى 8  
مليمول/لتر الصيام/ قبل الوجبات و6 إلى 10 مليمول / لتر بعد ساعتين من بدء وجبة الطعام الرئيسية.

سوف ينصحك طبيبك حول المستوى الأفضل للجلوكوز في الدم بالنسبة لك.

#### فحص الدم للهيموجلوبين السكري (HbA1c)

مراقبة الجلوكوز في الدم بواسطة الميتر يعطيك صورة يومية حول معالجة السكري لديك. هناك فحص آخر مهم يسمى  
الهيموجلوبين الغليكوزيلاتي - المعروف أكثر باسم HbA1c. فحص الدم هذا يعطيك صورة حول السيطرة على  
مستويات الجلوكوز في الدم لديك خلال الأشهر 2-3 الماضية، ويتم ترتيبه من قبل طبيبك.

الهدف الموصى به عموما لمستوى HbA1c لمرضى السكري من النوع 2 هو 7 ٪ أو أقل.  
ينبغي فحص HbA1c لديك كل 6 أشهر على الأقل.

إذا كان HbA1c لديك أكثر من 7 ٪ ينبغي فحصه كل ثلاثة أشهر. سوف تحتاج إلى التحدث مع فريق الرعاية الصحية  
لمرض السكري الخاص بك حول أهداف إدارة مرض السكري الخاصة بك والتغيرات المحتملة لإدارة مرض السكري  
وعلاجك.

# 14 Short Term Complications – Hypoglycaemia

## **Hypoglycaemia (low blood glucose levels)**

Hypoglycaemia is when the blood glucose (sugar) level drops below 4 mmol/L. It can happen very quickly.

Hypoglycaemia can occur in people who take certain oral diabetes medication or use insulin.

### **Ask your doctor or health care team if this applies to you.**

It is essential to know how to recognise the signs and symptoms of having low blood glucose (sugar) and how to treat it.



### **Blood glucose levels can be low because of:**

- Delayed or missed meals
- Not enough carbohydrate in the meal
- Extra activity or more strenuous activity
- Too much diabetes medication
- Alcohol.

### **Signs and Symptoms**

These can vary from person to person and may include:

- Dizziness/light headedness
- Sweating
- Headache
- Weakness, shaking
- Tingling around the lips and fingers
- Hunger
- Mood changes, irritable/tearful
- Confusion/lack of concentration

If you feel any of these signs and symptoms, test your blood glucose level if possible.

### **Treatment for low blood glucose levels (hypos) in a person who is conscious, cooperative and able to swallow.**

#### **If you are unable to test, treat anyway.**

#### **Treatment for low blood glucose levels (Hypos)**

##### **Step 1**

**Take quickly absorbed carbohydrate such as:**

- Half a glass of juice OR
- 6 to 7 jellybeans OR
- Half a can of regular (not diet) soft drink OR
- 3 teaspoons of sugar OR honey

Retest the blood glucose level after 10 - 15 minutes.

If still below 4 mmol/L repeat Step 1

## المضاعفات القصيرة الأجل - هايبو غليسييميا

**هايبو غليسييميا (مستويات الجلوكوز في الدم منخفضة)**  
تحدث الهايبو غليسييميا عندما ينخفض مستوى الجلوكوز (السكر) في الدم أقل من 4 مليمول/ لتر. أنها تحدث بسرعة.

هايبو غليسييميا يمكن أن تحدث للأشخاص الذين يأخذون أدوية معينة لمرض السكري عن طريق الفم أو أولئك الذين يستخدمون الانسولين.



اسأل طبيبك أو فريق الرعاية الصحية إذا كان هذا ينطبق عليك.

ومن الضروري معرفة كيفية التعرف على علامات وأعراض إنخفاض الجلوكوز (السكر) في الدم وكيفية معالجته.

يمكن أن تنخفض مستويات الجلوكوز بسبب:

- تأخر الوجبات أو تفويتها
- لا يوجد ما يكفي من الكربوهيدرات في الوجبة
- نشاط اضافي أو نشاط متعب أكثر
- الكثير من الانسولين أو من أدوية السكري
- الكحول

### العلامات والأعراض

يمكن ان تختلف هذه من شخص لآخر ويمكن ان تشمل:

- دوخة/ رأس خفيف
- تعرّق
- صداع
- ضعف، إرتجاف
- توخز حول الشفاه والأصابع
- الجوع
- تغييرات في المزاج، سريع الغضب/ داعم
- الإرتباك/عدم القدرة على التركيز

إذا كنت تشعر بأي من هذه العلامات والأعراض، قم بفحص مستوى الجلوكوز في الدم إذا كان ذلك ممكناً.

إذا لم تستطع الفحص، قم بإجراء العلاج على أي حال.

العلاج لمستويات الجلوكوز في الدم المنخفضة (هايبو)

### الخطوة الأولى

قم بأكل الكربوهيدرات الذي يتم إستيعابها بسرعة مثل:

- نصف كأس من العصير أو
- 6 الى 7 حبات من الجلي بينز أو
- نصف علبة مشروب غازي عادي (ليس دايت) أو
- ثلاث ملاعق صغيرة من السكر أو العسل

قم بإعادة فحص مستوى الجلوكوز في الدم بعد 10 - 15 دقيقة.

إذا كان لا يزال أقل من 4 مليمول/ لتر، كرر الخطوة الأولى

### Step 2

If your next meal is more than 20 minutes away, follow up with more slowly absorbed carbohydrate such as:

- 2 plain biscuits e.g. 2 Arrowroot or 2 milk coffee biscuits OR
- 1 slice of bread OR
- 1 glass of milk or soy milk OR
- 1 piece of fruit
- 1 tub of low fat yoghurt.

If not treated the blood glucose levels can continue to drop, resulting in:

- Loss of coordination
- Confusion
- Slurred speech
- Loss of consciousness/fitting.

## ***THIS IS AN EMERGENCY !!***

***Instructions for the person present during this emergency:***

**If the person having a hypo is unconscious they must not be given anything by mouth.**

- Place the person in the 'recovery position' or on their side
- Make sure the airway is clear
- Ring 000 or if using a mobile ring 112 for an ambulance stating "diabetic emergency"
- An unconscious person must NOT be left alone
- If you are able and trained, give a Glucagon injection



**Important points for the person at risk of hypoglycaemia**

- Always carry 'hypo' food with you if you are on insulin or at risk of hypoglycaemia. Ask your doctor if this applies to you.
- Carry identification to say you have diabetes
- Test before driving, before and after exercising and after alcohol intake



### الخطوة الثانية

- إذا كانت وجبة الطعام المقبلة بعد أكثر من 20 دقيقة، تابع بتناول الكربوهيدرات الذي يتم إستيعابه ببطء أكثر مثل:
- حبتين من البسكويت العادي مثل أروروت أو حبتين من بسكويت الحليب بالقهوة أو
  - شريحة واحدة من الخبز أو
  - كوب من الحليب حليب الصويا
  - قطعة من الفاكهة
  - علبة من اللين المنخفض الدسم

- إذا لم تتم المعالجة فان مستويات الجلوكوز في الدم قد تستمر في الانخفاض وتسبب:
- فقدان التنسيق
  - الإرتباك
  - كلام غير مفهوم
  - فقدان الوعي/ التشنج

## !! هذه حالة طارئة

تعليمات للشخص الحاضر أثناء حالة الطوارئ هذه:



يجب أن لا يُعطى الشخص الذي لديه هايبو أو فاقد للوعي أي شيء عن طريق الفم

- ضع الشخص في 'وضع الإنعاش' أو على جانبه
- تأكد من أن مجرى الهواء مفتوح
- إتصل بـ 000 أو إذا كنت تستعمل الموبايل اتصل على 112 لطلب سيارة اسعاف وأذكر أنها 'حالة سكري طارئة'
- يجب أن لا يُترك الشخص الفاقد وعيه وحده
- إذا كان بإمكانك أو مدرّب، أعطي حقنة غلوكاغون (glucagons)

نقاط هامة للشخص الذي في خطر نقص السكر في الدم (هايپو غليسييميا)

- إحمل دائما معك أغذية 'الهايپو' إذا كنت تستخدم الانسولين أو في خطر نقص السكر في الدم (هايپو غليسييميا). اسأل طبيبك إذا كان هذا ينطبق عليك.
- إحمل معك بطاقة تشير إلى أنك تعاني من السكري
- قم بعمل فحص قبل القيادة أو ممارسة التمارين



---

# 15 Short term complications – high blood glucose (sugar) level (hyperglycaemia, DKA, HONK/HHS, and sick days)

**Hyperglycaemia** or high blood glucose levels is when the blood glucose (sugar) levels are much higher than recommended – above 15mmol/L.

Blood glucose levels go high because of:

- Eating too much carbohydrate
- Not taking enough insulin or oral diabetes medications
- Sickness or infection
- Emotional, physical or mental stress
- Certain tablets or medicines, (including cortisone or steroids)
- A problem with your blood glucose meter, strips or testing technique
- Lumps present at the injection site (if on insulin)
- Fingers not clean when testing your blood
- Testing too soon after eating. (Check your blood glucose two hours after the start of a main meal).

## Signs and Symptoms

You may feel:

- Tired
- Thirsty
- Pass urine more frequently
- Blurred vision
- Generally unwell.

If feeling unwell

- Test your blood glucose levels more often: at least every 2 – 4 hours
- Drink fluids and continue to eat normally if possible
- Treat the cause of the illness
- Tell someone and have them check on you.

Test for ketones if advised to do so by your doctor

## When do I need to call my doctor?

Contact your doctor for advice during illness if:

- You can't eat normally
- You are not well enough to monitor your blood glucose levels
- Your blood glucose level is higher than 15 mmol/L for more than 12 hours
- Vomiting or diarrhoea continues for more than 12 hours
- You continue to feel unwell or become drowsy.

