ما قبل السكري: فرصة للوقاية والمتابعة

ما قبل السكري يعني ارتفاع الجلوكوز عن الطبيعي دون الوصول إلى حدود تشخيص السكري وفق الفحص المستخدم.

للتثقيف والتنظيم، وليس للتشخيص أو وصف العلاج. اتبع خطة فريقك الطبي. المراجع وتاريخ البحث مرفقان بهذا المقال.

المتابعة فرصة لفهم الخطر

هذه الحالة تزيد احتمال النوع الثاني، لكن الانتقال إليه ليس حتميًا. قد تساعد تغييرات الطعام والنشاط والنوم، وقد يصف الطبيب دواء لبعض الأشخاص. للبالغين الذين لديهم زيادة وزن وخطر مرتفع، قد يفيد خفض الوزن تدريجيًا بنحو 5-7% مع برنامج مناسب. هذا ليس هدفًا عامًا للأطفال أو الحوامل. لا تعتمد على قراءة مجس واحدة لتشخيص الحالة، ولا تعتبر تحسّن التحليل سببًا لترك المتابعة.

اسأل عن سبب اقتراح الفحص وتوقيته، وعن خطوة واحدة واقعية يمكنك تكرارها. لا يثبت الشعور الجيد أن المتابعة غير ضرورية، ولا يفرض اسم ما قبل السكري أن تقيس كل يوم دون حاجة يحددها المختص.

تطبيق يناسب هذا الموضوع

1. ناقش نتيجة التحليل وموعد إعادة الفحص مع الطبيب.
2. ابدأ عادة ممكنة مثل استبدال المشروبات المحلاة أو المشي تدريجيًا.
3. اطلب برنامج وقاية مناسبًا لظروفك إن توافر.

تفصيل يمنع الالتباس

الاعتقاد أن الإصابة بالنوع الثاني حتمية، أو اتباع حمية علاجية قاسية من الإنترنت.

هل هذه مرحلة تسبق النوع الأول؟

المقصود هنا زيادة خطر النوع الثاني؛ مراحل تطور النوع الأول موضوع مختلف.

متى أطلب المساعدة؟

ظهور عطش وتبوّل متكرر ونقص وزن غير مقصود يستدعي فحصًا دون انتظار المتابعة.

المصادر وحدود الاستخدام

NIDDK – مقاومة الإنسولين وما قبل السكري
https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/what-is-diabetes/prediabetes-Insulin-resistance

وزارة الصحة السعودية – ما قبل السكري
https://www.moh.gov.sa/healthawareness/educationalcontent/diseases/diabetic/pages/pre-diabetes.aspx

NIDDK – الوقاية من النوع الثاني
https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-type-2-diabetes

ADA – الوقاية وتأخير السكري
https://doi.org/10.2337/dc26-s003