

العدد الثامن والثلاثون للنشرة الصحية

نوفمبر 2023

حياة حياة

صحيح
قدامك فرصة



- قدامك فرصة ما قبل السكري - اتحكم فيه قبل ما يتحكم فيك -
- ما أهمية الفحص الدوري لعدلات السكر في الدم؟ وما هي أهم أوقات الفحص؟
- ما الذي يجب عليك فعله قبل اجراء تحليل السكر في الدم؟
- قصة قاهر السكري (عادل التيجاني)

المصدر : وزارة الصحة

مقدمة

الناس مع السكري ثلاثة



سليم



ما قبل
السكري



مصاب

عدم الإصابة بالسكري لا تعني بأن الشخص سليم
قد يكون في مرحلة ما قبل السكري



ما هي مرحلة ما قبل السكري؟

مرحلة يرتفع فيها مستوى السكر في الدم أعلى من الطبيعي وأقل من الإصابة يكون معدل السكر في الدم: 100-125 ملغم/ دسل للصائم.



يُمديك ترجع

اتحكّم فيه قبل ما يتحكم فيك

استعادة مستوى السكر في الدم الطبيعي ومنع أو تأخير الإصابة بداء السكري من النوع الثاني:



استخدام الأطباق الصغيرة يساعد على تناول كميات أقل من الطعام وتدريجياً يعتاد الجسم ذلك دون الشعور بالجوع



اتبع نظام غذائي صحي



الحفاظ على الحركة بشكل مستمر ودمج النشاط البدني في نظامنا اليومي مثل: استبدال المصعد بالدرج يساعد على استعادة مستوى السكر في الدم إلى معدله الطبيعي



مارس الرياضة لمدة 30 دقيقة 5 أيام بالأسبوع



اتبع نظام غذائي متوازن يشمل جميع المجموعات الغذائية الرئيسية يساعد الدماغ والجسم أن يعمل بكفاءة



حافظ على وزن صحي



تناول الطعام في أوقات منتظمة خلال اليوم يساعد على حرق السعرات الحرارية بمعدل أسرع ويقلل من إغراء تناول وجبات إضافية



ابتعادك عن اللحوم المصنعة والمشروبات المحلاة واتباع نظام غذائي غني بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة يحمي من خطر الإصابة بمرحلة ما قبل السكري



يستغرق الأمر 20 دقيقة تقريباً لخبر المعدة الدماغ بأنها ممتلئة لذلك عليك أن تأكل ببطء وتتوقف عن تناول الطعام قبل الشعور بالشبع



يساعد النشاط البدني على خفض دهون محيط الخصر للنساء والرجال مما يقلل خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني



نمط الحياة الصحي يساعد في العودة من مرحلة ما قبل السكري واستعادة مستوى سكر طبيعي مما يقي الإصابة من داء السكري النوع الثاني بإذن الله



قضاء أوقات طويلة في الجلوس على التلفاز والأجهزة الذكية يزيد من تناول الأطعمة والمشروبات العالية بالسكريات والدهون كما يقل النشاط البدني مما يؤثّر على الصحة

ما الذي يجب عليك فعله قبل إجراء تحليل السكر في الدم؟



تجنب استعمال المعقم
قبل التحليل تدليك يديك

غسل يديك بالصابون
وتجفيفها

بعد الانتهاء تأكد من
إغلاق علبة الشرائح
تجنبها للتعرض للتلف

تجهيز وتنظيف الجهاز
والشرائح للاستخدام

تأكد من تسجيل الملاحظات عند التحليل
مثل (رياضة ، وجبة خفيفة وغيرها)



ما أهمية الفحص الدوري لعدلات السكر في الدم؟

المراقبة المنتظمة لقراءات السكر في الدم مهمة لعرفة الأسباب التي تؤدي للارتفاعات والانخفاضات وتجنبها