**It is important to have a written sick day management plan prepared before you get sick or unwell. Talk to your diabetes health care team to arrange this.**

## Ketone Testing and Diabetic Ketoacidosis (DKA)

Ketones are chemicals in the blood which are produced from the breakdown of fat. If the body has no insulin present, glucose (sugar) can't be used for energy. Therefore the body makes ketones to provide a different source of energy. This may occur due to poor control of diabetes, not enough insulin or missed insulin doses, illness or infection.

# المضاعفات القصيرة الأجل – ارتفاع مستوى الجلوكوز (السكر) في الدم (هايبيرغليسميا، DKA، HONK/HHS، وأيام المرض)

هايبيرغليسميا أو مستويات الجلوكوز في الدم المرتفعة هي عندما تكون مستويات الجلوكوز (السكر) في الدم أعلى بكثير من الموصى به – أعلى من 15 ملمول/لتر.

يمكن أن ترتفع مستويات الجلوكوز بسبب:

- الإكثار من أكل الكربوهيدرات
- لم تأخذ ما يكفي من الأنسولين أو أدوية السكري عن طريق الفم
- المرض أو الإلتهاب
- الإجهاد العاطفي أو البدني أو العقلي
- بعض الأقراص أو الأدوية المعينة، (بما فيها الكورتيزون أو المنشطات)
- وجود مشكلة في جهاز قياس الجلوكوز في الدم أو شرائح الفحص أو تقنية الفحص
- وجود أورام في موقع الحقن (إذا كنت تستخدم الأنسولين)
- أصابعك لم تكن نظيفة عند فحص الدم
- قمت بعمل الفحص بعد الأكل مباشرة. (قم بفحص الجلوكوز في الدم بعد ساعتين من بدء تناول وجبة الطعام الرئيسية)

## العلامات والأعراض

قد تشعر:

- بالتعب
- بالعطش
- بتكرار التبول
- برؤية غير واضحة
- بشكل عام أنك مريض.

إذا كنت تشعر بالمرض:

- قم بالإكثار من فحص مستويات الجلوكوز في الدم (على الأقل كل 2 - 4 ساعات)
- إشرب السوائل وأستمر في الأكل بشكل طبيعي إذا كان ذلك ممكناً
- عالج أسباب المرض
- أخبر أي شخص ودعهم يتفقدونك

إفحص الكيتون إذا نصحك طبيبك بالقيام بذلك

## متى أحتاج إلى الاتصال بطبيبي؟

اتصل بطبيبك للحصول على المشورة أثناء المرض إذا:

- لا يمكنك تناول الطعام بشكل طبيعي
- لست بصحة جيدة بما فيه الكفاية لمراقبة مستويات الجلوكوز في الدم أو تناول الطعام أو الشراب
- مستوى الجلوكوز في الدم لديك أعلى من 15 ملمول/لتر لأكثر من 12 ساعة
- القيء أو الإسهال يستمر لأكثر من 12 ساعة
- تستمر في الشعور بالتوعك أو تصبح نعسان

ومن المهم أن يكون لديك خطة مكتوبة لإدارة يوم المرض تم إعدادها قبل ان تصبح مريضاً أو متوَعكاً. تحدث إلى فريق الرعاية الصحية لمرض السكري الخاص بك لترتيب ذلك.

## فحص الكيتون والحمض الكيتوني السكري (DKA)

الكيتون هي مواد كيميائية في الدم يتم إنتاجها من خلال تحلل الدهون. إذا لم يوجد انسولين في الجسم لا يمكن للجلوكوز (السكر) أن يُستخدم للطاقة. ولذلك ينتج الجسم كيتون لتوفير مصدر آخر للطاقة. هذا قد يحدث بسبب ضعف السيطرة على مرض السكري، أو عدم كفاية الأنسولين أو تفويت جرعات الأنسولين (عدم أخذها)، أو بسبب المرض أو الإلتهابات.



---

A build up of ketones can lead to a condition called ketoacidosis, requiring urgent medical attention. Diabetic ketoacidosis (DKA) is a life threatening condition that usually only occurs in people with type 1 diabetes. It causes dehydration and a buildup of acids in the blood. This results in vomiting and increased drowsiness.

### **DKA IS AN EMERGENCY AND REQUIRES URGENT MEDICAL ATTENTION**

**In very rare cases ketoacidosis can occur in people with type 2 diabetes and is usually caused by a serious infection.**

With type 2 diabetes it is not usually necessary to test for ketones. Discuss with your diabetes health care team if you need to check for ketones.



There are two methods of testing for ketones – testing urine and testing blood :

#### **Urine Ketone Test**

Urine test strips are available to check for ketones. Ask your pharmacist about the types of urine ketone strips available and carefully follow the directions for testing. Urine ketone tests must be timed exactly using a watch or clock with a secondhand.

#### **Blood Ketone Test meter**

There are meters available to test blood for ketones. The same drop of blood to be tested for glucose can be used to test for ketones. Different test strips are used for testing glucose and ketones. Ketone test strips are not subsidised by the National Diabetes Services Scheme at present.

#### **Seek URGENT medical attention if:**

- The urine ketone test shows medium or high levels of urine ketones.
- The blood ketone test result is higher than 0.6 mmol/L.

### **Hyperosmolar Hyperglycaemic Syndrome (HHS) - previously known as Hyper Osmolar Non Ketotic coma (HONK)**

**HHS** is a complication of type 2 diabetes that involves extremely high blood glucose (sugar) levels without the presence of ketones. This medical emergency occurs in anyone with type 2 diabetes, regardless of treatment.

When blood glucose levels are very high, the body tries to get rid of the excess glucose (sugar) in the urine. This significantly increases the amount of urine and often leads to dehydration so severe that it can cause seizures, coma and even death.

#### **The main causes of HHS/ HONK are:**

- Undiagnosed type 2 diabetes
- A current illness or infection e.g. pneumonia and urinary tract infection
- Other major illnesses e.g. stroke, heart attack
- Persistent physical or emotional stress
- Certain medication. This is another reason you need to talk to your diabetes health care team about the medications you are taking.

#### **Signs and Symptoms include:**

- Severe dehydration
- Shock
- Changes in consciousness
- Coma.

**HHS/HONK requires URGENT medical attention.**

تراكم الكيتونات يمكن أن يؤدي إلى حالة تسمى الحمض الكيتوني، وتتطلب عناية طبية عاجلة. الحمض الكيتوني السكري (DKA) هي حالة تهدد الحياة، والتي تحدث عادة في الأشخاص الذين يعانون من نوع 1 من مرض السكري. وهي تؤدي إلى الجفاف وتراكم الأحماض في الدم. وهذا يؤدي إلى التقيء وزيادة الخمول.

### DKA هي حالة طارئة وتتطلب العناية الطبية العاجلة

ي حالات نادرة جداً يمكن أن يحدث الحمض الكيتوني في مرضى السكري من النوع 2 وعادة ما يكون سببه إلتهاب خطير.

لمرض السكري من النوع 2 ليس عادة من الضروري فحص الكيتون. قم بالمناقشة مع فريق الرعاية الصحية لمرض السكري إذا كنت في حاجة لفحص الكيتون.

هناك طريقتان لفحص الكيتون – بواسطة فحص البول أو فحص الدم:

#### فحص الكيتون في البول

شرائح فحص البول متوفرة لفحص الكيتون. اسأل الصيدلي عن أنواع شرائح البول المتوفرة لفحص الكيتون وإتبع تعليمات الفحص بعناية. يجب توقيت فحص الكيتون في البول بالضبط باستخدام ساعة أو ساعة حائط مع ثواني.



#### جهاز فحص الكيتون في الدم

هناك أجهزة ميتر متوفرة لفحص الكيتون في الدم. يمكن استخدام نفس قطرة الدم المستعملة لفحص الجلوكوز لفحص الكيتون. تستخدم شرائح مختلفة لفحص الجلوكوز والكيتون. في الوقت الحاضر فإن شرائح الكيتون ليست مدعومة بواسطة برنامج خدمات السكري الوطنية.

#### أطلب الرعاية الطبية العاجلة إذا:

- أظهر فحص الكيتون في البول مستويات متوسطة أو عالية من الكيتون في البول
- كانت نتيجة فحص الكيتون في الدم أعلى من 0.6 ملليمول/ لتر

### متلازمة ارتفاع الجلوكوز الهايبرغليسيما (HHS) - تُعرف سابقاً باسم الغيبوبة الناتجة عن فرط السكر اللاكيتوني (HONK)

HHS هي تعقيد لنوع 2 من السكري بسبب مستويات الجلوكوز (السكر) في الدم المرتفعة للغاية بدون وجود الكيتون. هذه الحالة الطبية الطارئة تحدث لأي شخص لديه مرض السكري من النوع 2، بغض النظر عن العلاج.

فعندما تكون مستويات الجلوكوز في الدم مرتفعة جداً يحاول الجسم التخلص من الجلوكوز (السكر) الزائد في البول. وهذا يؤدي إلى زيادة كبيرة في كمية البول، وكثيراً ما يؤدي إلى الجفاف الشديد الذي بدوره يمكن أن يسبب النوبات والغيبوبة وحتى الوفاة.

#### أسباب HHS/HONK الرئيسية هي:

- عدم تشخيص نوع 2 من السكري
- مرض حالي أو إلتهاب مثل الإلتهاب الرئوي وإلتهابات المسالك البولية
- أمراض رئيسية أخرى مثل السكتة الدماغية، النوبة القلبية
- الإجهاد البدني أو العاطفي المستمر
- بعض الأدوية. وهذا سبب آخر لحاجتك إلى التحدث مع فريق الرعاية الصحية لمرض السكري الخاص بك حول الأدوية التي تأخذها.

