



الأربعاء 19 جمادى الآخرة 1447 هـ - 10 ديسمبر 2025

أخبار النافذة

[ماذا تريد إسرائيل من سوريا الجديدة؟ فقدان إسرائيل للالتزان الإستراتيجي 3 أعراض لمرض السكري وكيفية تقليل مخاطر الإصابة به ماذا يحدث عندما تنتفخ بطارية هاتفك وكيف تتخلص منها؟ بعد تعثرها لشهور.. نتناهدو يستعد للتوقيع على أكبر اتفاقية لتصدير الغاز "الإسرائيلي" لمصر فساد ومحسوبة: كيف أضاع اتحاد الكورة سمعة منتخب مصر في البطولة العربية بالخروج المذل أمام الأردن؟ زيادة إيجارات الأراضي الزراعية تُعمّق مشاكل الفلاحين بعد ارتفاع أسعار الأسمدة والوقود والكهرباء والنقل والفوائد البنكية إثيوبيا: تعزيز مصر التعاون العسكري مع الصومال مؤشر على توسيع التوترات](#)

□

Submit

Submit

- الرئيسية
- الأخبار
 - اخبار مصر
 - اخبار عالمية
 - اخبار عربية
 - اخبار فلسطين
 - اخبار المحافظات
 - منوعات
 - اقتصاد
- المقالات
- تقارير
- الرياضة
- تراث
- حقوق وحريات
- التكنولوجيا
- المزيد
 - دعوة
 - التنمية البشرية
 - الأسرة
 - مديا

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

3 أعراض لمرض السكري وكيفية تقليل مخاطر الإصابة به





الأربعاء 10 ديسمبر 2025 05:00 م

يمكن أن تؤدي مستويات السكر المرتفعة في الدم إلى الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، وعند تركه دون علاج قد يؤدي إلى مضاعفات صحية خطيرة، مثل الأزمات القلبية والسكتات الدماغية.

وهناك عدد من الأشياء التي يمكن أن تتسبب في ارتفاع مستويات السكر في الدم، مثل قلة النشاط والإفراط في تناول الأطعمة الدهنية والغنية بالسعرات الحرارية وعالية السكر.

وينصح الدكتور آدم ستان، الطبيب العام في هيئة الخدمات الصحية ببريطانيا على وجه الخصوص بمحاولة تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر، والاستمرار في ممارسة التمارين الرياضية بانتظام..

وفي مراحله المبكرة، قد لا يسبب مرض السكري أي أعراض، أو قد يؤدي إلى أعراض غامضة مثل التعب، لكن إذا ظهرت الأعراض، فإن هناك ثلاثة أعراض يجب الانتباه إليها، كما يقول الدكتور ستان.

1. الشعور بالعطش طوال الوقت

مرض السكري يجعل من الصعب السيطرة على مستويات السكر في الدم. عندما يرتفع مستوى السكر في الدم، تعمل الكلى بجهد أكبر لتصفية السكر الزائد، مما قد يؤدي إلى الجفاف والشعور بالعطش.

وفقًا لصحيفة "ذا صن"، فإن مريض السكري يعاني من الشعور بالعطش المستمر وغير المبرر، بغض النظر عن كمية الماء الذي يشربه.

2. التبول أكثر من المعتاد

وجدت دراسة أجريت عام 2019 أن الطقس البارد يمكن أن يؤدي إلى تفاقم أعراض فرط نشاط المثانة. ويرجع ذلك إلى أن الطقس البارد يمكن أن يؤدي إلى توتر العضلات المحيطة بالمثانة، مما قد يؤدي إلى زيادة الرغبة في التبول.

لكن كثرة التبول هي أيضًا أحد الأعراض الشائعة لمرض السكري. ويحدث ذلك عندما يخرج أكثر من ثلاثة لترات من البول يوميًا مقارنة بالمرجات اليومية الطبيعية لدى البالغين والتي تتراوح بين لتر إلى لترين.

وفي مرض السكري، بسبب ارتفاع مستوى السكر في الدم بشكل غير طبيعي، لا يمكن إعادة امتصاص كل السكر. وينتهي جزء من الجلوكوز الزائد من الدم في البول، حيث يسحب المزيد من الماء، مما يؤدي إلى إنتاج كميات كبيرة من البول.

