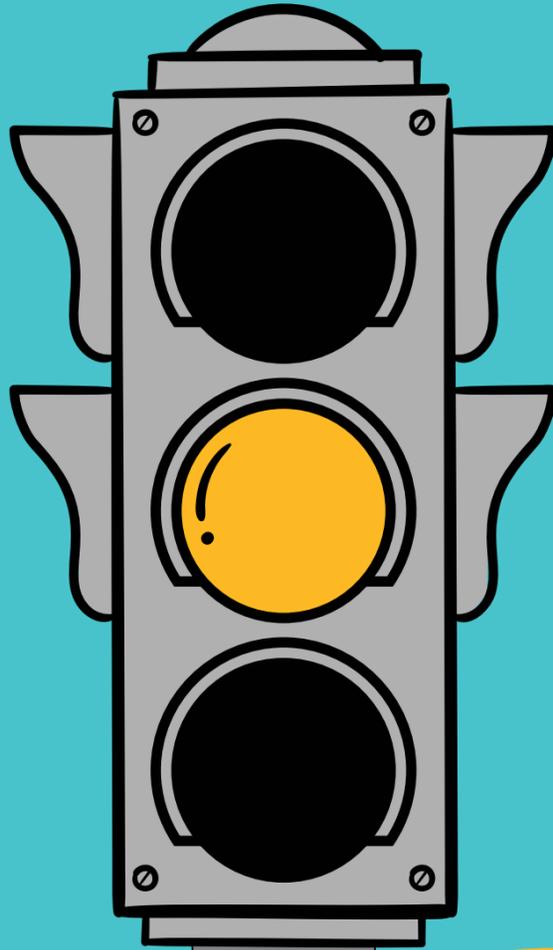




وزارة الصحة  
Ministry of Health

# قدا ملك فرصة

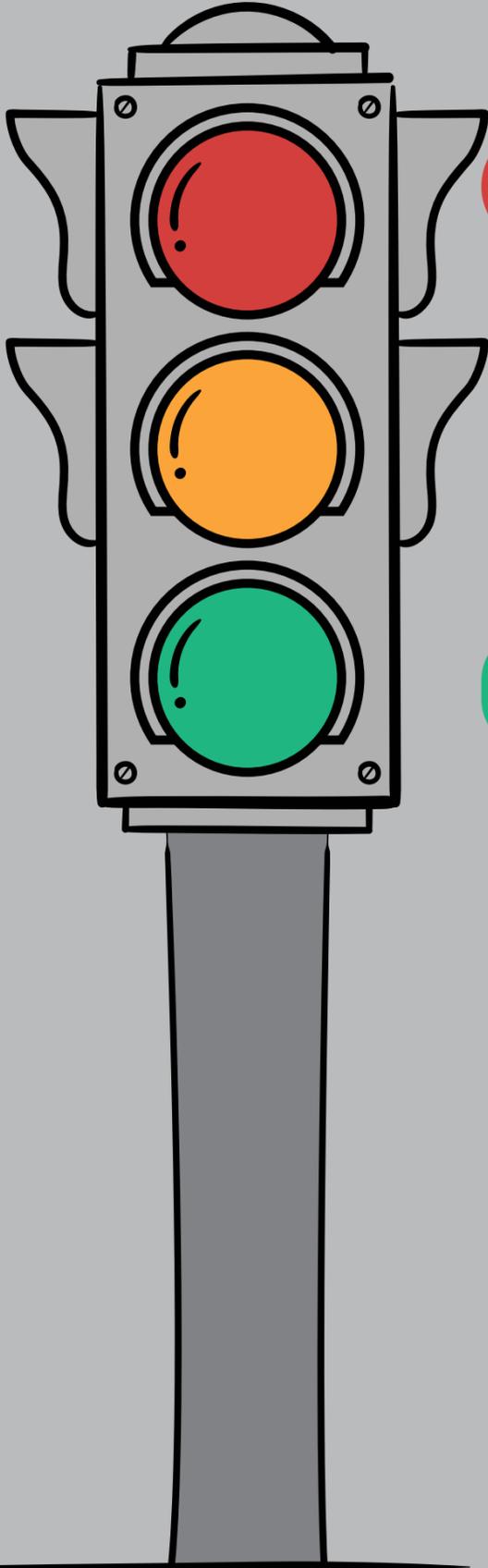


ما قبل  
السكري



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# ماذا تسمى هذه المرحلة؟



مصاب بالسكري

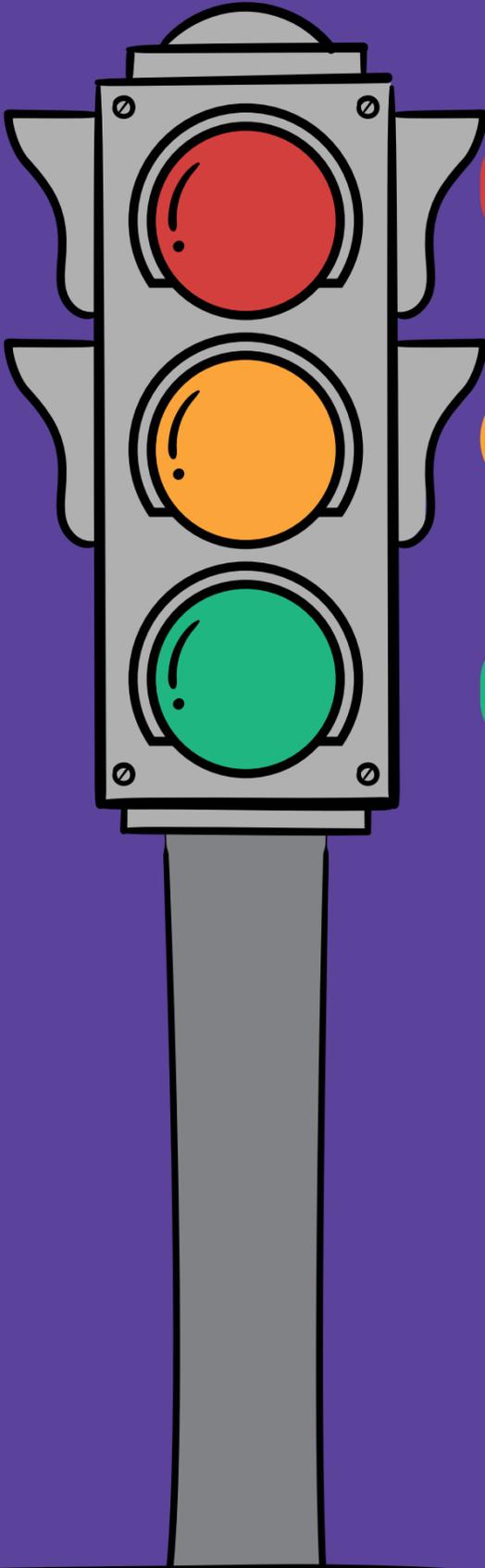


