

ما قبل السكري

قرار العيش بنهج صحي
التغيير يبدأ اليوم!



مجموعات لتلقي المعلومات والدعم:

أقامت مؤتمرات عدة مجموعات وورشات دعم مخصصة
لوضع ما قبل السكري وندعوك للانضمام:

"الحיות متوك" - للعيش حلو - برنامج لمنع السكري

تغذية ونهج حياة صحي

رياضة بدنية

الإقلاع عن التدخين

للتفاصيل حول المجموعات والتسجيل للانضمام الى مجموعة
في منطقة سكنك يمكن التوجه لطاقم العيادة ومركز الاتصال *3833

5013723 07 | es@meuhedet.co.il

ما هو "ما قبل السكري"؟

ما قبل السكري هو وضع تكون فيه قيم السكر في الدم ليست في النطاق السليم لكنها لا تعتبر ضمن تعريف مرض السكري. الأشخاص الذين لديهم وضع ما قبل السكري معرضون لخطر متزايد للانتقال لمرض السكري خلال حياتهم. وكذلك لخطر الإصابة بأمراض مثل: أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم واضطراب في نسبة الدهون بالدم. وفي أجهزة الجسم الأخرى.

المفتاح هو بالوقاية! فالوقاية خير من قنطار علاج!

تعريف ما قبل السكري:

- مستويات السكر في الصيام 100-125 ملغم/د.ل
- قيم السكر 140-200 ملغم/د.ل في اختبار خميل الجلوكوز (بعد ساعتين من شرب محلول 75 غم سكر)
- مخزون السكري التراكمي HbA1C 5.7-6.4%

من هم المعرضون لتطور وضع ما قبل السكري؟

- أشخاص مع تاريخ عائلي للسكري
- زيادة الوزن - مؤشر كتلة الجسم (BMI أكثر من 25)
- ضغط دم مرتفع
- اضطراب في نسبة الدهون بالدم
- قلة النشاط البدني / نمط حياة خمولي
- التدخين - حتى سيجارة واحدة تزيد من المخاطر
- سكري حمل في الماضي

كيفية معالجة ما قبل السكري:

على الأغلب، ما قبل السكري يمكن أن يكون وضع قابل للتغيير وقابل للعلاج. بواسطة علاج صحيح، بالإمكان منع أو إبطاء الانتقال للسكري.

اتباع نمط حياة صحي:

- تغذية ملائمة شخصية
- تخفيض الوزن 5-7% من وزن الجسم - لأصحاب الوزن الزائد
- نشاط بدني ثابت - 30 دقيقة مشي في اليوم، 4-5 مرات في الأسبوع. 150-200 دقيقة أسبوعية
- الامتناع عن التدخين
- 6-8 ساعات نوم بشكل متواصل

تشخيص ما قبل السكري يستدعي متابعة طبية منتظمة

توصيات للمتابعة مرة بالسنة:

- فحص دم لمستوى السكر والدهنيات بالصوم
- متابعة للقياسات والإرشاد من قبل الممرضة: ضغط الدم، النبض، الوزن والطول والإرشاد لنمط حياة صحي.
- متابعة غذائية متواصلة - حسب توصيات أخصائية التغذية
- استشارة لرياضة بدنية عن طريق معالج فيزيائي - فيزيوترايست

ماذا يستحسن أن نأكل؟

- النصائح الغذائية لما قبل السكري هي نصائح للتغذية الصحيحة لعامة الناس.
- تبني برنامج صحي ولذيذ يعتمد على تشكيلة خضراوات، كربوهيدرات (نشويات) من مصدر حبوب كاملة، بقوليات، فواكه، دهنيات من مصدر نباتي، زيوت نباتية، أسماك، دواجن، منتجات حليب قليلة الدسم.
- الامتناع عن المشروبات الحلاة والعصائر الطبيعية وشرب الماء للارتواء.
- تقليل استهلاك السكر البسيط والذي مصدره من السكر والحلويات.
- فضلو الطبخ البيتي، وجبات منظمة وعائلية.

كم يجب علي ممارسة الرياضة؟

- لسنا ملزمين بالالتحاق بنادي رياضي!
- المشي السريع 30 دقيقة باليوم هي رياضة ممتازة بكل جيل.
- "نسالي ملحوقه بمجهود" خلال اليوم: استعمال الدرج وليس المصعد، ركن السيارة بعيداً والخروج للترتيبات اليومية مشياً على الأقدام، تقليل فترات الجلوس.
- استعمال الأجهزة العامة للياقة البدنية مرتين في الأسبوع يزيد تبادل المواد بالجسم (الأيض) ويساعد بتخفيض الوزن وتقليل الضغط على المفاصل والظهر.
- الرياضة البدنية - لا تساعد فقط على التخفيض بالوزن، بل إنها تخفف أيضاً من التوتر وتحسن التركيز، وتساعد على جودة النوم.

كيف يؤثر التوتر على الحياة؟

حالات الضغط والتوتر المحيطة بنا لفترات طويلة بإمكانها أن تؤثر بشكل سلبي على توازن السكر. كيف يمكننا أن نسهل التعامل مع التوتر؟
ممارسة التمارين الذاتية تؤثر على تغيير التفكير السلبي والتحليلات، الرياضة البدنية، تمارين تنفس وارتخاء، يوغا وطريقة التأمل، الانشغال بهوايات مهدئة ومحبة لديك، لقاء أناس مقربين لك، القراءة والقيام برحلات بالطبيعة.
يمكن التوجه لاستشارة مهنية عن طريق العيادة.

