

ما قبل السكري

يعرف ما قبل السكري بالحالة التي تكون فيها معدلات السكر في الدم أعلى من الطبيعي وأقل من المعدل التشخيصي لمرض السكري

معدلات السكر في الدم في حالة ما قبل السكري (ملجم \ دسل)

مرض السكري	ما قبل السكري	المعدل الطبيعي	
١٢٦ أو أكثر	١٢٥ - ١٠٠	٩٩ أو أقل	تحليل السكر (صائم)
٢٠٠ أو أكثر	١٩٩ - ١٤٠	١٣٩ أو أقل	تحليل تحمل الجلوكوز



ماهي أسباب مرحلة ما قبل السكري؟

- التاريخ العائلي للسكري
- زيادة الوزن والسمنة
- ارتفاع ضغط الدم
- ارتفاع مستوى الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم
- الإصابة بسكر الحمل بالنسبة للمرأة
- عدم ممارسة الرياضة وقلة الحركة

ماهي طرق العلاج أو الوقاية من مرحلة ما قبل السكري؟

- تخفيف الوزن في حالة زيادة الوزن أو السمنة
- ممارسة الرياضة أو أي نشاط بدني لمدة ٣٠ دقيقة في اليوم على الأقل
- اتباع حمية غذائية صحية ومتوازنة
- استخدام العلاج حسب إرشادات الطبيب

ماهي الأعراض والتشخيص لهذه المرحلة؟

لا توجد أعراض لحالة ما قبل السكري والأفضل عمل تحليل لمستوى السكر في الدم لأي شخص عمره ٤٥ سنة أو أكثر وخاصة الذين يعانون من السمنة أو لديهم تاريخ عائلي للسكري