أهم أوقات الفحص

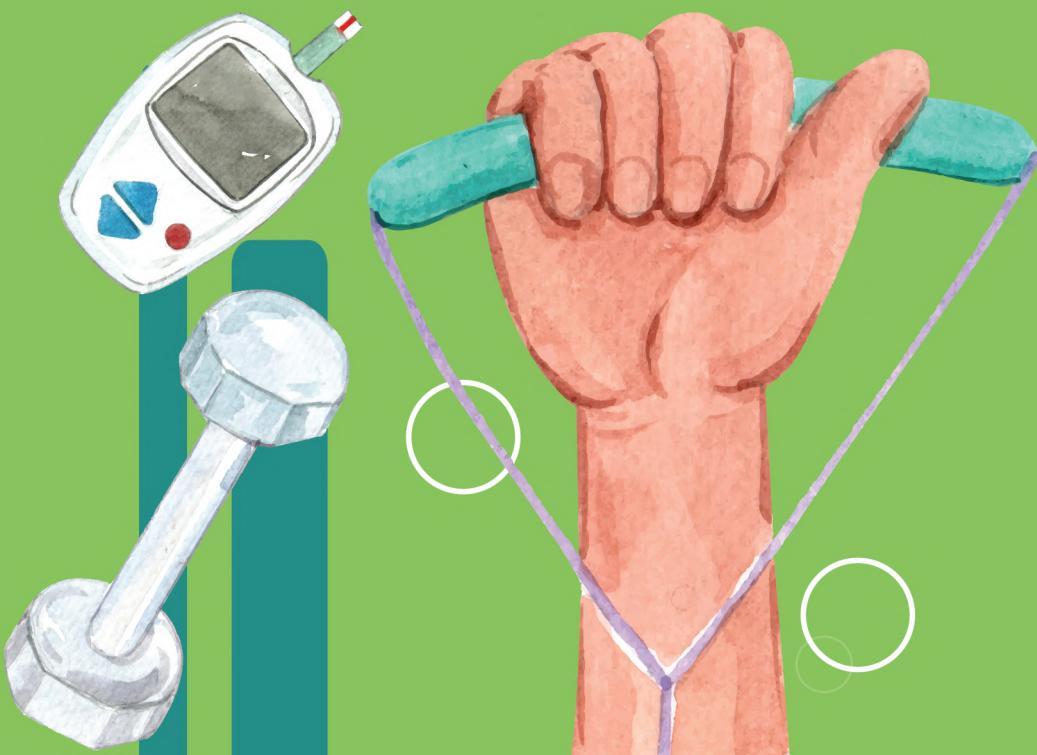


- قبل تناول الوجبات
بساعة أو ساعتين

- بعد تناول الوجبات
بساعة أو ساعتين

- بعد ممارسة
النشاط البدني

قصة البطل عادل التيجاني (قاهر السكري)



قصة البطل عادل التيجاني (قاهر السكري)



عندما لاحظ عادل التيجاني زيادة في وزنه وانخفاض قدرته على الرؤية بوضوح ذهب لصديق له يعمل في مختبر بإحدى المراكز الصحية، والذي عرضه بدوره على طبيب مختص ليتم أخذ عينة من دمه للفحص، فلاحظ الطبيب أن الفحص التراكمي للسكر كان 6.1 بالمائة

أخبرني الطبيب بأنني إذا تجاوزت المعدل التراكمي 6.4 في المائة فسأصبح من المصابين بالسكري

عندما لاحظ عادل التيجاني زيادة في وزنه وانخفاض قدرته على الرؤية بوضوح ذهب لصديق له يعمل في مختبر بإحدى المراكز الصحية، والذي عرضه بدوره على طبيب مختص ليتم أخذ عينة من دمه للفحص، فلاحظ الطبيب أن الفحص التراكمي للسكر كان 6.1 بالمائة

علم عادل حينها أنه في مرحلة ما قبل السكري، حيث لا يعود الجسم قادرًا في هذه المرحلة على استخدام الأنسولين بالشكل المطلوب، وهي تعتبر مقدمة للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، فأولئك الذين يعانون من مرحلة ما قبل السكري، يكونون عرضة بشكل كبير للإصابة بالسكري خلال السنوات العشر اللاحقة في حياتهم

قصة البطل عادل التيجاني (قاهر السكري)

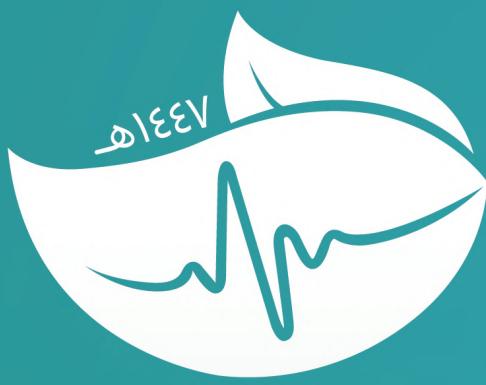


يقول عادل التيجاني: "أخبرني الطبيب بأنني إذا تجاوزت المعدل التراكمي 6.4 في المائة فسأصبح من المصايبين بالسكري، ونصحني بممارسة الرياضة والمحافظة على نمط غذائي صحي ومتزن لكي يتراجع المعدل التراكمي للسكر في الدم وأعود لوضعي الطبيعي"

أضاف التيجاني: "لم أخف عندما أخبرني الطبيب أنني في مرحلة ما قبل السكري، فأنا أعلم جيداً أنه يمكن التعايش معه، ولكنني قررت أن أتبع الخطوات الصحيحة لكي أتجنب أن أصاب به"

لم يستسلم عادل للأمر الواقع وقرر أن يتخلى تلك المرحلة وأن يعود لا كان عليه، وأوضح عادل ذلك قائلاً: "الخطوات التي اتخذتها في هذه المرحلة تمثلت في تغيير نظامي الغذائي، حيث بذلت أركز على تناول الخضروات بشكل أكثر والتوقف عن كل الأغذية التي من شأنها زيادة وزني، ورفع المعدل التراكمي للسكر لدى"

تابع قائلاً: "استمررت في إجراء الفحص الدائم ومتابعة معدل السكر التراكمي في الدم، وبعد 3 أشهر تراجع المعدل التراكمي إلى 6 بالمائة فقط، عندها علمت أنني في الطريق الصحيح، وبعد ٣ أشهر أخرى انخفض إلى 5.9 بالمائة، حتى أصبح المعدل التراكمي لدي 5.5 بالمائة، كما انخفض وزني ليصل إلى 87 كيلوجرام بعد أن كان 102 كيلوجرام، وهنا أطلقـت على نفسي لقب قاهر السكري وأصبحت أستمتع بالانتصار عليه"



حياة

جمعية حياة الخيرية بالمدينة المنورة

مرخصة من المركز الوطني للتنمية القطاع غير الربحي برقم ٣٦٢