#### العلامات والأعراض تشمل:

- الجفاف الحاد
- الصدمة
- تغييرات في الوعي
- الغيبوبة

### يحتاج HHS/HONK إلى العناية الطبية العاجلة

---

# 16 Chronic complications

Blood glucose (sugar) levels that remain high for long periods of time can cause diabetes related complications such as eye disease, kidney disease, nerve damage as well as heart disease and circulation problems. High blood glucose levels also increase the risk of infection and slow down recovery from infection. For these reasons it is very important that you try and keep your blood glucose levels within the ranges recommended by your doctor or diabetes health care team.

## **Diabetes and eye disease:**

Damage can occur to the back of the eye (retina) where there are very fine blood vessels important for vision. This is called diabetic retinopathy. The development of retinopathy is strongly related to how long you have had diabetes and how well the blood glucose levels have been controlled.

High blood pressure, high cholesterol levels and kidney failure can also affect the severity of diabetic retinopathy.

Vision loss or blindness is preventable through early detection and treatment. The treatment for diabetic retinopathy can be laser therapy or surgery.

Glaucoma and cataracts can occur at an earlier age and more often in people with diabetes. Cataracts affect the eye's lens causing it to become cloudy with a loss of vision. The treatment for cataracts is surgery.

Glaucoma occurs when the pressure inside the eye becomes very high, causing damage to the optic nerve. The treatment for glaucoma can be eye drops, laser therapy or surgery.

## **Diabetes and kidney disease:**

Your kidneys help to clean your blood. They remove waste from the blood and pass it out of the body as urine.

Over time diabetes can cause damage to the kidneys. If the kidneys fail to work properly, waste products stay in the body, fluids build up and the chemical balance is upset. This is called diabetic nephropathy.

You will not notice damage to your kidneys until it's quite advanced, however early signs of kidney problems can be detected through a urine test.

Finding out about early kidney damage is simple and painless and should be checked every year from the time of diagnosis of diabetes. Treatment at this time can prevent further damage.

In severe kidney disease dialysis treatment or a kidney transplant may be needed.

People with diabetes are also at increased risk of infection of the bladder, kidneys and urinary tract.

The good news is that the risk of developing kidney problems can be reduced by: stopping smoking if you smoke, managing your blood glucose levels, having regular kidney and blood pressure checks and leading a healthy lifestyle.

# 16 المضاعفات المزمنة

مستويات الجلوكوز (السكر) في الدم التي تبقى مرتفعة لفترة طويلة جداً يمكن أن تسبب عدداً من المضاعفات المتصلة بالسكري مثل أمراض العيون، أمراض الكلى، تلف الأعصاب وأيضاً أمراض القلب والمشاكل في الدورة الدموية. مستويات الجلوكوز في الدم المرتفعة تزيد أيضاً من خطر الإلتهابات وتبطئ الشفاء من الإلتهاب. لهذه الأسباب من المهم جداً أن تحاول إبقاء مستويات الجلوكوز في الدم ضمن النطاقات التي أوصى بها طبيبك أو فريق الرعاية الصحية لمرض السكري.

## السكري وأمراض العيون:

يمكن أن يحدث ضرر للجزء الخلفي من العين (شبكة العين) حيث توجد الأوعية الدموية الرفيعة المهمة للرؤية. وهذا ما يسمى باعتلال الشبكة السكري. حدوث اعتلال الشبكة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بطول وقت إصابة الشخص بالسكري ومدى السيطرة الجيدة على مستويات الجلوكوز في الدم.

يمكن أن يؤثر ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول والفشل الكلوي أيضاً على شدة اعتلال الشبكة السكري. يمكن الوقاية من فقدان الرؤية أو العمى عن طريق الكشف المبكر والعلاج. علاج اعتلال الشبكة السكري يمكن أن يكون بواسطة الليزر أو الجراحة.

يمكن أن تحدث الماء الزرقاء أو البياض في سن مبكرة وفي كثير من الأحيان لدى الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري.

يؤثر الماء الأبيض (Cataracts) على عدسة العين مما يسبب لها الغش مع فقدان الرؤية. علاج الماء الأبيض هو الجراحة.

يحدث الماء الأزرق (Glaucoma) عندما يصبح الضغط داخل العين عالياً جداً، مما يسبب ضرراً للأعصاب البصرية. علاج الماء الأزرق يمكن أن يكون بواسطة قطرات العين أو العلاج بالليزر أو الجراحة.

## السكري وأمراض الكلى:

تساعد الكلى على تنظيف دمك. والكلى تزيل الفضلات من الدم ويتم تخلص الجسم منها على شكل البول. مع مرور الوقت قد يسبب السكري ضرراً للكلى. وإذا فشلت الكلى في العمل بشكل صحيح، تبقى منتجات الفضلات في الجسم، وتتراكم السوائل ويضطرب التوازن الكيميائي. وهذا يدعى باعتلال الكلى السكري. قد لا تلاحظ الضرر للكلى إلا في المراحل المتقدمة ومع ذلك العلامات المبكرة لمشاكل الكلى يمكن اكتشافها من خلال فحص البول.

الكشف عن الضرر الكلوي في وقت مبكر بسيط وغير مؤلم ويجب أن يتم فحص الكلى كل سنة من الوقت الذي تم فيه تشخيص مرض السكري. العلاج في هذا الوقت يمكن أن يمنع وقوع المزيد من الضرر. وفي حالة مرض الكلى الشديد قد تحتاج إلى غسيل الكلى أو إلى زراعة الكلى.

مرضى السكري هم أيضاً في خطر متزايد من الإصابة بالإلتهابات في المثانة والكلى والمسالك البولية.

والخير السار هو أنه يمكن تقليل خطر الإصابة بمشاكل الكلى عن طريق: التوقف عن التدخين إذا كنت تدخن، السيطرة على مستويات الجلوكوز في الدم والقيام بفحوصات منتظمة للكلى وضغط الدم وإتباع أسلوب حياة صحي.

### **Diabetes and nerve disease:**

Diabetes over time can cause damage to nerves throughout the body. This damage is referred to as diabetic neuropathy.

Neuropathy leads to numbness, changes in sensation and sometimes pain and weakness in the , feet, legs, hands and arms. Problems may also occur in the digestive tract, heart and sex organs.

Diabetic neuropathy also appears to be more common in people who have:

- Problems controlling their blood glucose levels
- High levels of blood fat
- High blood pressure
- Excess weight
- An age greater than 40
- Had diabetes for a long time.

Signs and symptoms of nerve damage may include:

- Numbness, tingling, or pain in the toes, feet, legs, hands, arms, and fingers
- Muscle wasting of the feet or hands
- Indigestion, nausea, or vomiting
- Diarrhoea or constipation
- Feeling dizzy or faint due to a drop in blood pressure when standing
- Visual problems
- Problems with urination
- Erectile dysfunction (impotence) or vaginal dryness
- Sweating and palpitations
- Weakness
- Dry skin
- Dry mouth, eyes, nose.

Neuropathy can also cause muscle weakness and loss of reflexes, especially at the ankle, leading to changes in the way the person walks. Foot deformities may occur. Blisters and sores may appear on numb areas of the foot because pressure or injury goes unnoticed, leading to the development of an ulcer. If foot injuries or ulcers are not treated quickly, the infection may spread to the bone, and in extreme circumstances, may result in amputation. Due to neuropathy and its effect on daily living the person may lose weight and is more likely to suffer with depression.

The best way to minimise your risk for developing neuropathy is to keep your blood glucose levels as close to the recommended range as possible. Daily foot care is of great importance to reduce complications.

Treatment of neuropathy includes pain relief and other medications as needed, depending on the type of nerve damage. Discuss the options with your health care team.

### **Diabetes and heart disease/stroke:**

People with diabetes are at increased risk of heart disease and stroke. Higher than recommended blood glucose and cholesterol levels and high blood pressure over long periods of time damage the large blood vessels. This can lead to heart disease (coronary artery disease), damage to the brain (cerebral artery disease) and other blood vessel disease (peripheral artery disease).

Blood vessel disease is progressive and causes hardening and narrowing of the arteries due to a gradual build up of plaque (fatty deposits).

### السكري والأمراض العصبية:

مع مرور الزمن، يمكن أن يسبب السكري ضرراً للأعصاب في جميع أنحاء الجسم. هذا الضرر معروف باعتلال الأعصاب السكري.

يؤدي اعتلال الأعصاب إلى التخدر، تغييرات في الإحساس وأحياناً يؤدي إلى الألم والضعف في الساقين والقدمين واليدين والذراعين. قد تحدث المشاكل أيضاً في المسالك الهضمية والقلب والأعضاء الجنسية.

يبدو أيضاً أن اعتلال الأعصاب السكري هو أكثر شيوعاً بين الأشخاص الذين يعانون:

- من مشاكل السيطرة على مستويات الجلوكوز في الدم
- مستويات مرتفعة من الدهون في الدم
- ضغط الدم المرتفع
- الوزن الزائد
- فوق سن الأربعين.
- لديهم سكري لفترة طويلة

### علامات وأعراض تلف الأعصاب قد تشمل:

- تخدر أو توخر أو ألم في أصابع القدم والقدمين والساقين واليدين والذراعين وأصابع اليد
- ضعف عضلات القدمين أو اليدين
- عسر الهضم أو الغثيان أو التقيؤ
- الاسهال أو الإمساك
- الشعور بالدوخان أو الإغماء بسبب الانخفاض بضغط الدم في وضع الوقوف
- مشاكل بصرية
- مشاكل في التبول
- الضعف الجنسي لدى الرجال (عجز) أو الجفاف المهبلي
- التعرق ودقات القلب السريعة
- الضعف
- جاف الجلد
- جفاف الفم والعيون والأنف

ويمكن أن يسبب اعتلال الأعصاب أيضاً ضعفاً في العضلات وفقدان الفعل اللاإرادي ولا سيما في الكاحل، مما يؤدي إلى تغييرات في الطريقة التي يمشي بها الشخص. قد تحدث تشوهات في الأقدام. وقد تظهر البثور والقروح الجلدية على المناطق المخدرة من الأقدام بسبب عدم ملاحظة الضغط أو الإصابة، مما يؤدي إلى ظهور التقرحات. إذا لم تتم معالجة إصابات أو تقرحات القدم بسرعة، فقد ينتشر الالتهاب إلى العظام، وفي الحالات القصوى قد يؤدي إلى البتر. بسبب اعتلال الأعصاب وتأثيرها على الحياة اليومية قد يفقد الشخص الوزن ويكون أكثر عرضة للإصابة بالإكتئاب.

