

# مرحلة ما قبل السكري





# ما هي مرحلة ما قبل السكري

مرحلة ما قبل السكري تعرف على أنها حالة طبيّة تسبق ظهور السكري (سكري نوع ٢): قيمة السكر في الدم - في حالة الصوم أو بعد الأكل - ليست طبيعية، لكنها أيضاً لا تلبي مقاييس تعريف مرض السكري. لقد وجدت الأبحاث أن الأشخاص في مرحلة ما قبل السكري لديهم احتمال كبير لأن تتطوّر عندهم الحالة لمرض السكري (نسبة 10% أن يمرضوا بالسكري خلال سنة، وبشكل عام نسبة 74% بأن يمرضوا بالسكري خلال حياتهم).

## عادة يتم تحديد توازن السكر من خلال ٣ مقاييس:

1. مستوى السكر أثناء الصوم: قيمة السكر في الدم بعد ليلة من دون أكل أو شرب لمدة 8 ساعات على الأقل (ما عدا شرب الماء).
2. مستوى السكر في الدم بعد الأكل: بعد حوالي ساعتين من تناول الوجبة الرئيسية، وبدون تناول وجبات إضافية فيما بين الوجبات.
3. معدّل خضاب الدم السكري (الهيموغلوبين السكري) أو فحص السكر التراكمي (HbA1C) فحص دم واحد بإمكانه تقدير معدل قيم السكر للمريض في الأشهر الثلاث الأخيرة. معدل القيم الطبيعية لهذه الفحوصات لدى شخص سليم هو:
  - مستوى السكر أثناء الصوم: - 100-70 ملغم/دل
  - مستوى السكر بعد ساعتين من الأكل - حتى 140 ملغم/دل
  - فحص السكر التراكمي - حتى 5.6%حسب الجمعية الأمريكية للسكري (ADA)، إن نتائج فحوصات الدم في مرحلة ما قبل السكري تكون على النحو التالي:
  - مستوى السكر أثناء الصوم - 100-125 ملغم/دل و/أو
  - مستوى السكر في الدم بعد ساعتين من فحص تحمل الجلوكوز 75 (IGT) 140-199 - ملغم/دل و/أو
  - قيمة الهيموغلوبين السكري، السكر التراكمي (HbA1C) 5.7-6.4%

## لماذا من المهم تشخيص حالة ما قبل السكري

إن تشخيص حالة ما قبل السكري يتيح فرصة لتأخير أو لمنع تطور مرض السكري، تليها مضاعفات مرض السكري.

معرفة العوامل المؤثرة سلباً والقيام بفحوصات مسح روتينية للأشخاص المعرضين للإصابة، تتيح التشخيص المبكر لمرحلة ما قبل السكري.

## في أي حالات من المستحسن إجراء فحوصات لتشخيص حالة ما قبل السكري؟

- **العمر** - فوق سن ال 45 ، أيضاً بعدم وجود عوامل خطر أخرى
- **خلفية عائلية** - أقارب من الدرجة الأولى الذين يعانون من مرض السكري.
- **السمنة** - BMI (العلاقة ما بين الوزن والطول<sup>2</sup>) فوق ال 25.
- **عوامل خطر أخرى** - بدون علاقة لجيل الشخص الذي يتم فحصه، وجود عامل واحد على الأقل من عوامل الخطر التالية:
  - ضغط دم إنقباضي فوق ال 140 مم/زئبق أو ضغط الدم الإنبساطي فوق ال 90 مم/زئبق.
  - مستوى الكوليسترول - HDL منخفضة، تحت 35 ملغم/دل.
  - نسبة الدهون في الدم من نوع ثلاثي الجلسيريد فوق ال 250 ملغم/دل.
  - التدخين - في الوقت الحالي وحتى 10 سنوات بعد التوقف عن التدخين.
  - نساء عانين من سكري الحمل سابقاً أو ولادة جنين يزيد وزنه عن ال 4 كيلو.
  - مرض قلب أو أوعية دموية.

## إذا اتضح لي أن مستويات السكر في دمي ملائمة لمرحلة ما قبل السكري هل هذا يعني أنني قد تأخرت؟

**على الإطلاق كلا.** تشير الأبحاث الى أن نمط حياة صحي والذي يشمل نظاماً غذائياً متوازناً وممارسة النشاط الرياضي بصورة منتظمة من الممكن أن يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري بنسبة تتراوح ما بين 40% الى 70%.

