SI No.	Diabetes	
1.	Why do we need Glucose in our Blood?	لماذا نحتاج الجلوكوز في دمائنا؟
2.	Body needs Glucose daily for all normal functions like walking, running, talking, breathing,	يحتاج الجسم للجلوكوز يوميا لممارسة لجميع الوظائف العادية مثل المشي والجري والحديث
	exercising, climbing stairs, playing, bathing, washing, driving etc.	والتنفس، وتسلق السلالم، واللعب، والاستحمام، والغسيل، والقيادة الخ
3.	Body gets Glucose from Foods we eat like Bread, Chicken, Pizza, Burger, Rice, Milk, Yogurt,	الجسم يحصل على الجلوكوز من الأطعمة التي يأكل مثل الخبز، الدجاج، بيتزا، برغر،
	Fruits, Vegetables, etc.	الأرزْ، الحليب، الزّباديّ، الفواكه، الخضرواتّ، الخ
4.	What is sugar?	ماهو السكر؟
5.	Sugar is found naturally in fruit, vegetables and dairy foods. It's also added to food and drink	يوجد السكر بشكل طبيعي في الفواكه والخضار ومنتجات الألبان. ويضاف أيضا إلى الطعام
	by food manufacturers, or by ourselves at home.	والشراب من قبل مصنعي المواد الغذائية، أو من قبلنا في المنزل
6.	What is Diabetes?	ما هو مرض السكري؟
7.	Blood glucose level is too high. It's a disease.	عندما يكون مستوى الجلوكوز في الدم عاليا جدا فإننا نعتبر ذلك مرضا.
8.	If Body needs daily Glucose for all our daily activities then why is that High Glucose in Blood	إذا كان الجسم يحتاج يوميا الجلوكوز لجميع أنشطتنا اليومية فلماذا يكون ارتفاع الجلوكوز
	is unhealthy?	في الدم غير صحي؟
9.	Regularly having high blood sugar levels for long periods of time (over months or years) can	إن وجود مستويات عالية من السكر في الدم لفترات طويلة من الزمن (على مدى أشهر أو
	damage the vessels that supply blood to parts of the body such as the eyes, nerves, heart &	سنوات) يمكن أن يلحق الضرر بالأوعيه الدمويه التي تغذي مختلف أجزاء الجسم مثل
	kidneys.	العينين والأعصاب والقلب والكلي
10.	It can also increase the risk of heart disease, vision problems and nerve problems.	ويمكن أيضا أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب ومشاكل في الرؤية ومشاكل
		الأعصاب.
11.	What is normal Blood Glucose Level?	ماهو المستوى الطبيعي للجلوكوز في الدم؟
12.	Blood Glucose is checked early morning without taking any breakfast, tea or coffee.	يفحص مستوى الجلوكوز في الدم في الصباح الباكر قبل تناول الإفطار او القهوه او الشاي.
13.	No food intake for not less than 8 hours before test.	تجنب تناول الطعام لما لا يقل عن ٨ ساعات قبل التحليل
14.	This test value is taken to diagnose Diabetes.	يتم أخذ هذه القيمة الإختباريه لتشخيص مرض السكري
15.	Normal Value: 70 to 100 mg/dl	المستوى الطبيعي: من ٧٠ إلى ١٠٠ مغ / دل
16.	Prediabetes: 101 to 126 mg/dl	ماقبل مرض السكري:من ١٠١ إلى ١٢٦ مغ / دل
17.	Diabetes: >126 mg/dl	السكري:> ١٢٦ ملغ / دل
18.	What are the symptoms of Diabetes which I can understand or check myself?	ما هي أعراض مرض السكري التي أستطيع أن فهمها أو التحقق منها بنفسي؟
19.	Common symptoms of diabetes are:	الأعراض العامه لمرض السكري هي:
20.	Frequent Urination	التبول المتكرر
21.	Feeling very thirsty	العطش الشديد المتكرر
22.	Feeling very hungry - even though you are eating	الشعور بالجوع الشديد بالرغم من أنك للتو قد انتهيت من وجبتك
23.	Extreme fatigue	الإجهاد الشديد
24.	Blurry vision	رؤية ضبابية
25.	Cuts/bruises that are slow to heal	جروح / كدمات بطيئة الشفاء
26.	Weight loss - even though you are eating more in type 1 diabetes patients	فقدان الوزن - على الرغم من أنك تتناول أكثر في مرضى السكري من النوع الأول
27.	Tingling, pain, or numbness in the hands/feet	وخز، ألم، أو خدر في اليدين / القدمينِ
28.	In some cases, there may be no symptoms until the blood sugar level is very high.	في بعض الحالات، قد لا تكون هناك أعراض إلى أن يكون مستوى السكر في الدم مرتفع
29.	Do all Diabetics are same & suffer from same problem?	جدا هل كل مرضى السكري متشابهون ويعانون من نفس المشكلة؟
30.	All Diabetics patients suffer from High Blood Glucose Level.	من عن مرضى السعري مسابهون ويعانون من نفس المسعد. يعاني جميع مرضى السكري من ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم
31.	Diabetes is of Two types:	يعلي جميع مرتصى المستري من ارتفاع مستوى الجنودور في المم
32.	Type 1 Diabetes	ينفسم مرافض السخري الى وعيل مرض السكري من النوع الأول
		مرض السكري من النوع الثانى
33.	Type 2 Diabetes	مرص السكري من النوح الناني

