

# All About Pre-Diabetes

## جميع المعلومات لما قبل مرض السكري

### Toolkit No. 1

### مجموعة المعلومات رقم 1

getting it by eating less than usual, increasing their physical activity, and losing weight. They

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

وُجد في دراسة حديثة أن الأشخاص المعرضين أكثر من غيرهم لخطر الإصابة بمرض السكري من الزمرة 2 أنهم إستطاعوا الحد كثيراً من هذا الخطر بتناولهم أقل مما إعتادوا عليه من الطعام، زيادة نشاطهم الرياضي، وتنزيل وزنهم، وذلك بالشكل التالي:

- تخفيض الدهون
- تخفيض السعرات الحرارية
- التمرين حوالي 30 دقيقة في اليوم، 5 مرات في الأسبوع، عادة بالمشي السريع
- تنزيل الوزن – بمعدل 15 باوند في السنة الأولى التي جرت فيها الدراسة

These strategies worked equally well for 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.

وقد كانت نتيجة هذه الاستراتيجيات بنفس درجة الجودة للرجال وللنساء، وجيدة بشكل خاص للأشخاص من عمر 60 سنة فأكثر. كما دلت عدة دراسات أخرى بأنه يمكن تأخير أو منع حدوث مرض السكري من الزمرة 2.

### What is pre-diabetes?

ما هي معلومات ما قبل مرض السكري؟

Pre-diabetes is a condition that comes before type 2 diabetes. Blood glucose (sugar) 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 and fat, being physically active, and losing weight can reverse pre-diabetes and therefore 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.**

قبل مرض السكري هي حالة تأتي قبل السكري من الزمرة 2. تكون معدلات الغلوكوز (السكر) أعلى من الطبيعي ولكنها ليست مرتفعة بدرجة كافية لأن يُطلق عليها اسم مرض السكري. إن ما قبل السكري هي مرض صامت، يعني أنه يمكن أن يكون موجوداً لديك ولكنك لا تعرف ذلك. الأخبار الحسنة أنه إذا خفضت السعرات الحرارية والدهنيات، وكنت نشيطاً رياضياً، وعملت على تنزيل وزنك فيمكنك عكس حركة سير ما قبل السكري وبذلك تمنع أو تؤخر حدوث مرض السكري من الزمرة 2. إن مرض السكري لا يذهب عنك بعدما تصاب به، لذلك من الأفضل تجنب حدوثه من الأول.

### How can type 2 diabetes be delayed or prevented?

كيف يمكن تأخير أو منع الإصابة بمرض السكري من الزمرة 2؟

In a recent study, people at high risk for type 2 diabetes greatly reduced their risk of

## Are you at increased risk for diabetes?

هل أنت معرض لخطر الإصابة بمرض السكري أكثر من الآخرين؟

You're at risk for diabetes if you

- are overweight
- are physically inactive
- have a parent, brother, or sister with diabetes
- are African American, Native American, Asian American, Pacific Islander, or Hispanic American
- have had a baby weighing more than 9 pounds or have had gestational diabetes
- have high blood pressure (over 140/90 mmHg)
- have low HDL cholesterol (35 mg/dl or lower) or high triglycerides (250 mg/dl or higher)

تكون معرض لخطر الإصابة أكثر من الآخرين إذا كنت

- زائد الوزن
- غير نشط رياضياً
- كان أحد والديك، أخ، أو أخت مصابة بمرض السكري
- أمريكي من أصل أفريقي، أمريكي أصلي (أحمر)، أمريكي آسيوي، من جزر الباسيفيك، أو أمريكي هسباني.
- إذا ولد لك طفل يزن أكثر من 9 باوند أو كنت مصابة بالسكري أثناء الحمل.
- إذا كان عندك ضغط دم مرتفع (يزيد عن 140/90 ملليمتر زئبقي)
- إذا كان الكوليسترول المنخفض هـ.د.ل. HDL (35م.غ. أو أقل) أو كان الترايغليسيريدس مرتفع (250م.غ./د.ل. أو أعلى)

## How can I find out whether I have pre-diabetes?

كيف أستطيع أن أعرف إذا كنت ما قبل قبل السكري أم لا؟

Pre-diabetes has no symptoms. You'll need a blood test to check your blood

## Am I likely to have pre-diabetes?

هل من المحتمل أن أكون مصاباً بمرض ما قبل السكري؟

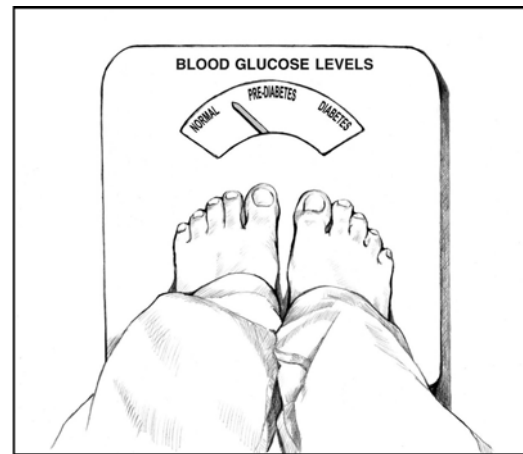
As you get older, especially if you're overweight, your chances of having pre-diabetes increase. Your doctor should check your blood glucose level if you are