هذا هو الوقت للقيام بتغيير في نمط الحياة - عدا عن التغذية الصحية وعادات الأكل الصحية، الانقاص في الوزن، ممارسة النشاط الرياضي بصورة منتظمة لمدة ٥٠ دقيقة أسبوعياً والتوقف عن التدخين. جميع هذه الأشياء يمكنها أن تؤخر أو حتى أن تمنع ظهور مرض السكري. حان وقت الاستعداد والمضي قدماً. في حالات معينة قد يقترح طبيبك أن تتناول دواء يساعد في الوقاية من مرض السكري.

## فحوصات دورية

- فحوصات دم - HbA1c والدهون في الدم.
- قياس ضغط الدم.
- قياس الوزن و الطول (BMI)
- المواظبة على متابعة من قبل طاقم متعدد التخصصات.



## لماذا حالة ما قبل السكري ويتبعها - مرض السكري تظهر؟

حالة ما قبل السكري، ويتبعها مرض السكري، تظهر غالباً بعد تطور مقاومة العضلات والكبد لعمل الانسولين.

الانسولين هو هورمون الذي يتم انتاجه في البنكرياس، ووظيفته السماح لخلايا الجسم بامتصاص السكريات من الدم. طوال اليوم، سواء كان الشخص صائماً أو بعد تناول وجبة الطعام، يستشعر البنكرياس بالتغيرات في مستويات السكر في الدم ووفقاً لذلك يقوم بفرز الانسولين، لكي يمكن الخلايا من امتصاص السكر لاستهلاك الطاقة اللازمة لها. في حالات معينة (مثل السمنة الزائدة)، تقل حساسية الخلايا للانسولين ويحتاج البنكرياس الى انتاج كمية أكبر من الانسولين لتمكين الخلايا من امتصاص السكريات. مع الوقت ومع مضي السنين، خلايا انتاج الانسولين في البنكرياس ( خلايا بيتا) تتضرر نتيجة عملها الزائد، ومقدرتها على تزويد الانسولين لمتطلبات الجسم تنخفض. هذه الحالة تؤدي الى ارتفاع بنسبة السكر في الدم حتى نسب التي تدخل في تعريف حالة ما قبل السكري، وبالتالي - تؤدي الى مرض السكري.

## في مكابي يوجد طاقم أخصائيين وظيفته مساعدتك:

### طبيب العائلة

يمكن لطبيبك مساعدتك على تقييم درجة الخطر وطرق العلاج بشكل أفضل. واذا لزم الأمر يمكن للطبيب التوصية على تلقي علاج عن طريق الأدوية.

### أخصائية تغذية إكلينيكية (سريرية)

أخصائية التغذية سوف تساعدك ببناء قائمة طعام شخصية والتي تناسب برنامجك اليومي، وضعك الصحي، وفقاً لأطعمتك المفضلة. في محادثة الاستشارة، ستعرض أخصائية التغذية معلومات مهنية حديثة تتعلق بطرق التعامل مع حالة ما قبل السكري وتعطيك أدوات خاصة ستساعدك مع مرور الوقت على تبني عادات تغذية صحيحة.

### أخصائي علاج طبيعي معتمد لبناء برنامج نشاط بدني

لقد قامت مكابي بتدريب اخصائيين في العلاج الطبيعي والذين بإمكانهم مساعدتك على البدء بممارسة النشاط البدني. البرنامج الذي سيتم وضعه لك هو برنامج شخصي، وسيتم الأخذ بالحسبان أن لكل شخص يمتلك ميول وقدرات مختلفة فيما يتعلق بالنشاط البدني.

### الممرضة

بمقدور الممرضة توجيهك للتغيرات الضرورية في نمط الحياة، وأن توصي لك على مجموعات دعم وطرق أخرى للإقلاع عن التدخين، بالإضافة الى ورشات عمل مكابي "كال" لنمط حياة صحي.

## التغذية في مرحلة ما قبل السكري

التغذية هي عامل رئيسي في الوقاية من مرض السكري لدى الأشخاص المصابين بمرحلة ما قبل السكري. هذا صحيح أيضاً بالنسبة للأشخاص مع وزن طبيعي وأيضاً للأشخاص الذين يعانون من زيادة في الوزن.