أفضل طريقة لمنع اعتلال الأعصاب هو إبقاء مستويات الجلوكوز في الدم قريبة من المستويات الموصى بها بقدر الإمكان. العناية بالقدم هي مسألة لها أهمية كبيرة للحد من المزيد من المضاعفات. ويشمل علاج اعتلال الأعصاب أدوية تخفيف الألم والأدوية الأخرى حسب الحاجة، تبعاً لنوع ضرر الأعصاب. قم بمناقشة الخيارات مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

### السكري وأمراض القلب/ السكتة الدماغية:

الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري هم في خطر متزايد من الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية. إن ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم ومستويات الكوليسترول أكثر مما هو موصى به وضغط الدم المرتفع على مدى فترات طويلة من الوقت تتلف الأوعية الدموية الكبيرة. هذا يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب (مرض الشريان التاجي)، وتلف الدماغ (مرض الشريان الدماغية) وغيرها من أمراض الأوعية الدموية (أمراض الشرايين الطرفية). أمراض الأوعية الدموية هي أمراض تتقدم تدريجياً وتسبب تصلباً وتضييقاً في الشرايين بسبب التراكم التدريجي للويحة (الترسبات الدهنية).

أمراض الشريان التاجي هي الشكل الأكثر شيوعاً لأمراض القلب. يحمل الدم الأوكسجين والمغذيات الهامة الأخرى إلى قلبك. الأوعية الدموية المؤدية إلى قلبك يمكن أن تصبح، جزئياً أو كلياً، مسدودة بالترسبات الدهنية. يحدث ألم في الصدر (الذبحة الصدرية) أو النوبة القلبية عندما ينخفض تدفق الدم الذي يزود الأوكسجين إلى قلبك أو ينقطع. مع مرور الوقت، يمكن أن تضعف أمراض الشريان التاجي عضلة القلب وتؤدي إلى فشل القلب وهو الأمر الذي يحدث عندما لا يستطيع القلب ضخ الدم بشكل فعال إلى باقي أنحاء الجسم. وقد يؤدي ذلك أيضاً إلى تغييرات في تواتر ضربات القلب الطبيعية.

Coronary artery disease is the most common form of heart disease. Blood carries oxygen and other important nutrients to your heart. Blood vessels to your heart can become partially or totally blocked by fatty deposits. Chest pain (angina) or a heart attack occurs when the blood flow supplying oxygen to your heart is reduced or cut off.

Over time, coronary artery disease can weaken the heart muscle and lead to heart failure preventing the heart from pumping blood properly to the rest of the body. This can also lead to abnormal beating rhythms of the heart.

A stroke occurs when blood supply to part of your brain is interrupted and brain tissue is damaged. The most common cause is a blocked blood vessel. Stroke can cause physical problems such as paralysis, problems with thinking or speaking, and emotional problems.

**Peripheral artery disease** occurs when blood vessels in your legs are narrowed or blocked by fatty deposits causing reduced blood flow to your legs and feet.

Many people with diabetes and peripheral artery disease do not have any symptoms.

Other people may have the following symptoms:

- leg pain, particularly when walking or exercising, which disappears after a few minutes of rest
- numbness, tingling, or coldness in the lower legs or feet
- sores or infections on feet or legs that heal slowly.

Certain exercises, such as walking, can be used both to treat peripheral arterial disease and to prevent it. Medications may help relieve symptoms. In advanced cases treatment may involve surgical procedures.

You can lower your risk of blood vessel damage by keeping your blood glucose, blood pressure and cholesterol in the recommended range with healthy eating, physical activity, and medication. Quitting smoking is essential to lower your risk.

### **Diabetes and infection:**

High blood glucose levels can lower your resistance to infection and can slow the healing process.

### **Oral health problems and diabetes**

When diabetes is not controlled properly, high glucose levels in saliva may increase the amount of bacteria in the mouth and may also cause dryness of the mouth. Blood glucose (sugar) levels that stay high for long periods of time reduces the body's resistance to infection, and the gums are likely to be affected.

Periodontal diseases are infections of the gums and bones that hold your teeth in place. Even if you wear dentures, you should see your dentist at least once a year.

Signs and symptoms of oral health problems include:

- Gums that are red and swollen, or that bleed easily
- Persistent bad breath or bad taste in the mouth
- Any change in the fit of dentures.

### **Fungal infections /Thrush**

Thrush is the term used for a common infection caused by a yeast-like fungus.

Yeast infections are often associated with diabetes, especially when the blood glucose level is very high. Persistent cases of thrush may sometimes be an early sign of diabetes.

Thrush can occur in the mouth, throat, digestive tract, vagina or on the skin. It thrives in the moist areas of the body.



السكتة الدماغية تحدث عندما تتوقف امدادات الدم الى جزء من دماغك مما يؤدي الى تلف انسجه الدماغ. السبب الاكثر شيوعا هي الأوعية الدموية المسدودة. يمكن أن تسبب السكتة الدماغية مشاكل بدنية مثل الشلل أو مشاكل في التفكير أو التحدث، والمشاكل العاطفية.

أمراض الشرايين الطرفية تحدث عندما تصبح الأوعية الدموية في الساقين ضيقة أو مسدودة بواسطة الترسبات الدهنية مما يؤدي الى انخفاض تدفق الدم الى قدميك وساقيك.

كثير من الأشخاص الذين يعانون من السكري ومرض الشرايين الطرفية ليس لديهم أية أعراض. آخرون قد يعانون من الأعراض التالية:

- ألم في الساق، وخصوصا عند المشي أو ممارسة التمارين، والذي يختفي بعد بضع دقائق من الراحة
- التخذر أو التوخر أو البردية في أسفل الساقين أو القدمين
- تقرح أو التهاب الجلد على القدمين أو الساقين الذي يلتئم ببطء

بعض التمارين، مثل المشي، يمكن إستخدامها على حد سواء لعلاج ومنع مرض الشرايين الطرفية. قد تساعد الأدوية في تخفيف الأعراض. في الحالات المتقدمة قد ينطوي العلاج على الإجراءات الجراحية.

يمكنك ان تخفض من خطر تلف الأوعية الدموية عن طريق الحفاظ على نسبة الجلوكوز في الدم وضغط الدم والكوليسترول ضمن النطاق الموصى به مع الأكل الصحي والنشاط البدني والأدوية. ترك التدخين أمر ضروري لخفض المخاطر الخاصة بك .

### السكري والالتهابات:

يمكن لإرتفاع مستويات الجلوكوز في الدم أن يخفض من مقاومتك للإلتهابات ويمكن ان يبطء من عملية الشفاء.

مشاكل صحة الفم والأسنان والسكري عندما لا يتم السيطرة على السكري بشكل صحيح، فقد تؤدي مستويات الجلوكوز المرتفعة في اللعاب الى زيادة في كمية البكتيريا في الفم، ويمكن ايضا ان تسبب جفاف في الفم. مستويات الجلوكوز (السكر) في الدم التي تبقى مرتفعة لفترات طويلة من الوقت تقلل من مقاومة الجسم للإلتهابات، واللثة هي على الأرجح سوف تتأثر. أمراض محيط الضرس هي إلتهابات اللثة والعظام التي تثبت الأسنان في مكانها. حتى لو كان لديك طقم أسنان، يجب ان ترى طبيب الاسنان مرة في السنة على الأقل.

### علامات وأعراض مشاكل صحة الفم تشمل:

- اللثة الحمراء والمنتفخة، أو التي تنزف بسهولة
- إستمرار رائحة الفم الكريهة أو المذاق السيء في الفم
- اي تغيير في تركيب أطقم الأسنان

### الإلتهابات الفطرية/ ثراش

الفطريات (ثراش) هي مصطلح مستخدم لإلتهاب شائع تسببه فطريات مثل الخميرة. إلتهابات الخميرة غالبا ما ترتبط مع مرض السكري، وخصوصا عندما يكون مستوى الجلوكوز في الدم مرتفع جدا. استمرار الإلتهابات الفطريات في بعض الأحيان قد تكون علامة مبكرة لمرض السكري. الثراش يمكن ان يحدث في الفم أو الحنجرة أو المسالك الهضمية أو المهبل او على الجلد. وهو ينمو في المناطق الرطبة من الجسم.

السلاق الفموي، هو إلتهاب فطري في الفم، ويبدو أنه يحدث بتواتر أكبر بين الناس الذين يعانون من السكري بمن فيهم أولئك الذين لديهم أطقم أسنان. ينتج السلاق بقعاً بيضاء (أو أحيانا حمراء) في الفم. يمكن ان يسبب إحساس حرقة مؤلمة على لسانك. ويمكن أن يؤثر في قدرتك على تذوق الطعام وقد يجعل من الصعب عليك الإبتلاع.

---

## Chronic complications - *continued*

Oral thrush, a fungal infection in the mouth, appears to occur more frequently among people with diabetes including those who wear dentures. Thrush produces white (or sometimes red) patches in the mouth. It may cause a painful, burning sensation on your tongue. It can affect your ability to taste foods and may make it difficult for you to swallow.

In women, vaginal thrush is a very common infection. A common symptom is itching and soreness around the vagina.

**Urinary tract infections** are more common in people with diabetes. They are caused by micro-organisms or germs, usually bacteria.

Signs and symptoms include:

- Wanting to urinate more often, if only a few drops
- Strong smelling and cloudy urine
- Burning pain or a 'scalding' sensation on urination
- A feeling that the bladder is still full after urination
- Blood in the urine.

