

نشرة معلومات للمرضى

صدرت في مايو/أيار ٢٠١٨

ما قبل داء السكري



ما هو؟

بعد تناول الطعام، يحوّل جسمك الطعام إلى جلوكوز وهو نوع من السكر. يساعد هرمون يدعى الأنسولين جسمك على امتصاص الجلوكوز. إذا لم يتمكن جسمك من إنتاج كمية كافية من الأنسولين أو لم يعمل الأنسولين بالطريقة الصحيحة، فقد تصاب بالسكري. ما قبل مرض السكري هو حالة تسبق الإصابة بمرض السكري من النوع ٢، وإذا لم تتم إدارتها جيداً، يمكن أن يسبب مرض السكري الإصابة بنوبة قلبية وسكتة دماغية ويمكن أن يؤدي أيضاً إلى تلف العين والأعصاب والكليتين. ومع ذلك فإن كونك لا تعاني من مرض السكري من النوع ٢ حتى الآن خبر جيد ويعني أن الأوان لاستعادة صحتك لم يفت بعد.

ماذا سيفعل الطبيب العام؟

سوف يساعدك طبيبك العام على إجراء تغييرات على نمط حياتك تشمل:

- فقدان الوزن
 - النشاط البدني
 - تغييرات في الحمية
 - الإقلاع عن التدخين
- سيفحص طبيبك المخاطر الأخرى على قلبك بما في ذلك ضغط الدم والكوليسترول.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام في المستقبل؟

سيقابلك طبيبك العام مرة أخرى بعد مرور ثلاثة إلى ستة أشهر لإجراء متابعة. وسيقوم بتنظيم اختبار آخر للجلوكوز في غضون ٢١ شهراً، إلا إذا ظهرت عليك أعراض مرض السكري قبل ذلك. تشمل أعراض مرض السكري زيادة الشعور بالعطش والتبول أكثر وتشوش الرؤية.

ماذا يمكنني أن أقوم به؟

- صحتك بين يديك. إليك كيفية الحفاظ على صحتك وتقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع ٢ أو بأمراض القلب:
- اتبع نصائح طبيبك العام بشأن الأكل الصحي.
 - تحدث مع طبيبك العام عن الإحالة إلى خدمة دعم.
 - احضر فصول التعليم الجماعي
 - اطرح أسئلة إذا لم تكن متأكدًا من أي شيء

تغييرات صحية على نمط الحياة

يمكن أن تساعد العادات الصحية في الوقاية من داء السكري من النوع ٢. فيما يلي بعض التغييرات التي يمكنك إجراؤها الآن:

الإقلاع عن التدخين - اطلب المساعدة من طبيبك العام



اتباع نظام غذائي صحي - يمكن لخبير التغذية مساعدتك في التخطيط لوجبات صحية



زيادة الحركة - ليكن هدفك ممارسة التمارين أو الحركة لمدة ٣٠ دقيقة من كل يوم



شرب كمية أقل من الكحول - ليكن هدفك تناول أقل من مشروبين عاديين (٢٠ جم) يوميًا



التحكم في وزنك - تحدث مع طبيبك العام عن إذا كنت مصابا بزيادة الوزن



ما قبل داء السكري

ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

المساعدة الصيدلانية

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة، أو لديك أسئلة ما بين الفحوصات، فيمكن للصيدلي المحلي مساعدتك. يقدر الصيدلي على مساعدتك في التالي:
* أسئلة عن الأدوية
* فحوصات سكر الدم

خدمة تدريب ومعلومات صحية (Get Healthy Information & Coaching Service)

خدمة مجانية للتدريب الشخصي عبر الهاتف تساعدك على تحقيق أهدافك الصحية.
لنفاذ ما عليك سوى الاتصال بالرقم ٢٥٨ ٨٠٦ ١٣٠٠ أو الاطلاع على الموقع gethealthynsw.com.au

ما الأسئلة التي يجب أن أ طرحها على طبيبي؟

- ماذا سيحدث إن لم أتبع خطتي العلاجية؟
- كيف يجب أن يتغير نظامي حميتي؟
- ما هي كمية التمارين الرياضية التي يجب علي القيام بها؟
- ما هي المخاطر التي تهدد صحة قلبي؟
- أين يمكنني الحصول على المساعدة في الإقلاع عن التدخين؟
- كيف يمكنني التحقق من مستويات السكر في الدم؟



أين يمكنني معرفة المزيد؟

بوسع الموارد التالية أن تمدك بالمزيد من الدعم والنصح
قناة الصحة الأفضل - مرض السكري: betterhealth.vic.gov.au
منظمة مرضى السكري في نيو ساوث ويلز - ما قبل مرض السكري (IGT و IFG) : diabetesnsw.com.au

إذا كنت ترغب في البحث عن مزيد من المعلومات، فحاول البحث عن "ضعف الجلوكوز أثناء الصيام" أو "ضعف تحمل الجلوكوز" لأن هذه هي المصطلحات الطبية لحالة ما قبل السكري

دليل الموارد الصحية هو مبادرة من
شبكة الرعاية الصحية الأولية في
جنوب غرب سيدني

هذه المعلومات مخصصة لأشخاص حصلوا
على تشخيص من طبيبيهم
وهي غير مصممة للاستخدام كتشخيص
لحالة مرضية أو كبديل للرعاية الطبية المستمرة.

phn
SOUTH WESTERN
SYDNEY

An Australian Government Initiative