تبني عادات صحية في التغذية يمكنها مساعدتك على تجنب الانتقال من مرحلة ما قبل السكري الى مرض السكري.

### ما هي الطريقة الصحيحة؟

كل شخص يمكنه تبني عادات أكل صحية من أجله لكي تساعد الحصول على صحة أفضل، ولا توجد طريقة واحدة تناسب الجميع – شخص معين يمكن أن يناسبه إتباع برنامج غذائي شرق أوسطي، وشخص آخر يمكن أن يناسبه إتباع برنامج غذائي قليل الكربوهيدرات أو قليل الدهون والتقليل من السعرات الحرارية. المشترك بين جميع هذه الطرق هو تفضيل الأطعمة المفيدة والطبيعية والتخطيط للنظام اليومي والوجبات التي تتناسب مع نمط الحياة الشخصي، بحيث يمكن الاستمرار بذلك مع مرور الوقت.

### إذا كنت أعاني من زيادة في الوزن – ماذا عليّ أن أفعل؟

الزيادة في الوزن هي أحد العوامل المسببة لمرض السكري من نوع 2.

أفضل طريقة لموازنة قيم السكر في الدم ومنع مرض السكري هي النزول في الوزن.

**يكفي تخفيض بنسبة 10-7% من الوزن لكي تشعر بتحسن ملحوظ بمستويات السكر، الدهون وضغط الدم.** انخفاض تدريجي في الوزن، مع دمج نشاطات رياضية ثابتة، يمكنها مساعدتك الوصول الى هذا الهدف.

كل تغيير قد يتحول الى تجربة جيدة ومعززة. لذلك من المفضل الاستعانة بطاقم اختصاصيات التغذية من مكابي.

### إذا كان وزني طبيعياً – هل يمكنني الاستمرار بعادات أكلي القديمة؟

الزيادة في الوزن هو أحد أسباب ظاهرة مرض السكري من نوع 2، لكن تناول الطعام بصورة غير منتظمة يمكنه تعجيل ظهور مرض السكري أيضاً لدى أشخاص أصحاب وزن طبيعي. نمط حياة صحي والالتزام بالتغذية السليمة هو أمر مهم للأشخاص أصحاب الوزن الطبيعي.

### إذا ما الذي ينصح بتناوله؟

التغذية الشرق أوسطية وجدت أنها فعّالة وآمنة في توازن السكر. التغذية الشرق الأوسطية تشمل مجموعة متنوعة وغنية من الخضراوات، الفواكه، أنواع مختلفة من الحبوب الكاملة، البقوليات، الجوز وزيت الزيتون، منتجات الألبان قليلة الدسم بكميات معتدلة وأيضاً البيض، السمك والدجاج. سيتم تقديم إجابة دقيقة وملائمة خصيصاً لإحتياجاتك وأولوياتك عندما تلتقي بأخصائي/ة تغذية.



## خطوات صغيرة في طريق النجاح

1. **المشروبات -** تفضيل الماء أو الصودا على المشروبات المحلّة.
  2. **التنوع -** قوموا بتنويع أنواع الأطعمة والمكونات التي تتناولوها ، مثل البقوليات والخضروات الطازجة والحبوب الكاملة وما شابه ذلك، لكي تقوموا بتحضير وجبات مشبعة وشهيّة على مدار الزمن.
  3. **تقليل كميات السكر -** قوموا بتقليل تناول الطعام الذي يحوي السكر البسيط، مثل الكعك والبسكويت وعصائر الفاكهة وما شابهها.
  4. **طريقة التقديم -** قدموا الطعام لنفسكم في طبق أصغر من المعتاد ، وهذا يقلل أيضًا من كمية السعرات الحرارية في الوجبة ، ويمكنك أيضًا حفظ قسم من الوجبة لوجبة الطعام التالية
  5. **طرق طهي صحيّة أكثر -** بدلاً من قلي الطعام، فضّل طرق طهي أخرى ، مثل الخبز أو الشوي أو الطبخ البخار.
  6. **التقليل من الأطعمة المصنعة -** حاولوا التقليل من استهلاك الأطعمة المصنعة والأطعمة الجاهزة. حان الوقت للتدرب على استخدام المنتجات الأساسية ، وإعداد طعامكم المفضل بنفسكم.
  7. **خضراوات -** في كل وجبة من المهم دمج نوع خضراوات واحد على الأقل. طرق التحضير متنوعة.
  8. **الصلصة في السلطة -** إختاروا صلصة للسلطة على أساس زيت زيتون وبكمية محدودة.
  9. **زيت نباتي -** فضلوا الزيوت النباتية، وقلّصوا استعمال الأغذية الغنيّة بالدهون الحيوانيّة مثل الزبدة، الشمينت ( القشدة )، أجبان دسمة وأجزاء اللحوم الغنيّة بالدهون.
  10. **تناولوا الوجبات الخفيفة - لكن بحكمة -** فضلوا الوجبات الخفيفة قليلة الدسم مثل الفشار أو البيغلا (البسكويت المملح) على البطاطس المقلية وما شابه.
- الطريق إلى النجاح يتطلب الملائمة الشخصية والمرافقة المهنّية.
- إستشارة غذائية - فردية أو جماعية - من اخصائي التغذية في مكابي في خدمتك في كل خطوة في الطريق.