It is important to see your doctor immediately if any infection is suspected.

في المرأة، فإن التهابات المهبل هي التهاب شائع جدا. الأعراض الشائعة هي الحكة والتقرح حول المهبل. التهابات المسالك البولية هي أكثر شيوعا في الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري. وتسببها الكائنات المجهرية أو الجراثيم، عادة البكتيريا.

### العلامات والأعراض تشمل:

- الشعور بالحاجة الى التبول أكثر، حتى إذا كان عدد قليل من القطرات فقط
- رائحة قوية وبول غائم
- ألم على شكل حرق أو الشعور بـ 'السماط' عند التبول
- الشعور بأن المثانة لا تزال ممتلئة بعد التبول
- دم في البول

من المهم أن ترى طبيبك إذا اشتبهت بأي التهاب.

# 17 Diabetes and your Feet

Diabetes may affect the feet in two ways.

Firstly, nerves which allow you to feel pain, temperature and give an early warning of possible injury, can be damaged.

Secondly, the blood supply to the feet can be reduced due to blockage of the blood vessels. Damage to the nerves and blood vessels is more likely if you have had diabetes for a long time, or if your blood glucose (sugar) levels have been too high for too long.

It is recommended that people with diabetes should be assessed by a podiatrist or doctor at least every six months. They will advise a common sense, daily care routine to reduce the risk of injuries and complications.

**It is also essential to check your feet every day for any problems.**

## **Caring for your feet**

- Maintain blood glucose levels within the range advised by your doctor
- Help the circulation to your feet with some physical activity like walking
- Know your feet well
  - Look at your feet daily. Use a mirror if you need to. Check between your toes
  - Wash your feet daily in warm (not hot) water, using a mild soap. Dry gently and thoroughly
  - Never soak your feet
  - Use a moisturiser to avoid dry skin
  - Only cut your toenails if you can do so safely. Cut straight across – not into the corners – and gently file away any sharp edges.
- Choose footwear which is appropriate for your activity. Smooth out wrinkles in socks
- Check your shoes regularly for excess wear on the outside and for any rough spots on the inner lining
- Avoid foot injuries by wearing shoes or slippers around the house and footwear at the beach or pool
- Avoid contact with very hot or cold items, such as hot water bottles, heaters, electric blankets, hot sand/pathways and hot bath water
- Wear insulated boots to keep feet warm on cold days
- Corn cures and medicated pads can burn the skin. Do NOT treat corns yourself - see your podiatrist
- Get medical advice early if you notice any change or problems with your feet.



## السكري وقدميك

قد يؤثر مرض السكري على القدمين في طريقتين. أولاً، يمكن أن تضرر الأعصاب التي تسمح لك بالشعور بالألم ودرجات الحرارة المرتفعة، وتعطي انذاراً مبكراً من احتمال حدوث إصابة. ثانياً، انخفاض إمدادات الدم إلى القدمين بسبب انسداد الأوعية الدموية. تلف الأعصاب والأوعية الدموية هي أكثر احتمالاً إذا كنت تعاني من مرض السكري لفترة طويلة، أو إذا كانت مستويات الجلوكوز (السكر) في الدم مرتفعة جداً لفترة طويلة جداً. ومن الموصى به أن يتم تقييم مرضى السكري من قبل طبيب إختصاصي القدم ، على الأقل مرة كل ستة أشهر. سيقدمون لك المشورة بالنسبة للرعاية اليومية الروتينية السليمة للحد من خطر الإصابات والمضاعفات.

**من الضروري أيضاً أن تفحص قدميك كل يوم لاكتشاف أي مشاكل**

### العناية بقدميك

- حافظ على مستويات الجلوكوز في الدم ضمن النطاق الموصى به من قبل طبيبك
- ساعد الدورة الدموية في قدميك بواسطة النشاط البدني مثل المشي
- إعرف قدميك جيداً
- أنظر إلى قدميك يومياً. إستخدم المرآة إذا كنت بحاجة إليها. إفحص بين أصابع قدميك
- إغسل قدميك يومياً في ماء دافئ (وليس ساخن)، وإستعمل الصابون الخفيف. وجفف برفق وتاماً
- لا تنقع قدميك أبداً
- استخدم الكريم المطري لتجنب الجلد الجاف
- قم بقص أظافرك فقط إذا كنت تستطيع القيام بذلك بأمان. قص بشكل مستقيم - وليس في الزوايا - وأبرد برفق أي حواف حادة
- قم بإختيار الاحذية التي تناسب أنشطتك. قم بجعل التجهيزات في الجوارب سلسة
- إفحص أحذيتك بصورة منتظمة بالنسبة لأي ضرر من الخارج ولأي منطقة حادة على البطانة الداخلية
- تجنب إصابات القدم بارتداء احذية أو نعال حول البيت وأحذية السباحة في الشاطئ أو البرك
- تجنب ملامسة الأشياء الساخنة جداً أو الباردة جداً، مثل زجاجات الماء الساخن، والدفايات والبطانيات الكهربائية، والرمال الساخن/الممرات الساخنة وحمامات الماء الساخنة
- إرتدي أحذية ذات عازل للحفاظ على قدميك دافئة في الأيام الباردة
- علاجات المسامير أو الضمادات الطبية يمكن أن تحرق الجلد. لا تعالج المسامير بنفسك - إذهب إلى إختصاصي القدم
- أطلب المشورة الطبية في وقت مبكر إذا لاحظت أي تغيير أو مشاكل في قدميك.



# 18 Diabetes and Pregnancy



The key to a healthy pregnancy for a woman with diabetes is planning. Before you become pregnant discuss your target blood glucose levels or other pregnancy issues with your doctor or diabetes educator.

Note: the target blood glucose levels are tighter during pregnancy. You will need a diabetes management plan that balances meals, physical activity and diabetes medication (usually insulin). This plan will change as your body changes during your pregnancy.

If your pregnancy is unplanned it is important to work with your medical team as soon as you know you are pregnant.

Why you need to keep your blood glucose levels within the recommended range for pregnancy

Having good blood glucose management reduces the risk of the baby having any abnormalities when all of its organs are being formed in the first 12 weeks of pregnancy. As your pregnancy progresses, it is very important that you maintain good blood glucose levels otherwise extra sugar in your blood will pass to the baby who can then become big. Delivery of big babies can cause problems.

## **Who will help you before, during and after your pregnancy?**

Apart from your diabetes health care team, other health professionals that will support you are:

- an obstetrician (a specialist doctor that looks after pregnant women)
- a neonatal paediatrician (a specialist doctor that looks after babies)
- a midwife (a nurse, who assists women in childbirth).

Exercise, especially for people with type 2 diabetes, is a key part of diabetes management before, during and after pregnancy.

Discuss your exercise plans with your diabetes health care team.

In general, it's not a good idea to start a new strenuous exercise program during pregnancy. Good exercise choices for pregnant women include walking, low-impact aerobics or swimming.



إن مفتاح الحمل الصحي لإمرأة تعاني من مرض السكري هو التخطيط. قبل أن تصبحي حاملاً ناقشي مع طبيبك أو ممرض السكري مستويات الجلوكوز (السكر) في الدم المستهدفة بالنسبة لك وغيرها من قضايا الحمل. ملاحظة: مستويات الجلوكوز في الدم المستهدفة أكثر صرامة خلال فترة الحمل. أنت بحاجة إلى خطة لإدارة السكري التي توازن بين وجبات الطعام والنشاط البدني وأدوية السكري (عادة الأنسولين). هذه الخطة سوف تتغير حسب تغييرات جسمك خلال الحمل.



إذا كان حملك غير مخطط له، فمن المهم أن تعلمي مع فريقك الطبي في أقرب وقت بعد أن تعرفين بأنك حامل.

لماذا تحتاجين إلى الحفاظ على مستويات الجلوكوز في الدم ضمن النطاق الموصى به للحمل

عندما يكون لديك إدارة جيدة للجلوكوز في الدم فذلك يقلل من خطر إصابة الطفل بأية عيوب عندما تتشكل جميع أعضائه في الأسابيع الإثنى عشر الأولى من الحمل. وكلما تقدمت في الحمل، فمن المهم جداً المحافظة على المستويات الجيدة للجلوكوز في الدم وإلا فإن السكر الإضافي في دمك سينتقل إلى الطفل الذي بإمكانه أن يصبح كبيراً. إن ولادة أطفال كبيرين الحجم يمكن أن يسبب المشاكل.

#### من الذي سيساعدك قبل واثاء وبعد الحمل؟

وبصرف النظر عن فريق الرعاية الصحية لمرض السكري، فإن الاختصاصيين الصحيين الآخرين الذين سيدعمونك هم:

- اختصاصي الولادة (طبيب اختصاصي يرعى النساء الحوامل)
- طبيب الاطفال حديثي الولادة (طبيب اختصاصي يرعى الاطفال)
- قابلة قانونية (ممرضة، تساعد المرأة في الولادة)

ممارسة التمارين، وخصوصاً للأشخاص الذين يعانون من نوع 2 من السكري، هو جزء رئيسي من إدارة السكري قبل وخلال وبعد الحمل.

ناقشي خطط التمارين مع فريق الرعاية الصحية لمرض السكري الخاص بك. عموماً، فإنها ليست فكرة جيدة بدء برنامج تمارين قوية جديدة اثناء الحمل. تشمل إختيارات التمارين الجيدة بالنسبة للحوامل المشي أو تمارين الأروبكس الخفيفة أو السباحة.





# 19 Diabetes and your emotions



Chronic diseases such as diabetes can have a major impact on your emotions because they affect every aspect of your life. The physical, mental or emotional reactions to the diagnosis of diabetes and the ability to cope may impact on your diabetes, your family, your friends and your work colleagues.

