

## من الجيد المعرفة

### كل ما يتعلق بمخاطر الإصابة بمرحلة ما قبل السكري، ومرض السكري من النوع الثاني وأمراض القلب:

#### ما علاقة مرحلة ما قبل السكري بمرض السكري من النوع الثاني وأمراض القلب؟

عندما تكون مصابا بمرحلة ما قبل السكري تكون مستويات الجلوكوز (السكر) في الدم أعلى من المعتاد ولكنها ليست مرتفعة بما يكفي لتسميتها بمرض السكري. ولكن إذا ارتفع مستوى الجلوكوز في الدم لديك فمن الممكن أن تصاب بمرض السكري من النوع الثاني. قد يؤدي مرض السكري من النوع الثاني إلى الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية وتلف الأعصاب والفشل الكلوي ومشاكل العيون. الخبر السار هو أنه يمكنك اتخاذ خطوات لتأخير أو منع مرض السكري وأمراض القلب.

#### كيف يمكنني تأخير أو منع: مرحلة ما قبل السكري، ومرض السكري من النوع الثاني، وأمراض القلب؟

يمكنك تأخير أو الوقاية من مرض السكري من النوع الثاني وأمراض القلب - عن طريق فقدان الوزن من خلال تناول سعرات حرارية ودهون أقل وممارسة المزيد من النشاط. وجدت دراسة أجريت على الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني أنهم يمكن أن يقللوا خطر الإصابة بمرض السكري. أكلوا أقل من المعتاد، زادوا من نشاطهم اليومي، وخسروا الوزن. فعلوا ذلك من خلال:

- فقدان الوزن - بمعدل ٧,٥ كجم في السنة الأولى من الدراسة.
- تناول سعرات حرارية أقل.
- التقليل من تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة.
- ممارسة الرياضة حوالي ٣٠ دقيقة يوميا، ٥ أيام في الأسبوع، عادة عن طريق المشي السريع.

نجحت هذه الإجراءات مع كل من النساء والرجال.

#### ما الذي يزيد من خطر إصابتي بمرحلة ما قبل

#### السكري ومرض السكري؟

انت في خطر إذا:

- كان عمرك ٤٥ عاما أو أكثر.
- كان أحد والديك، أخاك، أو أختك مصابا بمرض السكري.
- تعاني من زيادة في الوزن.
- كنت غير نشط جسديا (لا تمارس الرياضة).
- تعاني من ارتفاع ضغط الدم، أو تتناول أدوية لارتفاع ضغط الدم.
- لديك نسبة منخفضة من الكوليسترول الحميد (HDL Cholesterol) و/ أو نسبة مرتفعة من الدهون الثلاثية (Triglycerides).
- كنت امرأة عانت من السكري أثناء الحمل.
- تم تشخيصك بمتلازمة المبيض متعدد الكيسات (PCOS).

#### كيف يمكنني معرفة ما إذا كنت مصابا بمرحلة ما قبل السكري؟

يمكن أن تكون مصابا بمرحلة ما قبل السكري دون أن تدرك ذلك. ستحتاج إلى فحص دم لقياس مستوى الجلوكوز.

- إذا كنت تبلغ من العمر ٤٥ عاما أو أكثر، اطلب من مقدم الرعاية الصحية فحص مستويات الجلوكوز.
- بغض النظر عن عمرك، إذا كنت تعاني من زيادة في الوزن ولديك على الأقل عامل خطر آخر للإصابة بمرض السكري، فاسأل مقدم الرعاية الصحية عن إجراء الاختبار.

## يمكنك الوقاية من أو تأخير مرض السكري من النوع 2 عن طريق:



زيادة النشاط  
البدني اليومي



خسارة الوزن



التقليل من السعرات الحرارية  
والدهون المشبعة

إذا كنت تعاني من زيادة في الوزن، فإن  
خسارة 7% من إجمالي وزنك سيساعدك كثيرا.

مثلا، إذا كان وزنك 100 كجم، فسيكون هدفك  
هو خسارة 7 كجم.

### زد من نشاطك البدني.

ابدأ في الحركة! ضع علامة اختيار بجوار الطرق التي ستحاول بها  
إضافة المزيد من النشاط إلى يومك، أو قم بتدوين أفكارك  
الخاصة.

☐ احتفظ بسجل للأنشطة لمدة أسبوع أو أسبوعين.

☐ استخدم عداد الخطى لتتبع خطواتك. أهدف إلى تسجيل

10,000 خطوة يوميا.

☐ شارك الأنشطة مع صديق أو أحد أفراد العائلة.

☐ اقض المزيد من الوقت في القيام بالأنشطة، مارس الأعمال

اليديوية، ركوب الدراجة، اللعب مع أطفالك أو أطفال العائلة

أو أحفادك أو أي أنشطة أخرى قد تستمتع بها.

☐ قم بالمشي يوميا. قم بالمشي السريع لمدة 30 دقيقة،

خمسة أيام في الأسبوع على الأقل. أو قم بتقسيم الـ 30

على مسيرتين أو ثلاث.

☐ ابدأ تمارين القوة عن طريق رفع الأوزان الخفيفة لعدة

مرات في الأسبوع.

☐ جرب نشاطا جديدا، مثل اليوغا، البلاتيس، أو دروس الرقص.

☐ انهض وتحرك كل 90 دقيقة إذا كنت تجلس لفترات طويلة

من الزمن. أضف نشاطا إلى يومك عن طريق:

### قلل من السعرات الحرارية والدهون.

فكر في طرق يمكنك من خلالها تغيير طريقة تناول طعامك.  
ضع علامة اختيار بجوار الخطوات التي ترغب في تجربتها، أو قم  
بتدوين أفكارك الخاصة.

☐ احتفظ بسجل طعام لمدة أسبوع أو أسبوعين.

☐ تناول أجزاء أصغر.

☐ اطلب أصغر حجم للوجبة عند تناول الطعام بالخارج أو

مشاركة الطبق.

☐ تناول المشروبات الخالية من السعرات الحرارية أو الماء

بدلا عن المشروبات الغازية والعصائر.

☐ امتلئ بالخضر الورقية عن طريق بدء وجباتك بالسلطة

الخضراء.

☐ تفحص وقارن الملصقات الغذائية واختر الأطعمة ذات

السعرات الحرارية الأقل.

☐ قم بالخبز أو الشوي أو التسخين باستخدام المقالي غير

اللاصقة وبخاخات الطبخ.

☐ تناول المزيد من الخضروات والأطعمة المعدة من الحبوب

الكاملة.

☐ قلل من السعرات الحرارية والدهون المشبعة عن طريق:

خطوات صغيرة يمكن أن تساعد.

ليس عليك إجراء تغييرات كبيرة لتكون أكثر صحة. خطوات

صغيرة يمكن أن تضيف ما يصل إلى نتائج كبيرة. ضع خطة

تناسبك.

موارد عبر الإنترنت من الجمعية الأمريكية لمرض السكري:

• CheckUpAmerica.org /MHA