وتشمل الحالات الأخرى التي يمكن أن تسبب كثرة التبول الحمل وفشل الكبد وأمراض الكلى.

3. عدم وضوح الرؤية

غالبًا ما يكون سبب عدم وضوح الرؤية بسبب الطقس البارد، الذي يضيق الأوعية الدموية في العينين، والتعرض المفرط للأضواء الساطعة، وبخاصة مصابيح الليد، التي يمكن أن تجهد عينيك.

ولكن يمكن أن يكون أيضًا علامة على مرض السكري. إذ أن اعتلال الشبكية السكري هو حالة طبية يحدث فيها ضرر لشبكية العين بسبب مرض السكري.

يمكن أن يسبب:

تدهور الرؤية تدريجيًا

فقدان البصر المفاجئ

الأشكال العائمة في مجال الرؤية (العوامات)

عدم وضوح الرؤية أو عدم انتظامها

ألم أو احمرار العين

صعوبة الرؤية في الظلام

لا تعني هذه الأعراض بالضرورة أنك تعاني من اعتلال الشبكية السكري، ولكن من المهم فحصها.

كيف تعرف إذا كانت هذه الأعراض مرتبطة بمرض السكري؟

أضاف الدكتور ستاتن، أن أعراض مرض السكري ستستمر حتى تتم السيطرة على مرض السكري.

وأوضح أن "أعراضا مثل العطش والتبول بكثرة وعدم وضوح الرؤية مرتبطة بشكل مباشر بارتفاع مستويات السكر في الدم، لذا فإنها تستمر حتى يتم خفض مستويات السكر في الدم".

وتابع: "إذا تم اكتشاف مرض السكري في وقت لاحق، فقد يعاني الأشخاص بالفعل من أعراض مرتبطة بمضاعفات مرض السكري والتي يمكن أن تشمل الوخز أو الخدر أو الألم الحارق في القدمين".

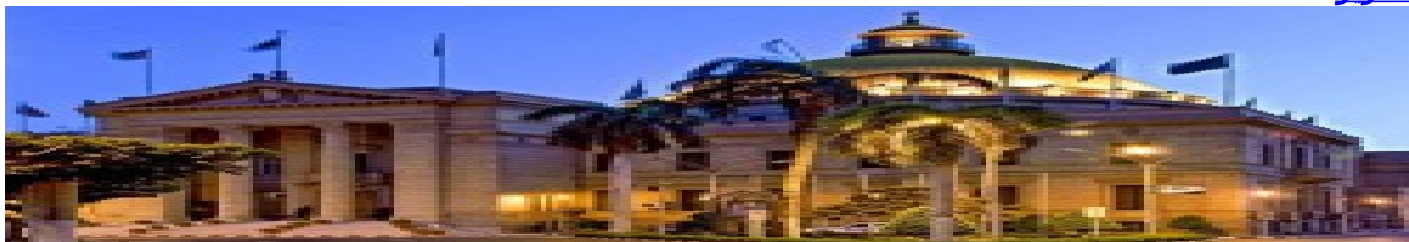
تقارير



[الأونروا: الضفة الغربية على أعتاب أسوأ أزمة نزوح منذ 1967](#)

الأحد 28 سبتمبر 2025 12:31 م

تقارير



[فضيحة أكاديمية تهز جامعة القاهرة.. بحث تطيل لخطابات وهمية للسينسي!... تفاصيل ما حصل!](#)

الخميس 10 يوليو 2025 08:00 م

مقالات متعلقة

ن. ييارشلا داحسنا بيسي علوهلا ثولتة :ةسارد

[دراسة: تلوث الهواء يسبب انسداد الشرايين](#)

ةحصللا كتلا حن عك مسج ةحئار مفشكة ام اذه

[هذا ما تكشفه رائحة جسمك عن حالتك الصحة](#)

يركسلا ضررم جلاعي فاريبك امدة نوققي نوينيتنجرأ علماء

[علماء أرجنتينيون يحققون تقدماً كبيراً في علاج مرض السكري](#)

ملاعلا في وى وءءرءة كلاً ضرملا ءركيم ءاملاء 8

[8 علامات مبكرة للمرض الأكثر عدوى في العالم](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التممة البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميدى](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرىات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أءءل برىءك الإلكءرونى

إشءرك

ءمىع الءقوق مءفوظة لموقع نافءة مصر © 2025