**المقدرة على التغيير والتأثير**  
**على صحتك - بيدك**

## فعاليات نشاطية في مرحلة ما قبل مرض السكري

تشير الدراسات إلى أن نمط الحياة الصحي الذي يتضمن نظامًا غذائيًا متوازنًا وممارسة التمارين الرياضية بانتظام يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري بنسبة تصل ما بين 40% إلى 70%. يمكن أن يساهم النشاط البدني المنتظم في زيادة حساسية خلايا الجسم للأنسولين، مما يؤدي إلى استغلال السكر كطاقة في الخلايا مع خفض مستويات السكر في الدم.

### كيف نبدأ؟

#### حاولوا أن تتحركوا أكثر وأن تجلسوا أقل

ادمجوا الحركة في روتين اليوم:

- إصعدوا الدرج بدل المصعد.
- حاولوا أن تمشوا بدل السفر بالسيارة.
- انزلوا من الباص محطة واحدة قبل وجهتكم، أو أوقفوا سيارتكم على بعد 5-10 دقائق مشي من وجهتكم.
- حاولوا أن تزيدوا عدد خطواتكم اليومية - يمكنك تنزيل تطبيق عداد الخطوات لهاتفك الجوال، أو إقتناء سوار الفعاليات أو عداد الخطوات.
- **أخرجوا للقيام بنشاطات مشتركة** - حاولوا تحديد لقاء رياضي واحد في الأسبوع مع شخص تحبون التواجد معه مما يجعل النشاط الرياضي وقت ممتع:
  - المشي المشترك ( مع شخص آخر).
  - الركوب على الدراجة.
  - نزهة في الطبيعة.
  - أو أي خيار آخر لفعاليّة ممتعة.

#### حافظوا على نشاطكم أيضا بالعمل

- إذا كنتم تعملون أمام الكمبيوتر حاولوا النهوض كل نصف ساعة والتمدد وحتى يمكن المشي لمسافة قصيرة.
- حاولوا إجراء مكالمات هاتفية أو مقابلات عمل أثناء المشي.

### أي نشاط رياضي أفضل؟

هذه هي توصيات جميع منظمات الصحة للقيام بنشاطات رياضية أسبوعية:

#### تمارين الأيروبيكا

تمارين الأيروبيكا هي أي تمارين مطوّلة يزداد فيها معدل ضربات القلب ويزداد فيها معدل التنفس. من المفضل القيام بتمارين لمدة ١٥ دقيقة أسبوعياً، بشدة خفيفة - متوسطة ( مع التنفس بخفة - حيث يمكن قول جمل كاملة أثناء القيام بالتمارين، لكن لا يمكن إجراء محادثة بشكل منتظم)، أو لمدة ٧٥ دقيقة أسبوعياً من النشاط البدني المكثف ( حيث أنه يستصعب أثناء التمرين قول جملة كاملة بشكل منتظم)، أو دمج الطريقتين معاً. بمعدل: 3-7 مرات في الأسبوع.

يمكن تدريجياً زيادة مدة التمرين من دقائق معدودة حتى تصل الى تمرين مدته 30-60 دقائق متواصلة.



