

مقدمات السكري

ما هي مقدمات السكري وماذا
يمكنني أن أفعل بشأنها؟



ما هي مقدمات السكري؟

مقدمات السكري هي حالة مرضية تسبق الإصابة ببدء السكري. وهي تعني أن مستويات الجلوكوز في دمك مرتفعة أكثر من الطبيعي ولكنها ليست مرتفعة بالقدر الكافي لتُعد مصابًا بالسكري. لا توجد أعراض واضحة لمقدمات السكري. فقد تكون مصابًا بها دون أن تعرف.

يمكن أن تؤخر ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة إصابتك ببدء السكري أو تمنعها

تُعد ممارسة الأنشطة البدنية واحدة من أفضل الطرق لتأخير إصابتك ببدء السكري من النوع الثاني أو منعها. ويمكنها كذلك أن تقلل من وزنك ومن ضغط دمك، إلى جانب أنها تحسن مستويات الكوليسترول. اسأل فريق الرعاية الصحية الخاص بك عن الطرق الآمنة لك لممارسة الأنشطة البدنية.

إحدى الطرق التي يمكن أن تمارس من خلالها النشاط البدني هي محاولة المشي لمدة نصف ساعة، خمسة أيام في الأسبوع. إذا لم يسمح لك وقتك بقضاء 30 دقيقة متواصلة، فحاول أن تمشي فترات أصغر أثناء اليوم.

يمكن أن يؤخر إنقاص الوزن إصابتك ببدء السكري أو يمنعها

يمكن للوصول إلى وزن صحي أن يساعدك كثيرًا. إذا كان وزنك زائدًا، فإن إنقاص الوزن بأي نسبة، حتى وإن كانت 7% من وزنك (على سبيل المثال، فقدان 15 رطلاً لو كنت تزن 200 رطل)، من شأنه أن يحول دون خطر إصابتك ببدء السكري أو يؤخره.

إذا كنت مصابًا بمقدمات السكري، فماذا يعني ذلك؟

هذا يعني أنك قد تصاب ببدء السكري من النوع الثاني قريبًا أو فيما بعد. وأنت أيضًا أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب أو سكتة دماغية.

الجيد في الأمر أنك يمكن أن تتخذ بعض الخطوات لتأخير إصابتك ببدء السكري من النوع الثاني أو منعها.

كيف يمكنني تأخير إصابتني ببدء السكري من النوع الثاني أو منعها؟

يمكن تأخير إصابتك ببدء السكري من النوع الثاني أو منعها باتباع الخطوات التالية:

- القيام بالأنشطة البدنية كالمشي
- فقدان الوزن إذا لزم الأمر - حتى فقدان بضعة أرطال سيساعدك
- تناول الأدوية إذا وصفها طبيبك لك

إذا كنت مصابًا بمقدمات السكري، فقد تجعل هذه الخطوات مستوى الجلوكوز في دمك في النطاق الطبيعي. ولكنك تظل عرضة لخطر أكبر للإصابة ببدء السكري من النوع الثاني.



للحصول على المزيد من المعلومات من رابطة السكري الأمريكية،

قم بزيارة الموقع الإلكتروني diabetes.org أو الاتصال على الرقم 1-800-DIABETES (342-2383).

اخضع لاختبار الخطر الخاص بنا في الرابط التالي diabetes.org/risktest لمعرفة إذا ما كنت عرضة لخطر الإصابة بداء السكري.

الجا للخيارات الصحية

فيما يلي بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتغيير نظامك الغذائي. فالخطوات البسيطة ستتمكنك من الحصول على منافع كبيرة.

- قلل من المشروبات الغازية والعصائر التي تتناولها بشكل منتظم. تناول المياه أو حاول تناول المشروبات الخالية من السعرات الحرارية.
- اختر تناول الوجبات الخفيفة ذات السعرات الحرارية الأقل، كتناول الفشار عوضاً عن رقائق البطاطس.
- تناول السلطات التي تحتوي على تنبيلات قليلة الدسم ونوع واحد على الأقل من الخضروات في العشاء كل مساء.
- اختر تناول الفاكهة بدلاً من الكعك أو الفطائر أو البسكويت.

قلل من السعرات الحرارية التي تتناولها بتقليل كميات حصص الطعام المقدمة

- تناول حصصاً أصغر من الأطعمة التي اعتدت على تناولها.
- شارك وجبتك الرئيسية مع أحد الأصدقاء أو أفراد العائلة عندما تأكل بالخارج. أو اترك نصف الوجبة لتتناولها بالمنزل لاحقاً.

قلل من تناول الدهون الضارة

- قم بتحميص الطعام أو شويه أو طهيه بالبخار أو خيزه بدلاً من القلي في الزيت الغزير أو القلي في مقلاة.
- استخدم كميات صغيرة من الزيت للطهي بدلاً من الزبد أو دهن الخنزير أو السمن.
- جرب تناول البروتينات النباتية كالفول بدلاً من اللحوم والدجاج
- تناول الأسماك مرتين أسبوعياً على الأقل
- تناول اللحوم قليلة الدسم مثل قطع اللحم المقطوعة من الساق الخلفية أو الخاصرة أو الدجاج المحلي من الجلد.
- قلل من تناول اللحوم المعالجة عالية الدسم كالنقانق والسجق واللحم المقدد.
- تناول كميات أقل من الحلويات عالية الدسم كالأيس كريم والكعك المزين بطبقة حلوى والبسكويت.
- تجنب الطهي بالمارجرين وتجنب كذلك تناول الأطعمة الأخرى التي تحتوي على دهون غير مشبعة.

تابع مدى تقدمك

قم بتدوين ما تتناوله من طعام وشراب وكميته في الأسبوع. فتدوين الأشياء يجعلك على دراية أكثر بالأطعمة التي تتناولها ويساعدك في إنقاص الوزن.



تلخيص النقاط

- السكري هو داء خطير – إذا تمكنت من تأخير إصابتك به أو منعها، فسوف تعيش حياة صحية على المدى البعيد.
- السكري مرض شائع – ولكن يمكنك تقليل خطر إصابتك به عن طريق إنقاص وزنك بنسبة قليلة.
- تغيير نظامك الغذائي وزيادة ممارسة الأنشطة البدنية يمكن أن يؤخر إصابتك بداء السكري من النوع الثاني أو يمنعها.

اخضع للفحص

إذا كنت عرضة لخطر مرتفع للإصابة بداء السكري، فتحدث مع طبيبك حول الخضوع للفحص في زيارتك القادمة. اخضع لاختبار الخطر الخاص بنا في الرابط التالي diabetes.org/risktest لمعرفة إذا ما كنت عرضة لخطر الإصابة بداء السكري.

خطوات البدء

- ممارسة الأنشطة البدنية.
- وضع خطة لإنقاص الوزن.
- متابعة مدى تقدمك.

للحصول على المزيد من المعلومات من رابطة السكري الأمريكية،

قم بزيارة الموقع الإلكتروني diabetes.org أو الاتصال على الرقم 1-800-DIABETES (342-2383).