كيفية الوقاية من مرض السكري ..؟ [1]

إن الداء السكري هو مرض يكون فيه من الصعب على الخلايا الحصول على السكر الذي تحتاجه لإنتاج الطاقة، ولذلك يتراكم السكر في الدم، ويصبح مستواه مرتفعاً. غالباً ما يعاني المرضى قبل أن يظهر الداء السكري عندهم من حالة تمهيدية تُسمى ما قبل الداء السكري، إن بإمكان الناس الأصحاء وأولئك الذين يعانون من هذه الحالة وقاية أنفسهم، أو على الأقل تأخير إصابتهم بالداء السكري من النمط الثاني.

هناك أساليب كثيرة يمكن أن تساعد في الوقاية من الداء السكري:

- ممارسة الرياضة
- المحافظة على وزن مناسب
- تناول الطعام الصحي الذي يحوي نسبة قليلة من الدهون المُشبعة
- الإقلال من الأطعمة التي تحتوي على الدهون المهدرجة أو المُحَوَّلة
- تجنب الأغذية المالحة للمساعدة في ضبط ضغط الدم

أظهرت الدراسات أن ممارسة نشاط جسدي معتدل مدة ثلاثين دقيقة فقط، بالإضافة إلى تخفيض الوزن بنسبة خمسة إلى عشرة بالمئة كفيل بخفض نسبة الإصابة بالداء السكري إلى النصف على الأقل.

المزيد... [1]

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

Beyond Designs Web Development by:

Links
[1] https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D9%83%D9%8A%D9%81%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%88%D9%82%D8%A7%D9%8A%D8%A9-%D9%85%D9%86-%D9%85%D8%B1%D8%B6-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%83%D8%B1%D9%8A-%D8%9F

- Youtube
- Twitter
- Facebook
- Join our Centers

- Youtube
- Twitter
- Facebook
- Join our Centers