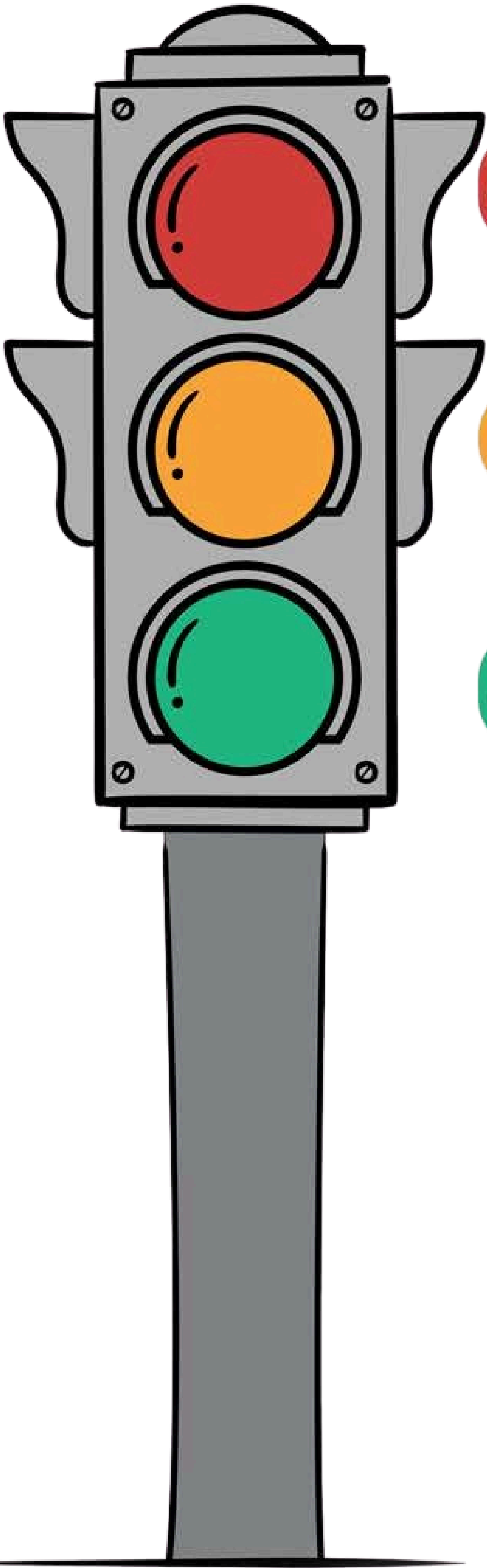


مرحلة ما قبل السكري



مصاب

ما قبل السكري

سليم

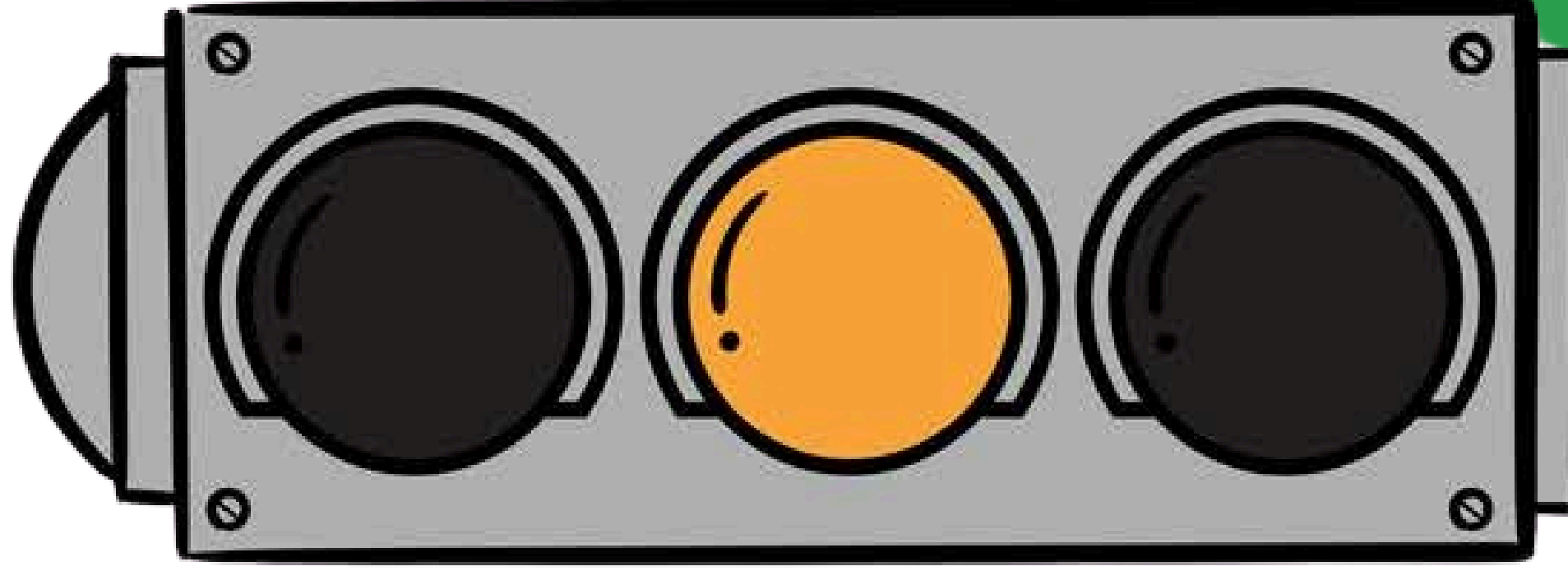
مستشفى القوات المسلحة بالجنوب
التثقيف الصحي