## تمارين قوة

في تمارين القوة، تشغل العضلات لتحدي وزن خارجي أو وزن الجسم، وذلك من أجل تطوير قوة العضلات وحجمها. تمارين القوة تركز على تقوية مجموعة العضلات الرئيسية: عضلات اليدين، الرجلين، الظهر والبطن.

عدد المرات الموصى به : مرتين في الأسبوع.

## وعموماً

**بشكل تدريجي** - إبدأوا بتمارين خفيفة، وبشكل تدريجي زيدوا مدة التمرين وشدته.

**المتعة** - من المستحسن إختيار نشاط بدني ممتع، لكي يكون من السهل بالنسبة لكم الاستمرار به.

**سوية** - من المستحسن القيام بالتمرين مع شخص آخر قريب، هكذا يكون التمرين ممتعاً و تكون أكثر التزاماً به.

**خطة عمل** - من المستحسن بناء خطة عمل أسبوعية وتخصيص وقت لكل نوع من الأنشطة على مدار أيام الأسبوع.

**أن تشعر بخير** - إذا شعرت خلال التمرين بالألم أو بشعور غير جيد مثل الدوران أو الغثيان، عليك إيقاف التمرين.

**التوجيه الشخصي** - من أجل التوجيه الشخصي، بإمكانكم تحديد دور للاستشارة للنشاط البدني لحالات ما قبل السكري في معهد العلاج الطبيعي القريب لمكان سكنكم. لا حاجة لتحويله من الطبيب.

**أمراض مرافقة/ مزمنة** - إذا كنتم تعانيون من أمراض أخرى، مثل ضغط دم مرتفع، مرض القلب، فشل كلوي وما شابه، اطلبوا من الطبيب تحويله للإستشارة حول النشاط البدني لدى أخصائي علاج طبيعي مستشار في النشاط البدني، وفقط بعد ذلك حددوا دوراً في معهد العلاج الطبيعي.





## كيف يمكن تغيير العادات

ان التغيير في نمط الحياة، والذي يشمل تغذية صحيّة، عادات صحيحة في تناول الطعام، الحفاظ على وزن طبيعي، نشاط بدني بشكل ثابت والتوقف عن التدخين – جميع هذه الأمور بإمكانها تأجيل أو منع ظهور مرض السكري.

إن التغيير بالتأكد ممكن، لكن التغيير بطبيعته قد يثير شعوراً بالتوتر والضغط. حضرنا لكم

### نصائح لمساعدتكم للإستعداد لتغيير ناجح :

1. **أن تقوموا بتغيير شيء واحد في كل مرة** – ركزوا على مسار حياة واحد الذي يتطلب التغيير، لا تحاولوا تغيير كل نمط حياتكم مرة واحدة بشكل مطلق . على سبيل المثال، ادمجوا المشي لمرتين في الأسبوع في الجدول اليومي.
2. **أن تسأل نفسك " لماذا؟ "** – جدوا أسباب داخلية ورغبة داخلية في التغيير. مثلاً، بدل من أن تقولوا لأنفسكم "أريد أن أنحف لكي يكون جسمي صحياً أكثر" قولوا "أريد أن يكون جسمي أكثر صحة لكي أستطيع قضاء وقت ممتع أكثر أو أطول مع أحبائي".
3. **أن تفهم كيف يمكن أن يخدمك السلوك الذي ترغبون في تغييره** – ما الحاجة التي يلبيها؟ حتى للسلوكيات الغير مرغوب فيها يوجد مصدر داخلي منطقي. اكتشفوا ما هو، حلوه وتخلصوا من السلوك الغير مرغوب فيه.
4. **أن تتقدم بخطى صغيرة** – يمكن تقسيم سلوك الى سلوكيات وعادات أصغر ومعالجتها بشكل منفصل، في خطوة معقولة وقابلة للتحقيق. مثلاً : قبل البدء بممارسة النشاط البدني، إصعدوا وانزلوا الدرج 2-3 طوابق بدلاً من المصعد. إذا كنتم ترغبون في تناول الطعام أكثر صحي، عليكم أن تقررروا إضافة بعض الخضراوات لكل وجبة.
5. **ملتزمين بالبرنامج** – أيضاً البرنامج الذي مدته قصيرة ويحوي القليل من المهام هو برنامج. وعندما يكون هناك برنامج، من السهل أن تعرف اين نحن في هذه العملية، وأيضاً من المرجح أن نلتزم به ونداوم عليه.
6. **إصطحب معك شريكاً في هذه الرحلة** – من المستحسن أن تشارك أقاربك وأصدقائك نواياك لإجراء التغيير المزعم، حتى ولو كان صغيراً جداً، في اللحظة التي نصرّح فيها عن نوايانا ونجنّد الدعم، نحن نخلق أيضاً التزاماً تجاه التغيير. وأيضاً رغبتنا في الا نخب آمال الآخرين تساعدنا على المثابرة. من المرجح أنكم قد واجهتم مرات كثيرة في حياتكم الحاجة الى التكيّف ومواجهة التغييرات – حتى في المناسبات السعيدة مثل الزواج، إنجاب الأولاد أو الاندماج في مكان عمل جديد – ومع السنين اتضح لكم أنه يوجد لديكم القدرة للقيام بذلك. **لذلك من المهم أن تعرفوا مدى قدرتكم على التغيير والتأثير على الصحة.**

