تاريخ العائلة: خطر يستحق المتابعة، لا لومًا

التاريخ العائلي يساعد في تقييم احتمال النوع الثاني، لكنه لا يتنبأ وحده بمستقبل كل فرد.

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

ماذا تعني كلمة عامل خطر؟

يعد NIDDK وجود تاريخ عائلي أحد عوامل خطر النوع الثاني. عامل الخطر يغيّر الاحتمال ولا يثبت وجود المرض. كما أن وجود قريب مصاب لا يفسر وحده كل أنواع السكري أو يحدد عمر ظهورها.

في حديث الأسرة قد تختلط الوقاية باتهام الشخص بما يأكل أو كيف يعيش. من الأجدى تحويل المعلومة إلى سؤال متابعة يناسب العمر والصحة والتاريخ السابق، بدل متابعة السكر يوميًا لشخص لم يطلب منه الطبيب ذلك.

خريطة عائلة مختصرة

اكتب ما تعرفه بدقة: نوع السكري إن كان معروفًا، وصلة القرابة، والعمر التقريبي. اترك غير المعروف واضحًا. لا تسمّ كل ارتفاع عابر أو سكري حمل نوعًا ثانيًا من عندك.

من الفهم إلى الخطوة التالية

1. اسأل عن موعد الفحص المناسب لك بدل مقارنة نفسك بأقربائك.

المصادر وحدود الاستخدام

NIDDK – النوع الثاني

https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/what-is-diabetes/type-2-diabetes

NIDDK – مقاومة الإنسولين وما قبل السكري

https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/what-is-diabetes/prediabetes-Insulin-resistance

NIDDK – الوقاية من النوع الثاني

https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-type-2-diabetes