عدم الإصابة بالسكري

لا تعني بأن الشخص سليم





ما قبل السكري

هي حالة ترتفع فيها مستويات السكر في الدم عن الطبيعي لكنها ليست مرتفعة بما يكفي لتشخيص كسكري من النوع الثاني. تعتبر تنبيه مبكر يمكن من خلاله منع تطوّر المرض إذا تم التعامل معه بالشكل الصحيح.

كيف تُشخّص مرحلة ما قبل السكري؟

سكر صائم

100-125 mg/dL

تحليل السكر التراكمي A1C:

5.7% - 6.4%

لاستعادة مستويات السكر في الدم إلى المعدل الطبيعي والوقاية من أو تأخير الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني

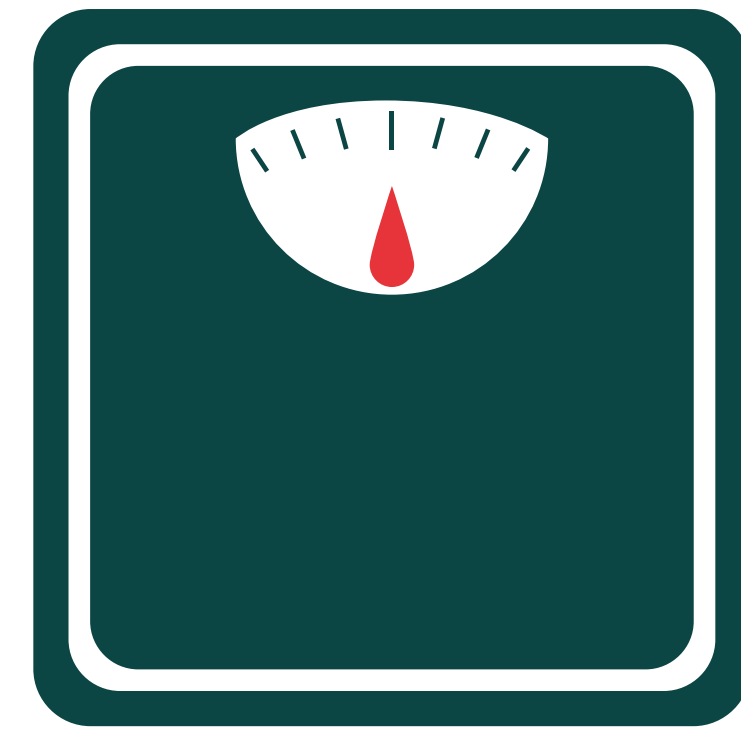
الالتزام بنظام غذائي
صحي ومتوازن



ممارسة النشاط البدني يومياً
لمدة 30 دقيقة على الأقل



الحفاظ على وزن صحي
ومناسب للجسم





الابتعاد عن اللحوم المصنعة والمشروبات المحلاة
يقلل من خطر الإصابة بمرحلة ما قبل السكري.
كما أن تناول الأطعمة الطازجة الغنية بالألياف، مثل
الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة، يساهم في
تنظيم مستويات السكر في الدم.



يستغرق الأمر حوالي 20 دقيقة حتى تصل إشارات
الشبع من المعدة إلى الدماغ.
لذلك يُنصح بتناول الطعام ببطء ومضغ الطعام جيدًا
لمنع الإفراط في الأكل والمساعدة على التحكم بالوزن.