When a person is diagnosed and living with diabetes there can be many emotions that may be experienced. These include:

- Guilt
- Frustration
- Anger
- Fear
- Anxiety
- Depression

Many people do not like the idea that they may have mental or emotional problems. Unfortunately, they find it embarrassing or

view it as a weakness. Having diabetes increases your risk of developing depression. Tell your doctor how you feel. If you feel you are more comfortable talking with other members of your diabetes health care team such as a diabetes educator or podiatrist, talk to them.

You need to tell someone. Then you will be referred to the right person who can help you move in the right direction.

## **Recommended websites:**

[www.diabetesnsw.com.au](http://www.diabetesnsw.com.au)  
[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)  
[www.diabetescounselling.com.au](http://www.diabetescounselling.com.au)  
[www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au)  
[www.as1diabetes.com.au.com.au](http://www.as1diabetes.com.au.com.au)



الأمراض المزمنة مثل السكري يمكن ان يكون لها تأثير كبير على عواطفك لأنها تؤثر على كل جانب من جوانب حياتك. ردود الفعل الجسدية والعقلية والعاطفية على تشخيص مرض السكري، والقدرة على المواجهة، تؤثر على مرضى السكري الخاص بك وأسرتك وأصدقائك وزملائك في العمل.

عندما يجري تشخيص شخص ما بمرض السكري، والعيش مع السكري قد ينطوي على الكثير من العواطف التي يمكن إختبارها. وهذه تشمل:

- الشعور بالذنب
- الإحباط
- الغضب
- الخوف
- القلق
- الإكتئاب



كثير من الناس لا يحبون فكرة أن يكون لديهم مشاكل عقلية أو عاطفية. ولسوء الحظ، يجدونها محرجة أو يعتبرونها ضعفا. وجود مرض السكري يزيد من خطر إصابتك بالإكتئاب. أخبر طبيبك كيف تشعر. إذا كنت تشعر بالراحة أكثر في التحدث مع أعضاء آخرين في فريق الرعاية الصحية لمرض السكري الخاص بك مثل مثقف السكري أو إختصاصي القدم، تحدث إليهم.

أنت بحاجة الى إبلاغ شخص ما. ومن ثم سوف يتم إحالتك إلى الشخص المناسب الذي يمكن ان يساعدك على التحرك في الاتجاه الصحيح.

**أوصى بهم قالمو:**

[www.diabetesnsw.com.au](http://www.diabetesnsw.com.au)

[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

[www.diabetescounselling.com.au](http://www.diabetescounselling.com.au)

[www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au)

[www.as1diabetes.com.au.com.au](http://www.as1diabetes.com.au.com.au)



# 20 Diabetes and driving

High or low blood glucose (sugar) levels in people with diabetes can affect their ability to drive safely. People with diabetes may have developed complications such as vision problems, heart disease or nerve damage, which also can affect driving ability. It is vital that people with diabetes know what to do in order to keep themselves and others safe while on the road.



Austroads, the road transport and traffic safety authority for Australia and New Zealand, has developed guidelines for doctors to help assess their patient's fitness to drive. Diabetes and cardiovascular disease are just two of the many conditions for which there are specific medical standards and guidelines which must be met for licensing and insurance.

The main concern when driving is a low blood glucose (sugar) level. It can affect a driver's ability to react and concentrate. Low blood glucose can also cause changes in consciousness which could lead to losing control of the vehicle. People who are taking certain diabetes medication and/or insulin are at risk of hypoglycaemia.

Ask your doctor or diabetes educator if you are at risk.

Hyperglycaemia or high blood glucose levels can also affect driving ability as it can cause blurred vision, fatigue and decreased concentration.

## Medical Standards for Licensing

**Private and Commercial** – People with diabetes who are managed without medication do not need to notify the Drivers Licensing Authority and may drive without license restriction. However, they should be reviewed regularly by their doctor for progression of the disease.

**Private Licence** – People with diabetes who are managed with medication, but **not insulin**, and do not have any diabetes complications do not need to notify the Drivers Licensing Authority. They need to be reviewed every five years (meeting all other Austroads criteria). If you do have any acute or chronic complications a conditional licence may be granted after review by your treating doctor.

**Commercial Licence** – People with diabetes who are managed with medication, but **not insulin**, need to notify the Drivers Licensing Authority in person. A conditional driver's licence may be granted subject to the opinion of the specialist, the nature of the driving task and at least an annual review (meeting all other Austroads criteria)

**Private Licence** – People with diabetes who are managed **with insulin** need to notify the Drivers Licensing Authority in person. A conditional licence may be granted subject to the opinion of the specialist/treating doctor, the nature of the driving task and at least a two yearly review (meeting all other Austroads criteria)

ارتفاع أو انخفاض مستويات الجلوكوز (السكر) في الدم عند الأشخاص الذين يعانون من السكري يمكن أن يؤثر في قدرتهم على القيادة بأمان. وقد تكون قد تطورت لدى مرضى السكري المضاعفات مثل مشاكل النظر أو أمراض القلب أو تلف الأعصاب، والتي يمكن أن تؤثر أيضاً على قدرة القيادة. ومن المهم جداً أن يعرف مرضى السكري ما ينبغي عمله من أجل الحفاظ على أنفسهم وغيرهم في أمان على الطريق.

وضعت سلطة النقل البري وسلامة المرور لاستراليا ونيوزيلندا، "أوسترودز Austroads" مبادئ توجيهية لمساعدة الأطباء لتقييم مدى لياقة المريض للقيادة. السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية هي إثنان فقط من بين العديد من الحالات التي توجد لها معايير ومبادئ توجيهية طبية محددة التي يجب تلبيتها من أجل الترخيص والتأمين.

القلق الرئيسي عند القيادة هو تدني مستوى الجلوكوز (السكر) في الدم. يمكن أن يؤثر على قدرة السائق على التجاوب والتركيز. انخفاض نسبة الجلوكوز في الدم يمكن أن يتسبب أيضاً في حدوث تغيير في الوعي وهو الأمر الذي يمكن أن يؤدي إلى فقدان السيطرة على المركبة. الأشخاص الذين يأخذون بعض أدوية مرض السكري و/أو الانسولين هم في خطر من حالة انخفاض مستوى الجلوكوز (هايبوغليسميا).  
إسأل طبيبك أو مثقف السكري إذا كنت في خطر.  
هايبيرغليسميا أو ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم يمكن أن يؤثر أيضاً على قدرة القيادة، لأن بوسعه أن يتسبب في عدم وضوح الرؤية والتعب وانخفاض التركيز.



## المعايير الطبية للترخيص

القطاع الخاص والقطاع التجاري - مرضى السكري الذين تمكن ادارتهم دون دواء لا يحتاجون إلى إخطار سلطة ترخيص السائقين وقد يسوقون بدون تقييد للترخيص. ومع ذلك، ينبغي أن يعاينهم الطبيب بانتظام لمراقبة تطور المرض.

**الترخيص الخاص** - مرضى السكري الذين تجرى ادارتهم بواسطة الدواء، ولكن ليس الانسولين، وليس لديهم أية مضاعفات لمرض السكري ليسوا بحاجة إلى إخطار سلطة ترخيص السائقين. إنهم يحتاجون إلى المراجعة كل خمس سنوات (مع تلبية جميع معايير أوسترودز الأخرى). إذا كان لديك أي مضاعفات حادة أو مزمنة يتم منح رخصة قيادة مشروطة بعد المراجعة من قبل طبيبك المعالج.

**الترخيص التجاري** - مرضى السكري الذين تمكن ادارتهم بواسطة الدواء، ولكن ليس الانسولين، بحاجة إلى إخطار سلطة ترخيص السائقين شخصياً. وقد يتم منحهم رخصة قيادة مشروطة تخضع لرأي الاختصاصي وطبيعة مهمة القيادة وعلى الأقل للمراجعة السنوية (مع تلبية جميع معايير أوسترودز الأخرى).

**الترخيص الخاص** - مرضى السكري الذين تتم ادارتهم بواسطة الانسولين، بحاجة إلى إخطار سلطة ترخيص السائقين شخصياً. يمكن أن يتم منحهم رخصة قيادة مشروطة تخضع لرأي الاختصاصي/الطبيب المعالج، وطبيعة مهمة القيادة وعلى الأقل للمراجعة كل سنتين (مع تلبية جميع معايير أوسترودز الأخرى).

**الترخيص التجاري** - مرضى السكري الذين تجرى ادارتهم بواسطة الانسولين، بحاجة إلى إخطار سلطة ترخيص السائقين شخصياً. وقد يتم منحهم رخصة قيادة مشروطة تخضع لرأي الاختصاصي، وطبيعة مهمة القيادة وعلى الأقل للمراجعة السنوية (مع تلبية جميع معايير أوسترودز الأخرى).

---

## Diabetes and driving - *continued*

**Commercial Licence** – People with diabetes who are managed **with insulin** need to notify the Drivers Licensing Authority in person. A conditional licence may be granted subject to the opinion of the diabetes specialist, the nature of the driving task and annual review (meeting all other Austroads criteria).