### لا تترددوا بطلب المساعدة المهنية

في المراكز الطبية في مكابي، يتواجد لخدمتكم، طاقم مهني من العاملات الاجتماعيات الطبية اللواتي بإمكانهن المساعدة في الارشاد حول كيفية خلق التغييرات المطلوبة.

يمكنك حجز دور للعاملات الاجتماعيات في المراكز الطبيّة عن طريق مكابي بدون توقف \*3555.

معلومات حول خدمات العاملات الاجتماعيات أيضاً في موقع مكابي

## التدخين ومرض السكري: مزيج خطير

ان التدخين مسبب وفاة لحوالي 8000 شخص في إسرائيل سنوياً، وهو عامل الخطر الرئيسي المسبب للموت وللمرض الذي يمكن الوقاية منه. أضرار التدخين مرتبطة أساساً مع أمراض السرطان، أمراض القلب والرئة وضعف في عمل جهاز المناعة، لكن الكثيرين لا يعلمون أن التدخين هو عامل خطر رئيسي للإصابة بمرض السكري من نوع 2.

تدل الدراسات أن خطر الإصابة بمرض السكري بين المدخنين أعلى بنسبة 30-40% بالمقارنة مع غير المدخنين. كلما كان عدد السجائر أعلى، كلما كان خطر الإصابة بالمرض أعلى. في اختبارات تحدي تحمل السكر (GCT)، وجد أن التدخين يرفع مستويات السكر في الدم.

أيضاً من المعلوم أن الدخان يمكنه المس بحساسية الانسولين، الحالة التي تجعل من الصعب على الجسم موازنة مستويات السكر في الدم. لهذا السبب يعتبر التدخين خطراً بصورة خاصة لأولئك الذين أصيبوا بمرض السكري من نوع 2، ويزيد من خطر الإصابة بمضاعفات. لهذا السبب من المهم التوقف عن التدخين قبل حتى أن يتطور مرض السكري، أي أنه حتى في مرحلة ما قبل السكري ومن الأفضل قبل ذلك. العامل المشترك بين التدخين ومرض السكري هو أنه في كلتا الحالتين يتسبب ضرر للأوعية الدموية. مستويات السكر العالية تؤدي إلى تلف الأوعية الدموية الصغيرة والمواد الكيميائية الموجودة في دخان التبغ تؤدي إلى إتلاف الخلايا البطانية في جدران الأوعية الدموية وخلق رد فعل التهابي. أضف إلى ذلك النيكوتين الموجود في السجارة يقلص الأوعية الدموية ويرفع ضغط الدم مما يضعف الدورة الدموية الطبيعية.

كل هذه تزيد من خطر تلف الأعضاء المستهدفة مثل القلب والدماغ والكلية. لهذه الأسباب، من الواضح أن المزيج بين ارتفاع مستويات السكر في الدم والتدخين هو مزيج خطير بشكل خاص.

على الرغم من أن الإقلاع عن التدخين يمكن أن يكون مصحوباً بزيادة بالوزن وبالتالي يمكن أن تؤدي زيادة خطر الإصابة بالسكري بسبب السمنة، إلا أن فائدة الإقلاع عن التدخين أعلى ويوصى بها. يمكن منع زيادة الوزن من خلال عملية الفطام المنظمة بالإضافة إلى التمارين الرياضية والتغذية السليمة.