سليم



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# الناس مع السكري ثلاثة



مصاب

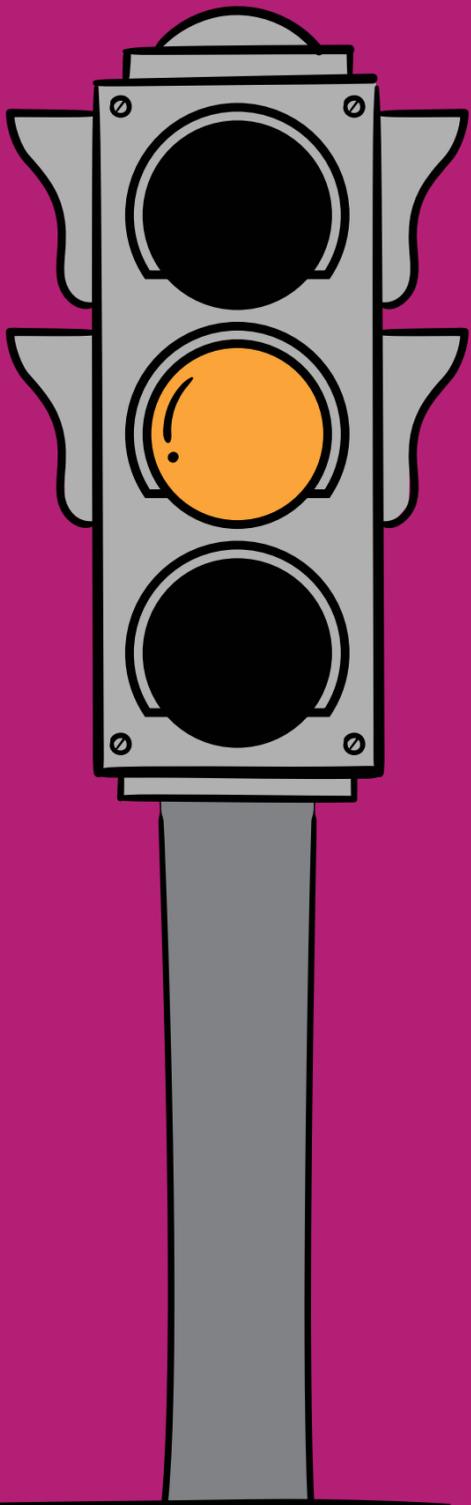
ما قبل السكري

سليم



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# عدم الإصابة بالسكري لا تعني بأن الشخص سليم