- 45 or older and overweight
  - under age 45 and overweight and have other risk factors for diabetes.
- كلما تقدم بك العمر، وخاصة إذا كنت زائد الوزن، ترتفع فرص إصابتك بمرض ما قبل السكري. يجب على طبيبك أن يفحص معدل الغلوكوز في دمك إذا كنت:

- 45 عاماً من العمر أو أكبر وإذا كنت زائد الوزن
- دون الـ 45 من العمر، زائد الوزن مع وجود أعراض أخطار أخرى لمرض السكري

If you are 45 or older and your weight is normal, ask your doctor if you need to be checked for pre-diabetes.

إذا كنت 45 عاماً أو أكبر ووزنك طبيعي، إسأل طبيبك إذا كانت الحاجة تدعو لإجراء فحص ما قبل السكري.



Pre-diabetes is a condition that comes before type 2 diabetes.

إن ما قبل مرض السكري هي حالة تأتي قبل الإصابة بمرض السكري من الزمرة 2.

بالفحص بعد ساعتين من شرب السائل يعني مرض السكري.

## How can I reverse pre-diabetes? كيف أستطيع عكس ما قبل السكري؟

To help bring your blood glucose levels back to normal, you can

- cut back on calories and fat
  - increase your physical activity Doing so will make it more likely that you'll lose weight. If you're overweight, losing 5 to 7 percent of your total weight can help you a lot.
- للمساعدة على إعادة معدل الغلوكوز في دمك إلى الحد الطبيعي، تستطيع أن:

- تخفيض السعرات الحرارية والدهنيات
- زيادة النشاط الرياضي لأنه بقيامك بذلك فإنك على الأغلب ستنزل وزنك. إذا كنت زائد الوزن فإن تنزيل 5 إلى 7 بالمائة من وزنك الإجمالي يكون مساعداً جداً.

For example, if you weigh 200 pounds, your goal would be to lose 10 to 15 pounds.

على سبيل المثال، إذا كان وزنك 200 باوند، يكون هدفك أن تنزل 10 إلى 15 باوند.

### Cutting Back on Calories and Fat تخفيض السعرات الحرارية والدهنيات

Place a check mark next to steps you'd like to try for cutting down on calories and fat.

- I'll cut back on my usual serving sizes.
- I'll order the smallest portion size when I'm eating out. Or I'll share an entree.
- I'll try calorie-free drinks or water instead of regular soft drinks and juice.
- I'll try low-fat versions of the foods I usually eat. I'll check the labels to make sure the calories are reduced too.
- When cooking, I'll bake, broil, or grill and use nonstick pans and cooking sprays.

glucose level. Your doctor will use one of these two tests:

لا توجد أعراض لمرض ما قبل السكري. ستحتاج إلى فحص دم لمعرفة نسبة الغلوكوز في دمك. سيجري لك طبيبك أحد الفحصين التاليين:

The **fasting plasma glucose test** measures your blood glucose after you have gone overnight without eating. This test is most reliable when done in the morning. Pre-diabetes is diagnosed when fasting glucose levels are between 100 and 125 mg/dl. These glucose levels are above normal but not high enough to be called diabetes. A fasting plasma glucose of 126 mg/dl or higher means diabetes.

يقيس فحص البلازما مع الصيام كمية الغلوكوز في الدم بعد صيامك عن الطعام ليلة واحدة. تكون نتيجة هذا الفحص أكثر دقة عندما يجري في الصباح. يتم تشخيص مرض ما قبل السكري عندما يكون معدلات الغلوكوز مع الصيام بين 100 و 125 م.غ./د.ل. ومعدلات الغلوكوز هذه فوق المعدل الطبيعي ولكنها ليست مرتفعة إلى درجة كافية لنطلق عليها اسم مرض السكري. إن معدل 126 م.غ./د.ل. من الغلوكوز في الدم أو أكثر بفحص البلازما مع الصيام يعني مرض السكري.

The **oral glucose tolerance test** measures your blood glucose after an overnight fast and 2 hours after you drink a sweet liquid provided by the doctor or laboratory. Pre-diabetes is diagnosed when blood glucose is between 140 and 199 mg/dl 2 hours after drinking the liquid. These glucose levels are above normal but not high enough to be called diabetes. A 2-hour blood glucose of 200 mg/dl or higher means diabetes.