Other factors can affect your driver's licence. Ask your doctor. Otherwise contact the Drivers Licensing Authority in your State:

- Australian Capital Territory - Department of Urban Services  
Phone: (02) 6207 7000
- New South Wales - Roads and Traffic Authority NSW  
Phone: (02) 9218 6888
- Northern Territory - Department of Planning and Infrastructure  
Phone: (08) 8924 7905
- Queensland - Queensland Transport  
Phone: 13 23 80
- South Australia - Department of Transport, Energy and Infrastructure  
Phone: (08) 8343 2222
- Tasmania - Department of Infrastructure Energy and Resources  
Phone: 13 11 05
- Victoria - VicRoads  
Phone: (03) 9854 2666
- Western Australia - Department for Planning and Infrastructure  
Phone: 13 11 56  
(08) 9427 8191

If you require further information access the Austroads website  
<http://www.austroads.com.au/aftd/index.html>

هناك عوامل أخرى يمكن أن تؤثر على رخصة القيادة الخاصة بك. اسأل طبيبك. وإلا إتصل بسلطة ترخيص السائقين في ولايتك:

- إقليم العاصمة الاسترالية - دائرة الخدمات الحضرية  
Australian Capital Territory - Department of Urban Services  
هاتف: (02) 7000 6207
- نيوساوث ويلز - سلطة الطرق والمرور في نيوساوث ويلز  
New South Wales - Roads and Traffic Authority NSW  
هاتف: (02) 6888 9218
- الإقليم الشمالي - إدارة التخطيط والبنية التحتية  
Northern Territory - Department of Planning and Infrastructure  
هاتف: (08) 7905 8924
- كوينزلاند - النقل في كوينزلاند  
Queensland - Queensland Transport  
هاتف: 80 23 13
- جنوب استراليا - وزارة النقل والطاقة والبنية التحتية  
South Australia - Department of Transport, Energy and Infrastructure  
هاتف: (08) 2222 8343
- تازمايتا - وزارة البنية التحتية والطاقة والموارد  
Tasmania - Department of Infrastructure Energy and Resources  
هاتف: 05 11 13
- فكتوريا - طرق فكتوريا  
Victoria - VicRoads  
هاتف: (03) 2666 9854
- غربي استراليا - إدارة التخطيط والبنية التحتية  
Western Australia - Department for Planning and Infrastructure  
هاتف: 56 11 13  
8191 9427 (08)

إذا أردتم المزيد من المعلومات قوموا بزيارة موقع أوسترودز (Austroads)  
<http://www.austroads.com.au/aftd/index.html>



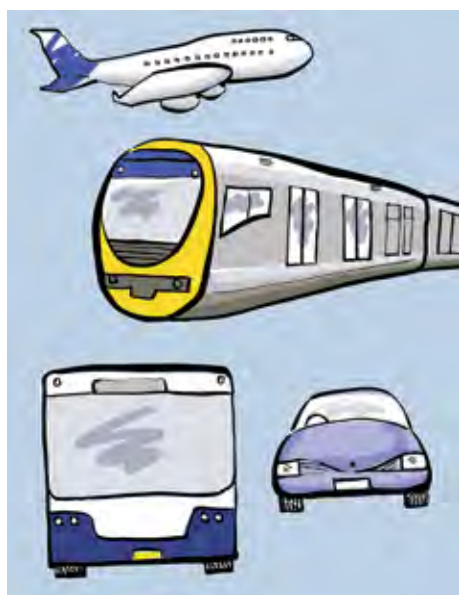
# 21 Diabetes and travel

Having diabetes does not mean your travelling days are over. To ensure you have a safe and enjoyable trip, be sure to plan ahead. Good preparation may seem time consuming but it will help to ensure you get the most out of your holiday.

- Discuss your travel plans with your doctor or diabetes educator. Also discuss medication adjustments for situations you may encounter such as crossing time zones, or when experiencing diarrhoea and/or nausea
- Carry several copies of a typed, signed letter from your doctor outlining your diabetes management plan, medications, devices you use to give medication (if applicable) and equipment needed to test your blood glucose level. You will also need to carry scripts for all medications (clearly detailing your name), doctors contact details, and both the name and type of medication, emergency contacts and your National Diabetes Services Scheme card



- Always wear some form of identification that says you have diabetes
- Pack more test strips, insulin, syringes, pens and other diabetes equipment than you will need for the trip. If possible, pack a spare meter in case of loss or damage
- Depending on your journey and destination, you may need to consider taking an insulated travel pack for your insulin
- Take a small approved sharps container for used lancets and syringes. Some airlines, hotels and airports offer a sharps disposal service
- Keep insulin, syringes/pens and testing equipment in your hand luggage. Do not place insulin in your regular luggage that will be placed in the cargo hold because it is not temperature controlled. The insulin may be damaged or lost



- When flying, check with the airline in advance for specific security guidelines as these are subject to change
- Customs regulations vary from country to country so it is advisable to contact the embassy of the country you're visiting before travelling
- When visiting some countries certain vaccinations are recommended. Information in regard to vaccinations can be obtained from your doctor
- The anticipation/stress of a trip or changes in routine may affect your blood glucose (sugar) levels, so you may need to check your blood glucose level more often
- Contact your airline about meal times and food available during your flight. It is also recommended that you carry your own supply of portable carbohydrates in case of unexpected meal delays or if



إذا كنت تعاني من السكري فذلك لا يعني أن أيام سفرك قد انتهت. ولضمان رحلة آمنة وممتعة، تأكد من التخطيط مسبقاً. التحضير الجيد قد يبدو أنه يأخذ وقتاً طويلاً ولكنه سيساعد على ضمان إستمتاعك بعطلتك بأكبر قدر ممكن.

• ناقش خطط سفرك مع طبيبك أو مثقف السكري. قم أيضاً بمناقشة تعديلات الدواء لحالات قد تواجهك مثل عبور مناطق زمنية، أو عندما تعاني من الاسهال و/ أو الغثيان

• إحمل معك نسخاً عدة من رسالة من طبيبك مطبوعة وموقعة تحدد خطة ادارة السكري الخاصة بك والأدوية، والأجهزة التي تستعملها لأخذ الدواء (إن وجدت) والمعدات اللازمة لفحص مستوى الجلوكوز في دمك. كما أنك بحاجة أيضاً الى أخذ وصفات طبية لجميع الأدوية (توضح بالتفصيل اسمك)، وتفاصيل الاتصال بطبيبك، وكل من اسم ونوع الدواء، وتفاصيل الاتصالات بحالات الطوارئ وبطاقة نظام خدمات السكري الوطنية الخاصة بك

• دائماً إرتدِ شكلاً من اشكال تحديد الهوية الذي يبين ان لديك مرض السكري

• قم بأخذ أكثر مما ستحتاجه من شرائط الفحص والانسولين والحقن والاقلام ومعدات السكري الأخرى لهذه الرحلة. إذا أمكن، خذ معك جهاز ميتر إحتياطي في حالة فقدان أو التلف



• اعتماداً على رحلتك ووجهتك، قد تحتاج الى الأخذ بعين الإعتبار أن تأخذ معك حقيبة سفر ذو عزل للانسولين

• قم بأخذ حاوية صغيرة للأدوات الحادة موافق عليها للتخلص من اللانست (الواخزة) والحقن المستعملة. بعض شركات الطيران والفنادق والمطارات توفر خدمات التخلص من الأدوات الحادة.

• قم بوضع الانسولين والحقن/الاقلام ومعدات الفحص في حقيبة اليد. لا تضع الانسولين في حقيبة الأمتعة العادية التي ستوضع في مكان الشحن لأن حرارة المكان غير مسيطر عليها، وقد يتلف الانسولين أو يُفقد.

• عندما تسافر بالطائرة، دقق مسبقاً مع الخطوط الجوية التوجيهات الأمنية المحددة لأنها عرضة للتغيير

• الأنظمة الجمركية تختلف من بلد الى آخر، لذا يستحسن الاتصال بسفارة البلد الذي تزوره قبل السفر

• عندما تزور بعض البلدان، هناك بعض التطعيمات الموصى بها. المعلومات في ما يتعلق باللقاحات يمكن الحصول عليها من طبيبك

• التوقع والاجتهاد من الرحلة أو التغييرات في الروتين قد تؤثر على مستوى الجلوكوز (السكر) في دمك، ولذلك فقد تحتاج الى فحص مستوى الجلوكوز في دمك أكثر من المعتاد.



---

## Diabetes and travel - *continued*

you dislike the meal offered. If you take insulin with meals, do not give your insulin until your meal arrives.

- To help prevent blood clots move about the cabin at regular intervals and do chair based exercises. Drink plenty of water. Your doctor may advise you to wear support stockings
- If you are driving long distances make sure you stop regularly and take your blood glucose levels before and during your trip
- Carry a small first aid kit with you in case of minor illness or injury.

Useful websites are **[www.dfat.gov.au](http://www.dfat.gov.au)** and **[www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)**

**Travel insurance** is highly recommended. Make sure it covers situations which may arise in relation to diabetes. The Australian Government has arrangements with some countries providing benefits similar to Medicare, if needed. Remember to take your Medicare card with you.

**For more information, call Medicare Australia on 132 011 or visit: [www.medicareaustralia.gov.au](http://www.medicareaustralia.gov.au)**

### **At your destination**

- Differences in activity, routines, food and stress may affect your blood glucose levels, check your blood glucose levels more often
- Food options may differ from home. It is important to maintain carbohydrate intake. If you are going to a different country do some research before you leave to help you make appropriate food choices
- Take care with food and drink choices, particularly in developing countries where food hygiene may not be adequate. Bottled water is preferable even for brushing teeth
- Protect your skin from sun burn
- Do not go barefoot. Be careful of hot sand and pavements. Check feet daily.

## السكري والسفر-تابع

- اتصل بالخطوط الجوية لمعرفة أوقات الوجبات والأغذية المتوفرة خلال رحلتك. ومن الموصى به أيضاً أن تحمل معك بعضاً من الأطعمة الكربوهيدراتية في حالة تأخر غير متوقع للوجبة أو إذا كنت لا ترغب تناول الوجبات المقدمة. إذا كنت تأخذ الانسولين مع وجبات الطعام، لا تأخذ الانسولين حتى تصل وجبتك
- لتساعد في منع الجلطات الدموية قم بالتحرك في المقصورة على فترات منتظمة وقم بعمل التمارين التي أساسها الكرسي. إشرب الكثير من الماء. قد ينصحك طبيبك بارتداء الجوارب الداعمة
- إذا كنت ستقود لمسافات طويلة، تأكد من أن تتوقف بانتظام وتقوم بفحص مستويات الجلوكوز في الدم قبل واثناء رحلتك
- احمل معك رزمة صغيرة للإسعافات الأولية في حالات المرض أو الإصابة الطفيفة

المواقع المفيدة هي [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) و [www.dfat.gov.au](http://www.dfat.gov.au)

تأمين السفر موصى به بشدة. تأكد من أنه يغطي الحالات التي قد تنشأ بسبب السكري. الحكومة الاسترالية لديها ترتيبات مع بعض البلدان التي توفر مستحقات مماثلة للميديكير، إذا دعت الحاجة. تذكر بأن تأخذ معك بطاقة الميديكير الخاصة بك.

