



world diabetes day  
14 November

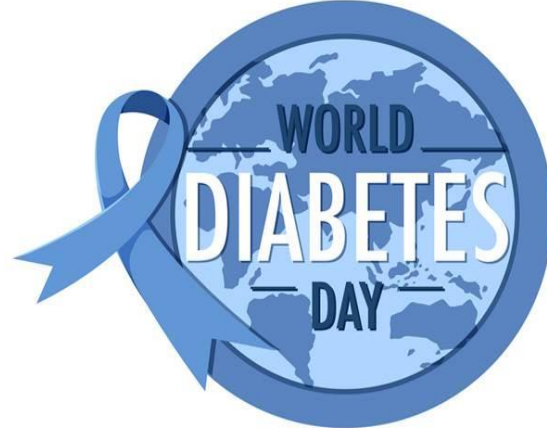
ssmc مدينة الشيخ شخبوط الطبية  
Sheikh Shakhbout Medical City  
بالشراكة مع In partnership with  
 MAYO CLINIC

# DIABETES PREVENTION AWARENESS WORLD DIABETES DAY

التوعية للوقاية من مرض السكري - اليوم العالمي لمرض السكري



## Key Facts



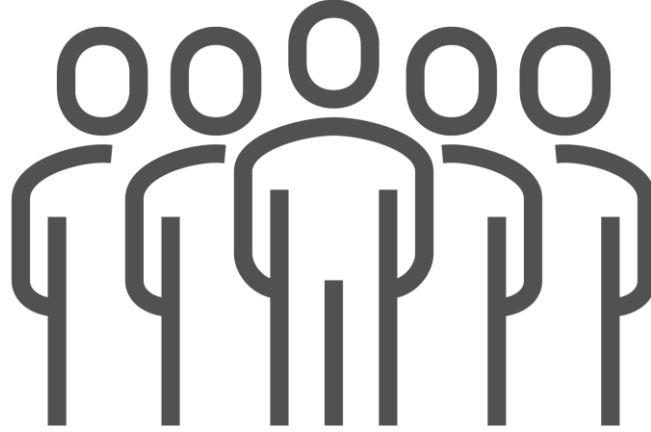
## حقائق أساسية

Diabetes is one of the fastest growing health challenges of the 21st century

يعد مرض السكري أحد أسرع التحديات الصحية نموًا في القرن الحادي والعشرين

## In United Arab Emirates

It is estimated that 19 percent of the population in the UAE suffered from diabetes. According to the International Diabetes Federation in 2020



1 of 5

An estimated 32% of the adult population (age 20-79) in the UAE, including both UAE nationals and expatriates, will have diabetes or prediabetes over the next decade



## في دولة الإمارات العربية المتحدة

تشير التقديرات حسب الاتحاد الدولي لمرضى السكر عام 2020 إلى أن 19% من سكان الإمارات يعانون من مرض السكري

ما يقدر بنحو 32% من السكان البالغين في الإمارات (بين عمر 20-79) بما في ذلك المواطنين وغير المواطنين قد يكون مصابًا بمرض السكري أو ما قبل السكري خلال العقد القادم

Reference:

IDF Atlas 9th edition and other resources. IDF Diabetes Atlas 9th edition 2019. (n.d.). Retrieved October 22, 2021, from <https://diabetesatlas.org/en/resources/>.

# Why is diabetes on the rise? لماذا هناك تزايد في عدد الأشخاص الذين يعانون من السكري؟

The increasing prevalence of diabetes worldwide is driven by a complex interplay of:

- Socioeconomic Factors
- Demographic Factors
- Environmental Factors
- Genetic Factors

إن الانتشار المتزايد لمرض السكري في جميع أنحاء العالم  
مرتبطة بعوامل عدة:

- عوامل إقتصادية إجتماعية
- عوامل سكانية
- عوامل بيئية
- عوامل وراثية



## world diabetes day

14 November

Continued rise of type-2 diabetes due to several factors, which include:

- Rising levels of obesity
- Unhealthy diets
- Physical inactivity

يرجع الارتفاع المستمر في زيادة مرض السكري من النوع 2 إلى عدة عوامل، تشمل:

- ارتفاع مستويات السمنة
- الوجبات الغذائية غير الصحية
- الخمول البدني

# What is Diabetes? ما هو داء السكري؟

Diabetes is a chronic disease that occurs either when the pancreas does not produce enough insulin or when the body cannot effectively use the insulin it produces.

Insulin is a hormone that regulates blood glucose.

Uncontrolled sugar over time leads to serious damage to many of the body- systems.



داء السكري مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج الإنسولين بكمية كافية، أو عندما يعجز الجسم عن الاستخدام الفعال للإنسولين الذي ينتجه.

الإنسولين هو هرمون يضبط مستوى السكر في الدم.

ويؤدي عدم ضبط مستوى السكر في الدم مع مرور الوقت إلى الإضرار بالعديد من أجهزة الجسم، ولاسيما الأعصاب والأوعية الدموية.

# Know the warning signs of Diabetes

## تعرف على الأعراض المنذرة بالسكري

- Frequent urination
- Excessive thirst
- Increased hunger
- Weight loss
- Tiredness
- Lack of interest and concentration
- Vomiting and stomach pain
- Numbness in the hands or feet
- Blurred vision
- Frequent infections
- Slow-healing wounds

- كثرة التبول
- العطش الشديد
- ازدياد الجوع
- فقدان الوزن
- التعب والإجهاد
- عدم القدرة على التركيز
- التقيؤ وآلام البطن
- تنميل في اليدين أو القدمين
- قلة وضوح الرؤية
- التهابات متكررة
- بطء التئام الجروح

# Who is affected by diabetes ? من يتأثر بالسكري ؟



Children and  
adolescents (0-19)  
0.2%

Older people (65+)  
27.8%



Working age (20-64)  
72.0%

- Adults
- Older people
- Adolescents
- Children
- Pregnant ladies

- البالغين
- كبار العمر و المسنين
- المراهقين
- الأطفال
- الحوامل





world diabetes day  
14 November

You can prevent or delay type-2 diabetes by following the below steps:

1. Watching and maintaining a normal weight
2. Eating a balanced healthy diet
3. Staying physically active
4. Controlling your blood pressure and cholesterol
5. Quitting smoking

يمكنك منع أو تأخير الإصابة بالسكري من النوع الثاني باتباعك الخطوات التالية:

1. مراقبة وزنك والحفاظ عليه ضمن الحدود الطبيعية
2. تناول الطعام الصحي المتوازن
3. ممارسة الرياضة باستمرار
4. الحفاظ على مستوى ضغط الدم والكوليسترول
5. الإقلاع عن التدخين

# Who is at high risk ? من هم في خطر كبير للإصابة ؟

