

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



\* للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa>

[6/sa/com.almanahj//:https](https://www.almanahj.com/sa/6)

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف السادس اضغط هنا

\* للحصول على جميع أوراق الصف السادس في مادة لغة عربية ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa/6arabic>

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف السادس في مادة لغة عربية الخاصة بـ الفصل الثاني اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa/6arabic2>

\* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف السادس اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa/grade6>

[sacourse/me.t//:https](https://www.almanahj.com/sa/course)

للحصول على جميع روابط الصفوف على تلغرام وفيسبوك من قنوات وصفحات: اضغط هنا

# السكري

• ارتفع معدل انتشار السكري على الصعيد العالمي لدى البالغين الذين تزيد أعمارهم على ١٨ عاماً من ٧,٤% في عام ١٩٨٠ إلى ٥,٨% في عام ٢٠١٤ ، وهو سبب رئيسي للعمى والفشل الكلوي والنوبات القلبية والسكتات الدماغية وبترا الأطراف السفلى .

• ما هو داء السكري ؟

• داء السكري مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج الإنسولين بكمية كافية ، أو عندما يعجز الجسم عن الاستفادة منه ، ويعدّ فرط سكر الدم أو ارتفاع مستوى السكر في الدم من الآثار الشائعة التي تحدث جراء عدم السيطرة على داء السكري .

- داء السكري من النمط الأول : يتسم داء السكري من النمط الأول – الذي يبدأ في مرحلة الشباب أو الطفولة – بنقص إنتاج الأنسولين ، ويقتضي تعاطي الأنسولين يوميا ، والذي يعرف سبب داء السكري من النمط الأول ، والذي يمكن الوقاية منه ، بحسب ما توصل إليه الطب حاليا.

- داء السكري من النمط الثاني : يحدث هذا النمط بسبب عدم فعالية استخدام الجسم للأنسولين، وتحدث في معظمها نتيجة لفرط الوزن والخمول البدني.

• وقد تكون أعراض هذا النمط مماثلة لأعراض النمط الأول، ولكنها قد تكون أقل وضوحاً في كثير من الأحيان. ولذا فقد يشخص الداء بعد مرور عدة أعوام على بدء الأعراض ، أي بعد حدوث المضاعفات ، وهذا النمط لم يكن يصيب إلا البالغين حتى وقت قريب.

• وللمساعدة على الوقاية من داء السكري من النمط الثاني ومضاعفاته، ينبغي على الأشخاص ما يلي :

• ١ - العمل على بلوغ الوزن المناسب والحفاظ عليه.

• ٢ - ممارسة النشاط البدني.

• ٣ - اتباع نظام غذائي صحي.

• ٤ - تجنب تعاطي التبغ والتدخين.