يقيس فحص تحمل الغلوكوز عن طريق الفم كمية الغلوكوز في الدم بعد صيامك عن الطعام ليلة واحدة وبعد ساعتين من شربك لسائل حلو المذاق يقدمه لك طبيبك أو المختبر. يتم تشخيص مرض ما قبل السكري عندما يكون معدل الغلوكوز بين 140 و 199 م.غ./د.ل. بعد ساعتين من شرب السائل. إن معدلات الغلوكوز هذه فوق الطبيعي ولكنها ليست مرتفعة لدرجة كافية لتسمى مرض السكري. إن معدل 200 م.غ./د.ل. من الغلوكوز في الدم أو أكثر

- Other ways I'll try to add physical activity to my daily routine are

---



---



---

يرجى وضع إشارة على الطرق التي ستحاول بها زيادة نشاطك الرياضي في روتين حياتك اليومية.

- سأستعمل السلم بدلاً عن المصعد الكهربائي.
- سأقف بسيارتي في الموقع البعيد من موقف السيارات.
- سأجد النشاط الذي أستمتع به، مثل العمل في الحديقة أو ركوب الدراجة.
- سأتمشي كل يوم، وأزيد المشي تدريجياً إلى أن أصل إلى 30 دقيقة من المشي السريع، 5 أيام في الأسبوع. أو أقوم بتقسيم الـ 30 دقيقة من المشي إلى قسمين أو ثلاثة أقسام.
- سأجرب تدريبات القوة برفع الأوزان الخفيفة عدة مرات في الأسبوع.
- الطرق الأخرى التي سأجربها لزيادة النشاط الرياضي في روتين حياتي اليومية هي

---



---



---

## Are there any medications to treat pre-diabetes?

هل هنالك أدوية لمعالجة مرض ما قبل السكري؟

No drug has been approved by the U.S. Food and Drug Administration specifically for pre-diabetes. However, several medications available by prescription for diabetes or weight loss have been used in studies. Though certain drugs do seem to delay or prevent diabetes, they don't work nearly as well as eating less, being active and losing weight. At this time, experts recommend eating less, increasing physical activity, and losing weight as the best ways to treat pre-diabetes, instead of taking medications.

لم تتم الموافقة على أي دواء من قبل إدارة الأغذية والأدوية للولايات المتحدة U.S. Food and Drug

- I'll eat more vegetables and whole grain foods.
- Other steps I'll take to cut down on calories and fat are

---



---



---

ضع إشارة على الخطوات التي تريد أن تجربها لتخفيض كمية السعرات الحرارية والدهنيات.

- سأنقص من حجم حصص الطعام التي أتناولها عادة.
- سأطلب أصغر كمية عندما أكل في المطعم. أو أنني سأشارك في طبق رئيسي واحد.
- سأجرب تناول المشروبات الخالية من السعرات الحرارية أو الماء بدلاً عن المشروبات الغازية الأخرى والعصير.
- سأجرب الأطعمة التي أطلبها عادة ولكنها محضرة بأقل نسبة من الدهنيات. سأفحص لائحة معلومات الأطعمة للتأكد من السعرات الحرارية أقل أيضاً.
- عند الطبخ، سأخبز، أحمر بالفرن، أشوي على المشواة وأستعمل مقلاة غير لاصقة وبخاخ للطبخ.
- سأكثر من تناول الخضار والأطعمة من المصنوعة من الحبوب غير المقشورة.
- الخطوات الأخرى التي سأتبعها لتخفيض كمية السعرات الحرارية والدهنيات هي:

---



---



---

## Increasing Your Physical Activity

زيادة نشاطك الرياضي

Place a check mark next to the ways you'll try to add physical activity to your daily routine.

- I'll take the stairs instead of the elevator.
- I'll park at the far end of the parking lot.
- I'll find an activity I enjoy, such as working in the yard or riding a bike.
- I'll take a walk every day, working up to 30 minutes of brisk walking, 5 days a week. Or I'll split the 30 minutes into two or three walks.
- I'll try strength training by lifting light weights several times a week.



Administration بشكل خاص لمعالجة ما قبل السكري، إلا أنه جرى في هذه الدراسة إستعمال عدة أدوية متوفرة بوصفة طبية لمرض السكري أو لتنزيل الوزن. وعلى الرغم من أنه يبدو أن بعض الأدوية تؤخر أو تمنع حدوث المرض، فإنها لا تؤثر بنفس الدرجة التي يؤثر فيها أكل كمية أقل من الطعام، القيام بالنشاط وتنزيل الوزن. على كل حال وفي هذا الوقت، فإن ما يقترحه الخبراء هو تقليل وجبة الطعام، زيادة النشاط الرياضي، وتنزيل الوزن، وهذه هي أفضل الطرق لمعالجة ما قبل السكري، بدلاً عن تناول الأدوية.