قد يكون الإقلاع عن التدخين أمراً صعباً، ولكنه بالتأكيد ممكن ومفيد في أي جيل كان. إذا تم تشخيص إصابتك بمرحلة ما قبل السكري، فمن المستحسن أن تفكر في الإقلاع عن التدخين في أسرع وقت ممكن. كلما أقلعت عن التدخين بشكل أسرع، كلما قل احتمال إصابتك بالمرض وسيتمكن جسمك من بدء عملية الشفاء.

الطريقة الأكثر فعالية للإقلاع عن التدخين هي الجمع بين العلاج السلوكي والعلاج عن طريق الأدوية.

دواء الإقلاع عن التدخين يقلل من أعراض الفطام مثل الجوع وقد يساعد على إعتدال زيادة الوزن. تقدم مكابي لأعضائها حزمة خدمات تشمل العلاج السلوكي والعلاج عن طريق الأدوية.



في عيادة الطبيب، في ورشات الفطام عن التدخين وجهاً الى وجه وعبر الإنترنت (باستخدام ZOOM) ومركز اتصال هاتفي للمساعدة المهنية في التعامل مع عملية الإقلاع عن التدخين. كما يحق للمقلعين عن التدخين تحديد موعد مع أخصائية تغذية إكلينيكية لإستشارته أثناء عملية الإقلاع عن التدخين. للحصول على معلومات حول الإقلاع عن التدخين اتصل اليوم بطبيب العائلة.

## سكري الحمل – أهمية المتابعة والعلاج بعد الولادة

يُعد سكري الحمل عامل خطر للإصابة بداء السكري من النوع 2، لذا فإن الحفاظ على نمط حياة صحي والتغذية السليمة والتمارين الرياضية والحفاظ على وزن صحي سيساعد في تأخير بل ومنع تطور مرض السكري في المستقبل. يوصى بمواصلة المتابعة والعلاج مع الطاقم المرافق.

معظم النساء اللواتي أصبن بسكري الحمل تعود إلى مستويات السكر الطبيعية بعد الولادة. ومع ذلك، فإن نسبة صغيرة من النساء تبقى تعاني من ارتفاع مستويات السكر التي تتطلب علاجاً مستمراً لمرض السكري بعد الولادة مباشرة. بعض النساء يصبن بمرض السكري، والبعض الآخر تبقى في مرحلة ما قبل السكري

حتى النساء اللواتي عادت مستويات السكر لديها إلى مستوياتها الطبيعية لا زلن عرضة لخطر الإصابة بسكري الحمل في حالات الحمل اللاحقة، ومرض السكري من النوع 2 في وقت لاحق من الحياة.

### كجزء من المتابعة الطبية بعد الولادة، يتم إعادة اختبار فحص التشخيص للسكري.

من أجل ضمان عودة قيم السكر إلى وضعها الطبيعي، يجب إجراء اختبار فحص تحمل سكر 75 جراماً بعد 6-12 أسبوعاً من الولادة. يتم إجراء الاختبار على معدة فارغة، وبعد ساعتين من شرب السكر.

بعد الفحص، يجب إحالة النتائج إلى طبيب أمراض النساء وطبيب الأسرة وذلك من أجل المتابعة والعلاج، حسب الحاجة.

### يلعب اتباع نمط الحياة الصحي دوراً رئيسياً في الحد من مخاطر الإصابة بمرض السكري في المستقبل:

- التغذية السليمة، الحفاظ على وزن صحي / فقدان الوزن وممارسة التمارين الرياضية يمكنها أن تساعد في تأخير بل وحتى منع تطور مرض السكري في المستقبل.
- وُجد أن الرضاعة الطبيعية تحميك أنت وطفلك - تقلل من مخاطر السمنة ومرض السكري.
- الحفاظ على نمط حياة صحي ليس فقط للوقاية من مرض السكري ولكن أيضاً لإعداد الجسم للحمل التالي. يشمل تحضير الجسم تحقيق الوزن الطبيعي، والحفاظ على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام وتناول المكملات الغذائية الضرورية واتباع نظام غذائي متوازن.
- إذا كنت قد أصبت بسكري الحمل في الماضي واليوم انت في مرحلة ما قبل الإصابة بمرض السكري، فمن المستحسن استشارة طبيب الأسرة بشأن الأدوية التي تقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2.

