

UNDERSTANDING INSULIN RESISTANCE & CENTRAL OBESITY IN DIABETES

KNOW THE RISKS,
TAKE ACTION



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute

أحد مراكز
KFAS | Center
مؤسسة الكويت للتقنية والبحوث

فهم
مقاومة الأنسولين
ودهن البطن لدى
المصابين بالسكري

تعرف على المخاطر، واتخذ
الإجراءات اللازمة

WHAT IS CENTRAL OBESITY?

Central obesity is the accumulation of excess fat around the abdomen and waist. It is often measured by waist circumference. A larger waist increases the risk of complications like insulin resistance and cardiovascular disease.



ما هي دهون البطن؟

دهون البطن هي تراكم الدهون الزائدة حول البطن والخصر. يُقاس عادةً بمحيط الخصر. زيادة حجم الخصر تزيد من خطر المضاعفات مثل مقاومة الأنسولين وأمراض القلب والأوعية الدموية.

WHAT IS INSULIN RESISTANCE?

Insulin resistance occurs when your body's cells do not respond properly to insulin, a hormone that helps regulate blood sugar. This can lead to higher blood sugar levels and increase the risk of type 2 diabetes and other health problems.



ما هي مقاومة الأنسولين؟

مقاومة الأنسولين تحدث عندما لا تستجيب خلايا الجسم بشكل صحيح للأنسولين، وهو الهرمون الذي ينظم مستوى السكر في الدم. يمكن أن يؤدي ذلك إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم وزيادة خطر الإصابة بمرض السكري النوع الثاني ومشاكل صحية أخرى.

THEIR IMPORTANCE FOR PEOPLE WITH DIABETES

Central obesity and insulin resistance can make blood sugar control more difficult.

They increase the risk of heart disease, stroke, and other complications.

Managing weight and insulin sensitivity can improve your overall health.



أهميتهما لمرضى السكري

دهون البطن ومقاومة الأنسولين يمكن أن تجعل السيطرة على مستوى السكر في الدم أكثر صعوبة.

تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية ومضاعفات أخرى.

إدارة الوزن وحساسية الأنسولين يمكن أن تحسن صحتك العامة.

HEALTHY DIET:

Eat vegetables, whole grains, and lean proteins



REGULAR EXERCISE:

Aim for at least 150 minutes of moderate activity weekly



WEIGHT MANAGEMENT:

Focus on gradual, sustainable weight loss if needed



HOW TO REDUCE YOUR RISKS

01

02

03

04

05

MEDICATION & GUIDANCE:

Follow your doctor's advice for medications and lifestyle changes



MEDICAL CHECKUPS:

Regularly monitor your waist circumference, blood sugar, and insulin levels



نظام غذائي صحي:
تناول الخضروات، والحبوب
الكاملة، والبروتينات
الخالية من الدهون



الأدوية والإرشادات:
اتبع نصائح
الطبيب بشأن
الأدوية والتغييرات
في نمط الحياة



**ممارسة الرياضة
بانتظام:**
استهدف 150 دقيقة
على الأقل من النشاط
المعتدل أسبوعيًا



01
02
03
04
05
كيفية تقليل
عوامل
الخطورة

الفحوصات الطبية:
قم بمراقبة محيط
خصرك، ومستوى
السكر، ومستويات
الأنسولين بانتظام



تحكم الوزن:
ركز على خسارة الوزن
تدريجياً ومستدامًا إذا
لزم الأمر



REMEMBER!

Your health is in your hands. By managing your weight, staying active, and following medical advice, you can reduce risks and improve your quality of life.

تذكر!

صحتك بيدك. من خلال إدارة وزنك، وممارسة النشاط، واتباع نصائح الطبيب، يمكنك تقليل المخاطر وتحسين نوعية حياتك.



For more information and support, consult your healthcare provider or visit your local health center.

Stay proactive. Stay healthy.

للمزيد من المعلومات والدعم، استشر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أو تفضل بزيارة مركز صحي المحلي.

كن مبادراً. حافظ على صحتك.

لتلقي استفساراتكم **والرسائل التوعوية الاسبوعية** الصادرة من وحدة التثقيف والتدريب في معهد دسمان للسكري، ومتابعة أنشطة وفعاليات الوحدة، يرجى حفظ رقم الواتس اب التابع للوحدة على جهاز الهاتف الخاص بكم:



22216041

وإرسال رسالة نصية

"أرغب بالمشاركة"

مع الاعتذار عن عدم الرد على أي استفسار يتعلق بالمواعيد في أي من عيادات المعهد التخصصية أو الخدمات الأخرى التي يقدمها المعهد.



مع تحيات

قسم التثقيف والتدريب في معهد دسمان للسكري

CONTACT US

SWITCHBOARD: + (965) 2224 2999
HOTLINE: + (965) 1877 877
FAX: + (965) 2249 2436
OR VISIT US AT: www.dasmaninstitute.org



dasmaninstitute



dasmaninstitute



dasmaninstitutekwt



dasmandiabetesinstitute