



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



ما قبل السكري

Pre-diabetes

مرحلة ما قبل السكري:

هي المرحلة التي تسبق الإصابة بالسكري من النوع الثاني حيث يكون مستوى السكر في الدم أعلى من الطبيعي وأقل من الإصابة، حيث تجعل الشخص عرضة للإصابة بالسكري من النوع الثاني، وأيضا تعرف بأنها اختلال في تحمل الجلوكوز أو اختلال الجلوكوز الصائم. زيد هذه الحالة من خطر تعرض الشخص للإصابة بداء السكري من النوع الثاني وأمراض القلب والأوعية الدموية.



معدلات السكر فالدم في مرحلة ما قبل السكري

100 - 125 مجم/ ديسيلتر.

من 5.7% - 6.4% للسكر التراكمي

عوامل الخطر للإصابة بما قبل السكري:



التقدم في العمر

التاريخ العائلي



السمنة

قلة النشاط البدني



ارتفاع ضغط الدم

الإصابة بسكر الحمل





لا توجد أعراض واضحة تدل على الإصابة بما قبل السكري، لذلك قد يكون الشخص مصابًا به ولا يعرف. عادة ما تكتشف الإصابة به عند إجراء اختبار السكري.

التشخيص:

يجب إجراء فحص دوري للكشف عن مرض السكري من النوع الثاني كل عام إلى عامين. وتتمثل النتائج التي تشير إلى مرحلة ما قبل السكري في:

✓ السكر التراكمي: من 5.7٪ إلى 6.4٪.

✓ سكر الدم الصائم: من 100 إلى 125 مجم/ديسيلتر.

✓ مستوى السكر في الدم بعد الأكل بساعتين: من 140 إلى 199 مجم/ديسيلتر.

لحماية نفسك من الإصابة بالسكري من النوع الثاني

وتجنب مرحلة ما قبل السكري اتباع الآتي:

✔ احرص على تجنب الأطعمة الدهنية والأطعمة عالية

السعرات الحرارية.

✔ احرص على ممارسة الرياضة بانتظام.

✔ تجنب التدخين.

✔ حافظ على وزنك المثالي.

لأن الوعي وقاية

إدارة التشخيص الصحي

قسم التوعية الصحية