**للمزيد من المعلومات، اتصل بميديكير استراليا على 132 011 أو قم بزيارة [www.medicareaustralia.gov.au](http://www.medicareaustralia.gov.au)**

### في المكان الذي سافرت إليه

- الفرق في النشاط والروتين والطعام والإجهاد قد يؤثر على مستويات الجلوكوز في دمك، قم بفحص مستوى الجلوكوز في دمك أكثر من المعتاد
- خيارات الطعام قد تختلف عن البيت. الأولوية هي الحفاظ على كمية الكربوهيدرات. إذا كنت ذاهباً إلى بلد مختلف، قم بعمل بعض الأبحاث قبل السفر لمساعدتك في عمل الخيارات المناسبة
- إهتم بخيارات الطعام والشراب، ولا سيما في البلدان النامية حيث نظافة الاغذية قد لا تكون مقبولة. المياه المعبأة في زجاجات هي الأفضل حتى لتنظيف الاسنان
- إحم بشرتك من حريق الشمس
- لا تمش حافياً. كن حذراً من الرمال والارصفة الساخنة. إفحص قدميك يوميا.

---

## 22 Need an Interpreter?

A free telephone interpreter service is available for people who may have difficulty in understanding or speaking English. This service is available through the Translating and Interpreting Service (TIS) of the Department of Immigration and Multicultural and Indigenous Affairs (DIMIA).



TIS have access to professional interpreters in almost 2000 languages and dialects and can respond immediately to most requests.

### **Accessing an interpreter:**

Simply ring the Translating and Interpreting Service on 131 450

Explain the purpose for the call e.g. wanting to talk to an educator/dietitian at Diabetes NSW & ACT.

The operator will connect you to an interpreter in the required language and to an Diabetes NSW & ACT health professional for a three-way conversation.

This free service has been set up by the Diabetes NSW & ACT and will be promoted with assistance from the Australian Government Department of Health and Ageing.

## هل تحتاج إلى مترجم؟



تتوافر خدمة الترجمة الهاتفية المجانية للأشخاص الذين قد تكون لديهم مشكلة في فهم أو تحدث الانكليزية. هذه الخدمة متوافرة من خلال خدمة الترجمة الكتابية والشفهية (TIS) لدائرة شؤون الهجرة والتعددية الحضارية والسكان الاصليين (DIMIA). خدمة الترجمة الكتابية والشفهية لديها مترجمون مهنيون في ما يقرب من 2000 لغة ولهجة ويمكنهم الإستجابة فوراً لمعظم الطلبات.

### الوصول الى مترجم:

ببساطة اتصل بخدمة الترجمة الكتابية والشفهية على 131 450. اشرح سبب الاتصال، مثلاً، تريد التحدث الى مثقف / إختصاصي تغذية في مجلس السكري الأسترالي.

سوف يربطك موظف الهاتف بمترجم في اللغة المطلوبة وبإختصاصي صحة من مجلس السكري الأسترالي وذلك لإجراء محادثة على ثلاث خطوط.

تم إقامة هذه الخدمة المجانية من قبل مجلس السكري الأسترالي وسيتم الترويج لها بمساعدة من دائرة الصحة والشيخوخة التابعة للحكومة الأسترالية.

---

# 23 National Diabetes Services Scheme (NDSS)

The NDSS is a federal government funded program, administered on behalf of the government by Diabetes NSW & ACT.

The NDSS provides free syringes and needles for those requiring insulin, as well as blood and urine testing strips at subsidised prices to those who are registered. Registration is free and you are only required to register once unless your treatment changes to require insulin.

You do not need a doctor's prescription to purchase NDSS products for diabetes management.

## Registering for the NDSS

Once you have been diagnosed with diabetes, your doctor or credentialled diabetes educator can register you with the NDSS. If you are not sure whether you are registered with the NDSS, or want more information, call Diabetes NSW & ACT on 1300 342 238.

## Where to buy NDSS products

You can buy products at Diabetes NSW & ACT offices or through pharmacy sub agents. You can also order your products from Diabetes NSW & ACT by phoning 1300 342 238 or visiting [www.diabetesnsw.com.au](http://www.diabetesnsw.com.au).

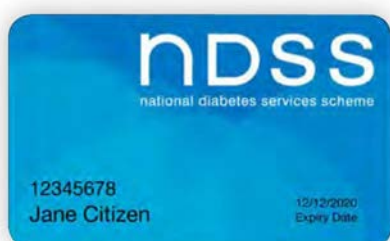
Your products will be mailed to you free of charge.

## Who should register for the NDSS?

Australian residents that have been diagnosed with diabetes by a doctor and who hold a current Australian Medicare card or Department of Veteran Affairs file number should register.

If you are a visitor to Australia and from a country with a Reciprocal Health Care Agreement, you may be entitled to temporary registration to the NDSS.

Please call Diabetes NSW & ACT on 1300 342 238 for further information.



## برنامج خدمات السكري الوطنية (NDSS)

23

إن برنامج خدمات السكري الوطنية NDSS هو برنامج ممول من قبل الحكومة الفيدرالية، يديره مجلس السكري الأسترالي بالنيابة عن الحكومة.

يوفر NDSS الحقن والإبر المجانية للذين يحتاجون الانسولين، فضلاً عن شرائط فحص الدم والبول بأسعار مدعومة لأولئك الذي تم تسجيلهم. التسجيل مجاني ومطلوب منك التسجيل فقط لمرة واحدة ما لم يتغير علاجك ليتطلب الانسولين. لا تحتاج إلى وصفة من الطبيب لشراء منتجات NDSS لمعالجة السكري.

### التسجيل في NDSS

بمجرد تشخيصك بمرض السكري، طبيبك أو مثقف السكري المعتمد يمكن أن يسجلك مع NDSS. إذا لم تكن متأكدا أنك مسجل لدى NDSS، أو تريد المزيد من المعلومات، اتصل بمجلس السكري الأسترالي على الرقم 1300 342 238.

### تاجتتم يرتشد نيا NDSS

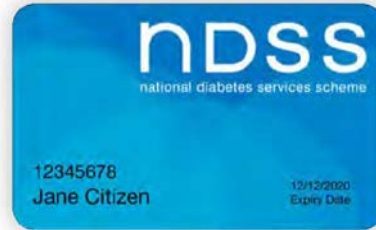
اضاي كنيمك. نبيعرفة اليدليصلاء الكول لاذنم أو يترالسالأي السكر س لجم بتاكم نمتا تاجنشراء المكنيمك إلى لاصتالاقريط نعيترالسالأي السكر س لجم نمتا تاجنم بلطت 1300 342 238 قرايز ان ، أو [www.diabetesnsw.com.au](http://www.diabetesnsw.com.au) اناجم ريديلباك لتا تاجنالم لاسرإ ميذ فوسو.

### في ليجستال محق لي الذنم ؟ SSDN

مقاطب مهب ولدبيبط لبقنم يمرض السكر مهبصخشت مذنوالذي ايترالساي فوميقص المالا شذل يجب أن يسج. يمداقال نيبراحشؤون المة ائردنم فلم مقرنولمحاويل وعفية المراسدة يترالسرايديكيم.

انراز تنك اذد البنمو ايترالساي في فتوقم لكشبل يالتسج لك قحة، ييحصية الماعرلل دابتم قافتا ملدي NDSS.

ي لعيترالسالأي السكر س لمجل لاصتي الحاجير تامولالمعونم مزيدلل 1300 342 238.





---

# 24 Diabetes NSW & ACT

Diabetes NSW & ACT is a non-profit, non-government charity dedicated to helping all people with diabetes. It provides:

- education programs
- conducts public awareness campaigns
- funds research into diabetes management and the search for a cure
- advocacy, (protecting the rights of people with diabetes).

Diabetes NSW & ACT has a network of branches and support groups to provide support and encouragement for people affected by diabetes.

Our Customer Care Line has diabetes educators, dietitians and exercise physiologists available to provide personalised and practical assistance to benefit people with diabetes and their carers.

To find out about all the benefits of becoming a member of the Diabetes NSW & ACT contact 1300 342 238.

## مجلس السكري الأسترالي

24

مجلس السكري الأسترالي هو مؤسسة خيرية غير ربحية وغير حكومية ملتزمة بمساعدة جميع الناس الذين يعانون من مرض السكري. ويوفر:

- برامج التنقيف
- يقيم حملات التوعية العامة
- يمول أبحاث إدارة السكري والبحث عن علاج
- الدفاع، (يحمي حقوق الناس الذين يعانون من مرض السكري).

لدى مجلس السكري الأسترالي شبكة من الفروع ومجموعات الدعم لتوفير الدعم والتشجيع للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري.

لدى الخط الهاتفي لرعاية زبائننا مثقفو السكري، وإختصاصيو التغذية والتمارين الجسدية، وهم متوفرون لتقديم المساعدة الشخصية والعملية لمنفعة مرضى السكري ومن يقومون برعايتهم.

لمعرفة كل شيء عن فوائد أن تصبح عضوا في مجلس السكري الأسترالي اتصل على 238 342 1300.

*a Shared  
Voice*  
FOR DIABETES

For more information call us on

**1300 DIABETES**  
1300 342 238

[australiandiabetescouncil.com](http://australiandiabetescouncil.com)



**STREET ADDRESS**  
26 Arundel Street  
Glebe NSW 2037

**POSTAL ADDRESS**  
GPO Box 9824  
Sydney NSW 2001

**CUSTOMER CARE LINE**  
1300 DIABETES  
1300 342 238

**PHONE** +61 2 9552 9900  
**FAX** +61 2 9660 3633