



الدكتور
عبد الرحمن بن سعيد

كيف تعيش سعيداً
بالرغم من

المرض



دار الحكمة
البيانية

[هل أنت مصابٌ بالسكري ؟ لاداعي للقلق ، فلم يعد السكري ذلك المرض المرعب بعد معرفة الكثير من الحقائق عنه ، ومعرفة طرق الوقاية من مخاطره .

إنك كمريض بالسكري يمكن أن تحيا حياة (طبيعية) من حيث كونها ممكنة وممتعة ومفيدة ، وخالية من المتاعب التي تسببها الأمراض المزمنة الأخرى ، ويمكن أن تجني من بعض التضحيات البسيطة فائدة عظيمة لصحتك .

إن الهدف من هذا الكتاب هو مساعدتك « لكي تعيش سعيداً .. بالرغم من الداء السكري » .

الموزعون الحصريون:

دار الفكر المعاصر لبنان - بيروت - ساقية الجنزير، خلف الكارلتون ، ص . ت ٥١٤٩٧
ص . ب (١٣٦٠٦٤) هاتف (٨٦٠٧٣٩) تليكس : FIKR 44216 LE
دار الحكمة الجانية ج . ع . ي - صنعاء - شارع القصر الجمهوري - ص . ب (١١٠٤١)
برقياً (حكمة) هاتف ٢٧٧٤٧٤ ، ٧٣٥٨٤ - تليكس : HEKMA 2442 YE
دار الكوثر المملكة العربية السعودية - الرياض (١١٥٣٤) ص . ب (٥٥٤٩٠)

الفهرس

الصفحة	الموضوع
	مقدمة
٧	ما هو الداء السكري
١١	لماذا يحدث الداء السكري
١٣	أنواع الداء السكري
١٥	الوراثة والداء السكري
١٧	طرق العلاج للداء السكري
٢٣	المعالجة الغذائية
٢٤	القوائم الغذائية
٣٣	الوصفة (الخطة) الغذائية
٤٩	المعالجة الدوائية
٥٣	مواقع الإنسولين
٥٧	طريقة حقن الإنسولين
٦٠	طرق الحل لبعض المصاعب المتعلقة باستعمال الإنسولين
٦٨	الرياضة ... وعلاج السكري
٧٢	وسائل الرعاية الذاتية ... وعلاج السكري
٧٦	نقص سكر الدم ... الوقاية والعلاج
٨١	السكري ... والإصابة بالأمراض الطارئة
٨٤	الحماض الكيتوني السكري ... الأسباب والأعراض والوقاية
٨٨	السكري ... والعناية بالقدمين
٩٢	