مستشفى القوات المسلحة بالجنوب
التثقيف الصحي



**قضاء أوقات طويلة أمام التلفاز يزيد من خطر السمنة،
ارتفاع ضغط الدم، ومشاكل السكر في الدم.
كما أنه يقلل من النشاط البدني ويؤثر سلبًا على الصحة
العامة للقلب والأوعية الدموية.**



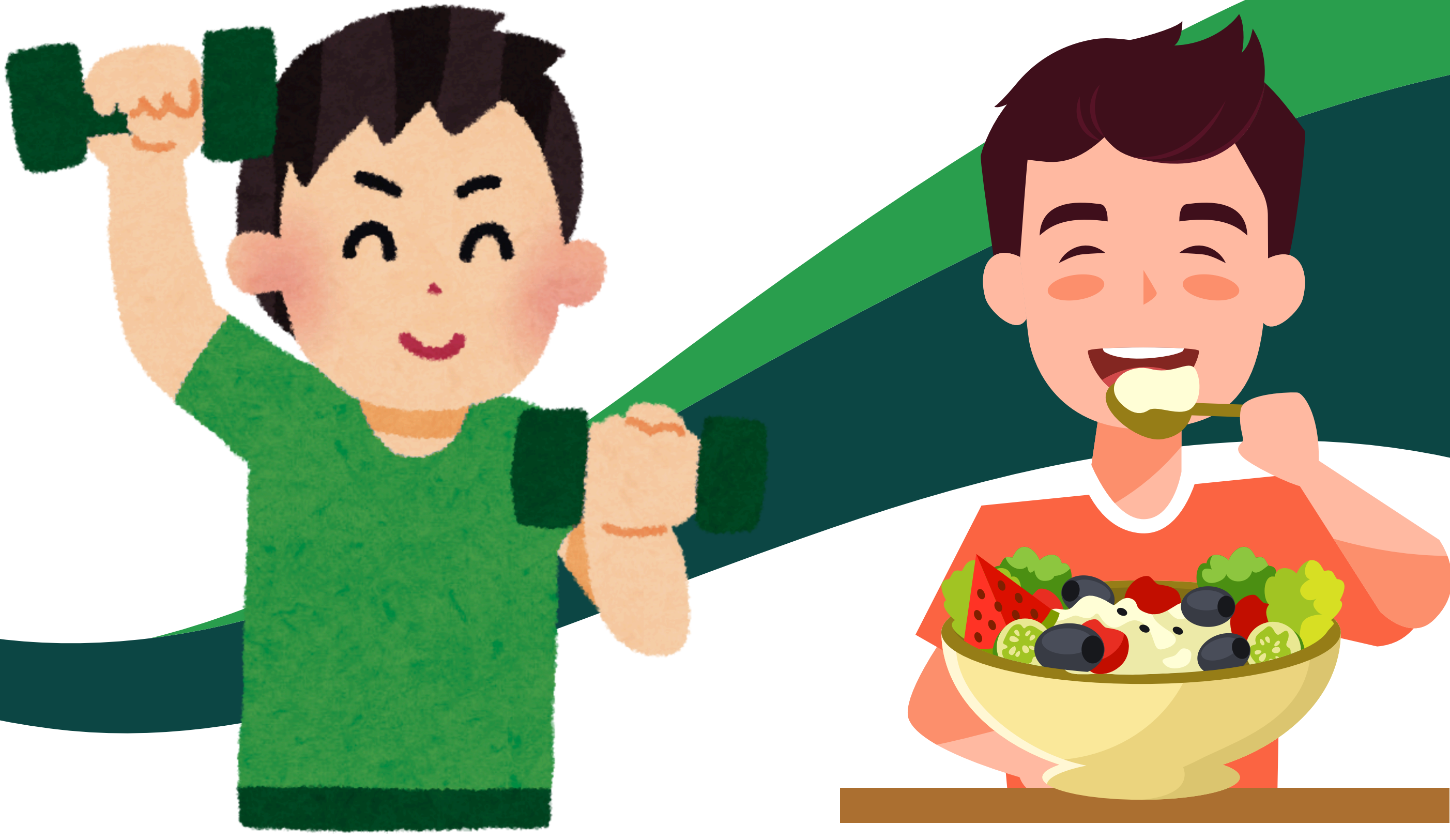
استخدام الأطباق الصغيرة يساعد على تقليل كمية الطعام التي نتناولها دون الشعور بالحرمان. الفكرة بسيطة: عندما يكون حجم الطبق أصغر، تبدو الحصة أكبر بصريًا، مما يخدع الدماغ قليلاً ويقلل من الإفراط في الأكل

مستشفى القوات المسلحة بالجنوب
التثقيف الصحي



**الحفاظ على الحركة المستمرة يحرق السعرات، يحسن
صحة القلب والعضلات والمزاج، ويساعد على التحكم
بالوزن ونمط حياة صحي**

مستشفى القوات المسلحة بالجنوب
التثقيف الصحي



نمط الحياة الصحي يساعد على العودة من
مرحلة ما قبل السكري إلى مستوى سكر طبيعي
ويقلل خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني