

مقدمات السكري ومرض السكري

من المهم معرفة ما يمكنك فعله للمساعدة في تتبع المشكلات طويلة المدى وتقليلها.



من هم الأشخاص المعرضون للخطر؟

في ما يلي بعض عوامل الخطر الإصابة بمرض السكري ومقدمات السكري:

- المعاناة من زيادة الوزن
- بلوغ سن 45 عامًا أو أكثر
- وجود إصابات بمرض السكري من النوع الثاني في العائلة
- ممارسة النشاط البدني أقل من 3 مرات في الأسبوع
- الإصابة بالسكري الحمل في السابق
- الإصابة بمتلازمة تكيس المبايض
- الانتماء إلى مجموعة عرقية معرضة لخطر كبير للإصابة بمرض السكري، مثل الأمريكيين الأصليين، أو الأمريكيين من أصل أفريقي، أو الأشخاص من أصل إسباني/لاتيني، أو سكان جزر المحيط الهادي، أو الأمريكيين الآسيويين

من المهم مناقشة عوامل الخطر لديك مع طبيبك. إذا كنت تعتقد أنك معرض لخطر الإصابة بمقدمات السكري، فاحرص على زيارة طبيبك لإجراء الفحوص اللازمة.

ما الفرق بين مقدمات السكري ومرض السكري؟

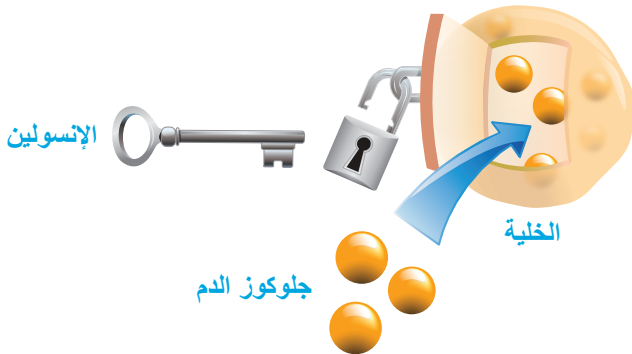
يُكمن الفرق بين مقدمات السكري ومرض السكري في مدى ارتفاع مستويات جلوكوز الدم (سكر الدم). تعني مقدمات السكري ارتفاع مستويات جلوكوز الدم عن المستويات الطبيعية ولكن ليس بدرجة تكفي لتشخيصها بأنها مرض السكري من النوع الثاني. انظر إلى قائمة المعلومات الواردة في الصفحة 2 لمعرفة المستويات.

ماذا يحدث في جسمك؟

تُزيد حالة تُسمى مقاومة الإنسولين من خطر الإصابة بكل من مقدمات السكري ومرض السكري من النوع الثاني. الإنسولين هو هرمون يساعد على انتقال السكر الموجود في الطعام من دمك إلى خلايا جسمك. تحتاج خلاياك إلى السكر (الجلوكوز) للحصول على الطاقة. يمكن أن يأتي السكر من الأطعمة والمشروبات الحلوة، مثل الحلوى والكعك والصداء، أو من الكربوهيدرات مثل الفاكهة، والخبز، والأرز، والمعكرونة، والحليب.

عند مقاومة الإنسولين، يفرز جسمك الإنسولين ولكنه لا يستجيب له ولا يستخدمه بشكل فعال، لذلك يمكن أن يتراكم الجلوكوز في الدم. لا يدرك معظم الأشخاص الذين يعانون من مقاومة الإنسولين أنهم مصابون به. الخبر السار هو أنه إذا علم الأشخاص مبكرًا أن لديهم مقاومة الإنسولين، فقد يتمكنون من تأخير الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. انظر المربع الموجود في الصفحة 2 لمعرفة كيفية المساعدة في تقليل المخاطر لديك.

يعمل الإنسولين كمفتاح يفتح الأبواب الموجودة على الخلايا في جسمك للسماح بدخول جلوكوز الدم. بمجرد فتح أبواب الخلايا، يصبح الجلوكوز قادرًا على الانتقال من الدم إلى الخلايا حيث المكان الذي يجب أن يصل إليه. بمجرد دخول الجلوكوز إلى الخلايا، فإنه يوفر الطاقة للجسم.



مقدمات السكري ومرض السكري

كيف يمكنك تقليل خطر إصابتك بمرض السكري من النوع الثاني إذا كنت مصابًا بمقدمات السكري؟

من المهم تناول طعام صحي وممارسة النشاط البدني. يُعد فقدان الوزن أفضل طريقة لتجنب الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني إذا كنت تعاني من زيادة الوزن. تحدث مع طبيبك حول الوزن المستهدف بالنسبة لك.

إذا كنت مصابًا بمقدمات السكري، فيجب فحص جلوكوز الدم لديك سنويًا. وفقًا لجمعية السكري الأمريكية (ADA)، إذا كانت مستويات جلوكوز الدم لديك طبيعية، فيجب عليك فحصها كل 3 سنوات، أو بمعدل أكثر إذا أوصى طبيبك بذلك.

لا تتحول مقدمات السكري تلقائيًا إلى مرض السكري من النوع الثاني. يمكنك اتخاذ خطوات لتقليل المخاطر لديك.

تبيّن جمعية السكري الأمريكية أنه يمكن تقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني عن طريق:

• فقدان 7% فقط من وزن الجسم

• ممارسة نشاط بدني معتدل (مثل المشي السريع) لمدة 30 دقيقة في اليوم، 5 أيام في الأسبوع

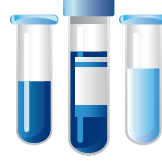
• الإقلاع عن التدخين



كيف يتم تشخيص مقدمات السكري؟

قد تكون مصابًا بمقدمات السكري دون ظهور أي أعراض. يتم اكتشاف مقدمات السكري من خلال أحد الاختبارات التالية:

• اختبار جلوكوز بلازما الصوم (FPG)—يقيس جلوكوز الدم عند عدم تناول أي شيء لمدة 8 ساعات على الأقل
مقدمات السكري: 100–125 ملجم/ديسيلتر
مرض السكري: 126 ملجم/ديسيلتر أو أعلى



• اختبار تحمّل الجلوكوز عن طريق الفم (OGTT)—يقيس كيفية قيام جسمك بنقل السكر من الدم إلى الأنسجة مثل العضلات والدهون. يتم أخذ القياسات بعد عدم تناول الطعام على الأقل لمدة 8 ساعات وبعد ساعتين من شرب 75 جرامًا من الجلوكوز يقدمه طبيب أو المختبر

مقدمات السكري: 140–199 ملجم/ديسيلتر
مرض السكري: 200 ملجم/ديسيلتر أو أعلى

• A1C—يقيس متوسط جلوكوز الدم التقديري لديك خلال الأشهر الثلاثة الماضية

مقدمات السكري: 5.7%–6.4%
مرض السكري: 6.5% أو أعلى

سيبحث طبيبك عن هذه القيم في اختباراتك لتشخيص مقدمات السكري ومرض السكري.

American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes—2021. *Diabetes Care*. 2021 Jan;44(suppl1):S1-S232.



امسح الرمز ضوئيًا!



تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني Cornerstones4Care.com للحصول على موارد إضافية والتسجيل في برنامج دعم مجاني خاص بمرض السكري! وجّه كاميرا هاتفك الذكي إلى رمز الاستجابة السريعة للوصول السريع إلى الموقع الإلكتروني على هاتفك.

تناول الطعام

النشاط البدني

العلاج

الاستمرار

تمنح شركة Novo Nordisk Inc. الإذن بإعادة إنتاج هذا الجزء للأغراض التعليمية غير الربحية فقط بشرط الحفاظ على الجزء بتنسيقه الأصلي وعرض إشعار حقوق الطبع والنشر. تحتفظ شركة Novo Nordisk Inc. بالحق في إلغاء هذا الإذن في أي وقت.

إن Novo Nordisk A/S هي علامة تجارية مسجلة لشركة Novo Nordisk A/S.

إن Novo Nordisk A/S هي علامة تجارية مسجلة لشركة Novo Nordisk A/S.

© حقوق الطبع والنشر لعام 2021 لصالح Novo Nordisk. طُبِعَ في أمريكا US21DI00191 أكتوبر 2021

Cornerstones4Care.com