34.	Type 1 Diabetes	مرض السكري من النوع الأول
35.	Type 1 diabetes is usually diagnosed in children and young adults.	وعادة ما يتم تشخيص مرض السكري من النوع الأول لدى الأطفال والشباب
36.	In these patients body does not produce enough insulin.	في هؤلاء المرضى الجسم لا ينتج ما يكفي من الانسولين
37.	Type 2 Diabetes	مرض السكري من النوع الثاني
38.	Type 2 diabetes is the most common form of diabetes.	مرض السكري من النوع الثاني هو الأشهر من كل أنواع مرض السكري
39.	In type 2 diabetes patients body does not use insulin properly.	في النوع ٢ مرضى السكري لا يستخدم الجسم الأنسولين بشكل صحيح
40.	This is called insulin resistance.	وهذا ما يسمى مقاومة الأنسولين
41.	Now what is Insulin?	والآن ماهو الأنسولين؟
42.	Insulin is a Hormone which is normally produced in our body.	الأنسولين هو هرمون ينتج بشكل طبيعي في أجسادنا ماذا يفعل الإنسولين في أجسادنا ؟
43.	What Insulin does in our body?	ماذا يفعل الإنسولين في أجسادنا ؟
44.	Whenever we eat food we get Glucose in our blood from food.	كلما تناولنا الطعام نحصل على الجلوكوز في دمنا من الطعام.
45.	Insulin helps in distributing blood glucose to different organs to use and to store as reserve.	يساعد الأنسولين في توزيع الجلوكوز في الدم على مختلف الأعضاء لاستخدامها وتخزينها كمحمبة
46.	Insulin helps in maintaining Blood Glucose to normal level in our body.	يساعد الأنسولين في الحفاظ على الجلوكوز في الدم بمستواه الطبيعي في أجسادنا
47.	What happens to Insulin in Diabetic patients? It doesn't work or what?	ماذا يحدث للأنسولين في مرضى السكري؟ هل هو لا يعمل أم ماذا؟
48.	Type 1 Diabetes: In these patients body does not produce enough insulin.	النوع الأول من مرض السكري: في هؤلاء المرضى الجسم لا ينتج ما يكفي من الأنسولين
49.	Insulin quantity is very less	كمبة الأنسولين قلبله جدا
50.	Type 2 Diabetes: In these patients body does not use insulin properly.	داء السكري من النوع الثاني: في هؤلاء المرضى الجسم لا يستخدم الأنسولين بشكل
51.	This is called insulin resistance.	. صحيح و هذا ما يسمى مقاومة الأنسولين
52.	What happens to Insulin in Diabetic patients?	ماالذي يحدث للأنسولين في مرضى السكري؟
53.	It doesn't work or what?	هل لايعمل أم ماذا؟
54.	Type 1 Diabetes: In these patients body does not produce enough insulin.	النوع الأول من مرض السكري: في هؤلاء المرضى الجسم لا بنتج ما يكفي من الأنسولين
55.	Insulin quantity is very less	كمية الأنسولين قليله جدا
56.	Type 2 Diabetes: In these patients body does not use insulin properly.	داء السكري من النوع ٢: في هؤلاء المرضى الجسم لا يستخدم الأنسولين بشكل صحيح
57.	This is called insulin resistance.	و هذا ما يسمى مقاومة الأنسولين
58.	What is the Treatment for Diabetes?	ماهو العلاج لمرض السكري؟
59.	Type 1 diabetes occurs because patient body doesn't produce any insulin.	يحدث داء السكري من النوع الأول لأن جسم المريض لا ينتج أي إنسولين
60.	This means patient needs regular insulin injections to keep your glucose levels normal.	وهذا يعني أن المريض يحتاج إلى حقن الأنسولين العادية للحفاظ على مستويات الجلوكوز العادي
61.	Type 2 diabetes treatment	علاج النوع الثاني من مرض السكري؟
62.	Making lifestyle changes	إجراء تغييرات في نمط الحياة
63.	Eating healthy	الأكل الصحى
64.	Losing weight if you're overweight	تقليل الوزن في حالة أن المريض يعاني من السمنه
65.	Exercise regularly	الإنتظام والمداومه على الرياضه
66.	Is it that no Medicines or Injections for Type 2 Diabetes treatment?	هل يوجد أدوية أو الحقن لعلاج السكري من النوع الثاني؟
67.	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
68.	Making lifestyle changes may help patient to control your blood glucose levels at first, but may	إن إجراء تغييرات على نمط الحياة قد يساعد المريض على التحكم بمستويات الجلوكوز في
	not be enough in the long term. Patient eventually needs to take medication.	الدم في البداية، ولكن قد لا يكون كافيا على المدى الطويل. المريض في نهاية المطاف سيحتاج إلى تناول الدواء
69.	Initially, medicines usually be in the form of glucose lowering tablets & later Insulin Injection may also be required.	تُ البداية، الأدوية عادة تكون في شكل أقراص خفض الجلوكوز وبعد ذلك قد تكون حقن الأنسولين مطلوبه
	l · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	I.

