

مقدمات السكري

ما هي مرحلة ما قبل السكري؟

ما قبل السكري هي حالة تكون فيها مستويات الجلوكوز في الدم أعلى من المعتاد، ولكنها ليست عالية بما يكفي لتصنيفها على أنها مرض السكري من النوع 2. أولئك الذين يعانون من مرحلة ما قبل السكري معرضون لخطر متزايد للإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري.

كيف يتم تشخيص ما قبل السكري؟



- لا يوجد لدى مقدمات السكري علامات أو أعراض واضحة.
- يتم تشخيص ما قبل السكري من قبل الطبيب بعد مراجعة العمل المخبري.
- ضعف نسبة الجلوكوز في الدم الصائم في نطاق 100-125 ملغ/ديسيلتر.
- نتائج اختبار تحمل الجلوكوز الضعيف 140-199 ملغ/ديسيلتر.
- مستوى A1C بين 5.7 وأقل من 6.5 هو مقدمات السكري.

كيفية الوقاية من مقدمات السكري

يمكن الوقاية من مرحلة ما قبل السكري من خلال الحفاظ على وزن صحي، واتباع نظام غذائي صحي ونشاط بدني يومي. يرجى سؤال طبيبك عن الأنشطة البدنية الآمنة لك. إذا وصف لك طبيبك أي أدوية، فيرجى التأكد من تناولها كما هو موصوف. إذا كنت مدخنًا، فقد يكون للإقلاع عن التدخين تأثير إيجابي. إذا كان لديك ارتفاع في ضغط الدم، استشر طبيبك للعمل على خفض ضغط الدم إلى المعدل الطبيعي.

من الذي يجب فحصه؟

من بين أولئك الذين يجب فحصهم لمرحلة ما قبل السكري البالغين الذين يعانون من زيادة الوزن من سن 45 عامًا فما فوق، وأولئك الذين تقل أعمارهم عن 45 عامًا والذين يعانون من زيادة الوزن ولديهم واحد آخر من عوامل الخطر التالية.

عوامل الخطر



عوامل الخطر هي العادات والظروف التي تجعل ما قبل السكري أكثر احتمالًا. كلما زاد عدد حالاتك، زادت فرص تشخيص إصابتك بمرض ما قبل السكري.

- الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 40 عامًا
- زيادة الوزن أو السمنة
- نمط الحياة غير النشط
- تاريخ عائلي للإصابة بمرض السكري
- تاريخ الإصابة بسكري الحمل
- صول أمريكية من أصل أفريقي أو إسباني أو أمريكي أصلي أو آسيوي
- تاريخ من أمراض الأوعية الدموية، وارتفاع الدم
- الضغط والكوليسترول غير الطبيعي في الدم والدهون الثلاثية

إذا كان لديك ما قبل السكري – ماذا يجب أن تفعل؟

مع العلاج المبكر وتغيير نمط الحياة، يمكن أن يعود مستوى السكر في الدم إلى مستوياته الطبيعية. كيف تبدأ؟ كن نشيطًا بدنيًا، وضع خطة لفقدان الوزن، وتتبع تقدمك وفحصك بانتظام من قبل مقدم الرعاية الأولية الخاص بك.