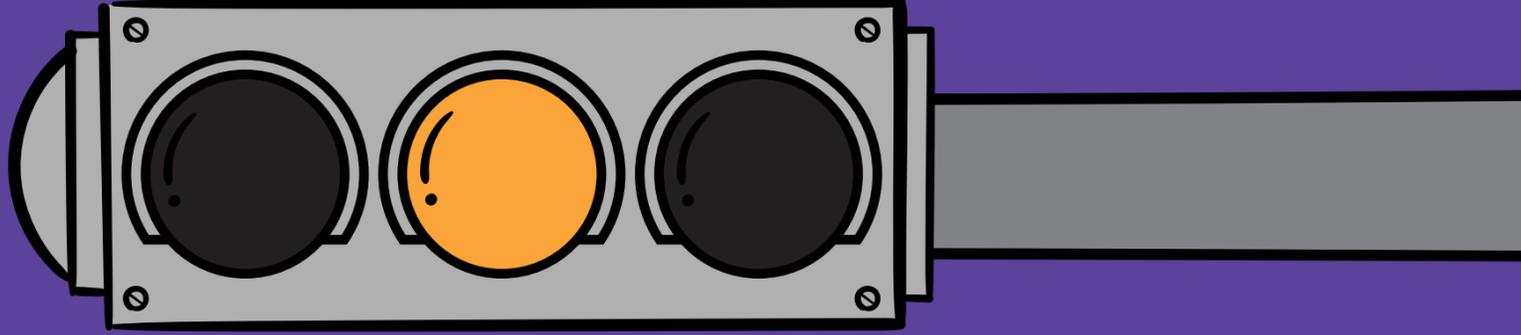


قد يكون في مرحلة

**ما قبل السكري**



وزارة الصحة  
Ministry of Health



## ماهي مرحلة ما قبل السكري؟

مرحلة يرتفع فيها مستوى السكر في الدم  
أعلى من الطبيعي وأقل من الإصابة

يكون معدل السكر في الدم:

١٠٠-١٢٥

ملغم/ دسل للصائم

٥,٧%-٦,٤%

السكر التراكمي



ما قبل  
السكري

# عادات في اغلب البيوت





لاستعادة مستوى السكر في الدم للطبيعي ومنع  
أو تأخير الإصابة بداء السكري من النوع الثاني:

اتبع نظام  
غذائي صحي



مارس الرياضة  
لمدة ٣٠ دقيقة  
٥ أيام بالأسبوع



حافظ على  
وزن صحي





وزارة الصحة  
Ministry of Health



ابتعادك عن اللحوم المصنعة  
والمشروبات المحلاة واتباع نظام  
غذائي غني بالفواكه والخضراوات  
والحبوب الكاملة يحمي من خطر  
الإصابة بمرحلة ما قبل السكري





وزارة الصحة  
Ministry of Health



**يستغرق الأمر ٢٠ دقيقة تقريبًا**  
لتخبر المعدة الدماغ أنها ممتلئة ،  
لذلك عليك أن تأكل ببطء وتتوقف  
عن تناول الطعام قبل الشعور  
بالشبع





وزارة الصحة  
Ministry of Health



قضاء أوقات طويلة في الجلوس  
على التلفاز والأجهزة الذكية يزيد من  
تناول الأطعمة والمشروبات العالية  
بالسكريات والدهون كما يقلل  
النشاط البدني مما يؤثر على الصحة



ما قبل  
السكري



وزارة الصحة  
Ministry of Health



استخدام الأطباق الصغيرة يساعد  
على تناول كميات أقل من  
الطعام وتدرجيًا يعتاد الجسم  
ذلك دون الشعور بالجوع



ما قبل  
السكري



وزارة الصحة  
Ministry of Health



الحفاظ على الحركة بشكل  
مستمر ودمج النشاط البدني في  
نظامنا اليومي مثل: استبدال المصعد  
بالدرج يساعد على استعادة مستوى  
سكر الدم إلى معدله الطبيعي





وزارة الصحة  
Ministry of Health



**اتباع نظام غذائي متوازن** يشمل  
جميع المجموعات الغذائية الرئيسية  
يساعد الدماغ والجسم أن يعمل  
بكفاءة





وزارة الصحة  
Ministry of Health



**تناول الطعام في أوقات منتظمة**  
خلال اليوم يساعد على حرق  
السمعات الحرارية بمعدل أسرع  
ويقلل من إغراء تناول وجبات خفيفة  
إضافية





وزارة الصحة  
Ministry of Health



يساعد النشاط البدني على خفض  
**دهون محيط الخصر للنساء  
والرجال** مما يقلل خطر الإصابة  
بالسكري من النوع الثاني





وزارة الصحة  
Ministry of Health

نمط الحياة الصحي يساعد في العودة  
من **مرحلة ما قبل السكري** وأستعادة  
مستوى سكر طبيعي مما يقضي الإصابة  
من داء السكري النوع الثاني بإذن الله



ما قبل  
السكري

# نهديك دورة عن السكري بمراحة

اضغط هنا



اضغط هنا  
وشارك الملف

على تويتر Tweet





وزارة الصحة  
Ministry of Health

# للاطلاع على المزيد من الفيديوهات التوعوية

اضغط هنا

