

# كيفية الحفاظ على مستوى السكر في الدم

## نصائح لتحقيق النجاح



### تناول الطعام بذكاء



تناول وجبات تحتوي على كثير من الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة والفاصولياء والمكسرات والبروتينات الخالية من الدهون مثل الأسماك والماكولات البحرية. اشرب الكثير من الماء. يساعد الماء في تنظيم مستوى السكر في الدم. قلل أيضًا من تناول الأطعمة والمشروبات السكرية، واللحوم الحمراء، واللحوم المصنعة، والوجبات الخفيفة المالحة، والأطعمة المعالجة بدرجة كبيرة.

### تحرك أكثر



يقلل التمرين من خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني. يمكن أن يساعد أيضًا في إدارة داء السكري إذا كنت مصابًا به. التمرين يُحسن الطاقة والمزاج ويصفي ذهنك أيضًا.

### حافظ على وزنك



حافظ على ثبات وزنك عند مستوى صحي للمساعدة في تفادي الإصابة بداء السكري أو تأخيرها أو إدارته. تحدث إلى اختصاصي رعاية صحية لمعرفة الوزن المناسب لك.

### أقلع عن النيكوتين



تجذب تدخين السجائر العادية أو السجائر الإلكترونية أو أكياس النيكوتين أو استخدام التبغ. إذ يجعل ذلك التحكم في مرحلة ما قبل السكري وداء السكري أكثر صعوبة. حتى التعرض للتدخين السلبي يمكن أن يسبب مشاكل صحية.

## فهم طبيعة الجلوكوز في الدم (سكر الدم)



غالبًا ما تشمل الفحوصات الطبية التي يجريها طبيبك قياس مستوى الجلوكوز في دمك. يُعد مستوى الجلوكوز الصحي في الدم مؤشرًا على صحة دماغك وقلبك. إذا كان مستوى الجلوكوز في الدم منخفضًا جدًا، فقد تشعر بالتعب أو الدوار، ولكنك تشعر بتحسن بعد تناول الطعام. قد يرتبط ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم بأمور مثل الجفاف أو العدوى. ولكن إذا كان مستوى السكر في الدم مرتفعًا للغاية بمرور الوقت، فقد يعني ذلك أنك تعاني مرحلة ما قبل السكري أو داء السكري.

### الجلوكوز

عند تناول الطعام، يُنتج الجسم الجلوكوز، وهو نوع من السكر. ينتقل الجلوكوز عبر الدم إلى الأماكن التي تحتاج إلى طاقة. بعض أجزاء الجسم تحتاج إلى الإنسولين لنقل الجلوكوز إلى الخلايا لاستخدامه كطاقة. يحافظ الأشخاص الأصحاء على مستوى جلوكوز طبيعي في الدم من خلال تناول الطعام بذكاء والنشاط البدني وإدارة التوتر والنوم الجيد.

### في داء السكري من النوع 2، يتراكم الجلوكوز في الدم بدلاً من الانتقال إلى الخلايا نظرًا إلى ما يلي:

↓ يصاب الجسم بحالة "مقاومة الإنسولين" ويعجز عن استخدام الإنسولين بشكل فعال.

↓ يفقد البنكرياس قدرته على إنتاج الإنسولين تدريجيًا.

قد يؤدي ذلك إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم.

## تتبع المستويات



يمكن لمقدمي الرعاية الصحية قياس مستوى السكر في الدم. وإذا كنت مصابًا بداء السكري من النوع الثاني، فستحتاج إلى مراقبة مستويات السكر في الدم بشكل متكرر.

للمزيد من المعلومات قم بزيارة **American Heart Association | داء السكري**.

ما يشير إليه	التشخيص	مستوى الجلوكوز في الدم أثناء الصوم
المعدل الصحي	طبيعي	أقل من 100 ملجم/دل
ارتفاع خطر الإصابة بداء السكري.	مقدمات السكري (اختلال الجلوكوز الصومي)	من 100 إلى 125 ملجم/دل
ارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب أو السكتات.	داء السكري (داء السكري من النوع الثاني)	126 ملجم/دل أو أعلى

تعرف على المزيد عبر [heart.org/lifes8](http://heart.org/lifes8) (موقع الويب باللغة الإنجليزية)