

What You Need to Know: What Is Diabetes?

Diabetes is a condition where the body can't use energy from food well. Your body gets energy from food. In a person without diabetes, the body breaks food down into glucose (sugar) and sends it into the bloodstream. Insulin, a hormone made by the pancreas, helps move the glucose from the blood into the cells, where it can be used for energy. In people with type 2 diabetes, the pancreas doesn't make enough insulin, the insulin doesn't work very well, or both. Without insulin, the glucose can't get from the bloodstream into the cells, so the amount of glucose in your blood rises. This is called high blood glucose. Untreated, high blood glucose causes problems such as nerve damage, kidney or eye problems, heart disease, and stroke.

What Is Pre-Diabetes?

In pre-diabetes, blood glucose levels are higher than normal but aren't high enough to be called diabetes. Pre-diabetes is a silent disease, meaning you can have it but not know it. The good news is that cutting back on calories, being physically active, and losing weight can reverse pre-diabetes and delay or prevent type 2 diabetes. Diabetes doesn't go away once you have it, so it's better to prevent it in the first place.

Preventing Pre-Diabetes and Diabetes

The good news is that you can reverse pre-diabetes and prevent or delay type 2 diabetes. In a recent study, people at high risk for type 2 diabetes greatly lowered their risk by eating less, and getting more exercise by increasing their physical activity, and losing weight. They—

- cut down on fat
- consumed fewer calories
- exercised about 30 minutes a day, 5 days a week, usually by brisk walking, and
- lost weight—an average of 15 pounds in the first year of the study.

These strategies worked well for both men and women and particularly well for people aged 60 and older. Several other studies also have shown that type 2 diabetes can be delayed or prevented.

Remember: You don't have to take drastic steps. If you burn more calories than you take in—even by a little bit—you will lose weight. Visit CheckUpAmerica.org or call 1-800-DIABETES (342-2383) for tips on how to get started.

المعلومات التي أنت بحاجة الى معرفتها : ماهو مرض السكري

السكري هو حالة لا يستطيع فيها الجسم استخدام الطاقة المستمدة من الغذاء بشكل جيد . جسمك يحصل على الطاقة من الغذاء . وفي حالة شخص بدون السكري ، الجسم يحلل الغذاء الى الجلوكوز (السكر) ويرسله الى مجرى الدم . الانسولين ، وهو هورمون يفرزه البنكرياس ، يساعد على نقل الجلوكوز من الدم الى الخلايا ، حيث يمكن ان يستخدم لاغراض الطاقة . في الناس المصابون بداء السكري من النوع الثاني ، البنكرياس لا يفرز ما يكفي من الأنسولين ، او الانسولين لا يعمل جيداً ، او كليهما . ومن دون الانسولين ، الجلوكوز لا يمكن ان يتحول من مجرى الدم الى الخلايا ، وبالتالي فان كمية الجلوكوز في دمك تزداد . وهذا ما يسمى بارتفاع السكر في الدم . واذا هذا لم يعالج ، فان ارتفاع السكر في الدم يسبب مشاكل مثل الضرر العصبي ، ومشاكل في الكلى او العين ، وأمراض القلب ، والسكتة الدماغية .

ماهي مرحلة ما قبل السكري؟

في مرحلة ما قبل السكري ، السكر في الدم يكون في مستوى اكثر من المعتاد ولكن ليس عالي بما يكفي ليسمى السكري . مرحلة ما قبل السكري تسمى المرض الصامت ، وهذا يعنى انه يمكن ان يكون لديك ولكن بدون علمك . والانباء السارة هي ان تقليص السعرات الحرارية ، وممارسة النشاط البدني ، وفقدان الوزن يمكن عكس مرحلة ما قبل السكري وتأخير او منع السكري من النوع الثاني . مرض السكري لا يزول بعد الاصابة به ، لذلك فانه من الافضل منعه اصلاً .

منع مرحلة ما قبل السكري وداء السكري

الخبر السار هو انه يمكنك عكس مرحلة ما قبل السكري ومنع او تاخير داء السكري من النوع الثاني . وفي دراسة حديثة ، الاشخاص الذين كانوا معرضين لداء السكري من النوع الثاني خفضت خطورة اصابتهم بهذا المرض الى حد كبير بتقليل كمية الاكل ، وممارسة المزيد من الرياضة وزيادة النشاط البدني ، وتخفيف الوزن . وانهم قاموا بالاتي -

- تخفيض الدهون
- استهلاك سعرات حرارية أقل
- ممارسة الرياضة حوالي ٣٠ دقيقة يومياً ، ٥ ايام في الاسبوع ، عادة عن طريق المشي
- فقدان الوزن بمعدل ١٥ باوند في السنة الاولى من الدراسة .

هذه الاستراتيجيات تعمل بشكل جيد للرجال والنساء على السواء ، وبشكل خاص للاشخاص بعمر ٦٠ عاماً واكثر . عدة دراسات اخرى اظهرت ايضاً ان داء السكري من النوع الثاني يمكن ان يتأخر او يمنع .

تذكر : ليس هناك حاجة الى اتخاذ خطوات جذرية . اذا حرقت سعرات حرارية اكثر من التي تأخذها وحتى بشئ قليل فانك ستفقد الوزن . قم بزيارة www.checkupamerica.org أو اتصل برقم 1-800-342-23837 أو 1-800-DIABETES للحصول على معلومات ونصائح لكيف تبدأ .