70.	What if I don't take any treatment for Diabetes?	ماذا لو لم أعالج مرض السكري؟
71.	What If I don't take my Diabetes medicines regularly?	ماذا لو لم أتناول دواء السكري بانتظام؟
72.	What if I don't do my lifestyle changes?	ماذا لو لم أغير نمط حياتي؟
73.	It can lead to a number of other long-term damaging health problems.	قد يؤدي ذلك إلى عدد من المشاكل الصحية الأخرى الضارة على المدى الطويل
74.	Heart disease (block in heart blood vessel)	أمراض القلب (جلطات في أو عية القلب الدمويه)
75.	Nerve damage (tingling or burning pain in fingers & toes)	تلف الأعصاب (وخز أو حرقه في أصابع اليدين و القدمين)
76.	Vision problem	مشاكل في البصر
77.	Kidney disease	أسقام الكلى
78.	Non healing ulcers particularly feet	قرح غير ملتئمه خاصة في القدمين
79.	Sexual dysfunction	العجز الجنسي
80.	Miscarriage and stillbirth	الإجهاض والإملاص
81.	Can I prevent Diabetes?	هل بإمكاني النجاه من مرض السكري؟
82.	Yes.	نعم
83.	Type 2 Diabetes can be prevented not Type 1 Diabetes.	يمكن الوقاية من مرض السكري من النوع ٢ وليس النوع الاول
84.	Simple Steps to Lower Your Risk for Type 2 Diabetes	خطوات بسيطة لخفض خطر الإصابة بداء السكري من النوع ٢
85.	Making a few lifestyle changes can dramatically lower the chances of developing type 2	إن إجراء بعض التغييرات في نمط الحياة يمكن أن يقلل بشكل كبير من فرص الإصابة بداء
	diabetes.	السكري من النمط الثاني
86.	Eating healthy	الأكل الصحي
87.	Control body weight	التحكم في الوزن
88.	Exercise regularly	الإنتظام في ممارسة الرياضه
89.	Quit smoking	الإقلاع عن التدخين
90.	Tune Up Your Diet with Four dietary changes	اضبط النظام الغذائي الخاص بك مع أربعة تغييرات الغذائية
91.	1. Choose whole grains and whole grain products over highly processed carbohydrates.	اختيار الحبوب الكاملة ومنتجات الحبوب الكاملة على الكربو هيدرات عالية المعالجة .1
92.	2. Skip the sugary drinks, and choose water, coffee, or tea instead.	استبدال المشروبات السكريه بالقهوه والشاي
93.	3. Choose good fats instead of bad fats.	اختيار الدهون الجيدة بدلا من الدهون السيئة .3
94.	4. Limit red meat and avoid processed meat; choose nuts, whole grains, poultry, or fish	الحد من اللحوم الحمراء وتجنب اللحوم المصنعة. اختيار المكسرات، الحبوب الكاملة، .4
	instead.	الدواجن، أو الأسماك بدلا من ذلك
95.	Stay lean and stay active.	كن دائم النحف دائم النشاط
96.	Avoid intake of sugar-sweetened beverages to help prevent diabetes.	تجنب تناول المشروبات المحلاة بالسكر للمساعدة في الوقاية من مرض السكري
97.	Regular soda	الصودا العادية •
98.	Fruit punch	الفواكه المعصوره
99.	Fruit drinks with added sugars	شراب الفواكه المحلى بالسكر
100.	Energy drinks	مشروبات الطاقه
101.	Sports drinks	المشروبات الرياضيه
102.	Sweet tea	الشاي بسكر زائد
103.	Other sugary drinks	المشروبات الأخرى المحلاه