

هل يمكن للنظام الغذائي وممارسة الرياضة منع أو تأخير الإصابة بمرض السكري؟



الأحد 18 يونيو 2023 04:30 م

عندما يكون مستوى السكر في الدم أعلى من الطبيعي ولكن ليس مرتفعًا بما يكفي لتشخيص إصابته بمرض السكري، يحدد الخبراء هذه المرحلة على أنها مقدمات السكري، قد يكون لديهم ضعف في الجلوكوز في الصيام وضعف تحمل الجلوكوز. هذه الحالة هي علامة تحذير على أنه إذا لم يتم الشخص المصاب بأي تغييرات نشطة في نمط حياته، فهناك خطر كبير من أنه يمكن أن يتطور إلى مرض السكري، إذا تركت دون إدارة، يمكن أن تسبب أضرارًا طويلة المدى لصحة القلب، وفقًا للخبراء، فإن مقدمات السكري هي عامل خطر رئيسي لمرض السكري. وفقًا لموقع "timesofindia" لا توجد أعراض ثابتة لمرحلة ما قبل السكري، ومع ذلك، يمكن أن يعاني الأشخاص المصابون به من العطش المتكرر، والحاجة المتكررة للتبول، وتجربة ارتفاع السكر أو تذبذب مستويات الطاقة، في حين أنه ليس مصطلحًا مستقلًا سريريًا ولكنه يتضمن أعراضًا تشير إلى تقدم بطيء لحالات مثل مرض السكري وزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. هل يمكن عكسها؟

لا تختلف الأسباب المحتملة لمقدمات السكري كثيرًا عن مرض السكري. عادة ما ينطوي على مقاومة الأنسولين، عندما تتوقف الخلايا عن الاستجابة للأنسولين، وهو هرمون مسؤول عن تنظيم الجلوكوز في الدم، سبب آخر يمكن أن يكون زيادة الاضطرابات الأيضية. على الرغم من أن مقدمات السكري يمكن أن تحدث لأي شخص، إلا أن بعض العوامل يمكن أن تزيد من المخاطر مثل العمر، ومؤشر كتلة الجسم (BMI) فوق 25، وحجم الخصر أكثر من 40 عند الذكور و35 عند الإناث، واستهلاك المنتجات الغذائية عالية السعرات الحرارية بانتظام، الخمول البدني وتاريخ الحالات الطبية الأخرى مثل انقطاع النفس النومي وسكري الحمل ومتلازمة تكيس المبايض وارتفاع ضغط الدم وغيرها. في بعض الأحيان، قد يستغرق الأمر شهرًا أو حتى سنوات حتى يفهم الناس ما إذا كان أي شيء قد يتغير، لن يعاني الكثير من مجموعة واسعة من الأعراض، وفقًا للخبراء المقتبسين، ليس من غير المألوف أن يعاني الأشخاص المصابون بمقدمات السكري من تقلبات في مستويات السكر لديهم. وفقًا للخبراء، فإن التغييرات المكثفة في نمط الحياة مثل التركيز على النظام الغذائي وفقدان الوزن يمكن أن تؤخر ظهور مرض السكري من النوع 2. وفقًا للتقارير، يمكن أن يؤدي الجمع بين نظام غذائي متوازن وتناول الأطعمة منخفضة نسبة السكر في الدم والنشاط البدني المنتظم إلى تأخير ظهور مرض السكري، يمكن أن تساعد زيادة كتلة العضلات أيضًا في مقاومة الأنسولين ويمكن أن تحسن حساسية الأنسولين، يمكن أن يؤدي ذلك أيضًا إلى زيادة معدل التمثيل الغذائي والمساعدة في الحفاظ على وزن الجسم. أظهرت الدراسات أنه بدلاً من التدريبات البدنية عالية الكثافة، يمكن للنشاط البدني المستمر أن يحافظ على مستويات السكر في الدم ويديرها، وفقًا للخبراء، استيقظ وامش كل نصف ساعة وقم بأنشطة مثل القرفصاء. يمكن أن تكون البقع على الجلد علامة

في حين أن مقدمات السكري ليس لها أعراض محددة، يمكن لبعض الناس أن يصابوا بالشواك الأسود، وبقع داكنة وسميكة ومخملية من الجلد. هذه علامة على مقاومة الأنسولين وترتبط في الغالب بمتلازمة الكيس البولي.