

## PRESS CLIPPING SHEET

<b>PUBLICATION:</b>	Al Hayat
<b>DATE:</b>	11-September-2015
<b>COUNTRY:</b>	Egypt
<b>CIRCULATION:</b>	267,370
<b>TITLE :</b>	Eating Prior to Glucose Tolerance Test?
<b>PAGE:</b>	16
<b>ARTICLE TYPE:</b>	General Health News
<b>REPORTER:</b>	Staff Report

لا يجوز

### الأكل قبل فحص سكر الدم؟

■ الصوم قبل تحليل السكر في الدم ضروري من أجل ضمان دقة النتيجة، لذلك لا يجوز إطلاقاً تناول أي طعام أو شراب قبل ست ساعات على الأقل من موعد أخذ عينة الدم لقياس مستوى السكر فيها. وهناك مختبرات تفرض ثماني ساعات. وإذا كان المريض يأخذ الأنسولين أو أقراص خفض السكر، فيتوجب عليه تأجيلها إلى أن يتم سحب عينة الدم.

رفحصر مستوى السكر في الدم مهم جداً، سواء لتشخيص المرض أم لمريض السكر نفسه، لأن النتيجة هي التي يتم الاعتماد عليها في اتخاذ القرارات المرتبطة بنوع العلاج والجرعات الدوائية والنظام الغذائي الواجب اتباعه، للسيطرة على مستوى السكر كي يظل ضمن الحدود الطبيعية لتفادي المضاعفات. وكما يتم الحفاظ على مستوى السكر في الدم، فإنه يتصح باتباع الخطوات الآتية:

١- على المريض أن يعرف ما هو نوع مرض السكر لديه، فمن المعروف أن هناك نوعين من السكري: النوع الأول لا يستطيع الجسم فيه إنتاج هرمون الأنسولين، وهو يشكل ١٠ في المئة من مرضى السكري. والثاني هو الذي ينتج فيه الجسم كمية ضحلة من هرمون الأنسولين لا تكفي لحرق السكر، وتبلغ نسبة هذا النوع ٩٠ في المئة.

٢- القيام بالفحوص المخبرية في شكل دوري لمراقبة السكر وضبطه.

٣- ممارسة الرياضة البدنية يومياً لمدة نصف ساعة على الأقل.

٤- الحفاظ على الوزن المثالي، واتباع نظام صحي وفي صورة عامة، لا بد من التنويه بأمرين: الأول، النظام الغذائي لمريض السكري هو النظام الصحي نفسه الذي يتبعه أي شخص آخر. والثاني، أن مريض السكري ليس أكثر عرضة من غيره للإصابة بالرشوحات وغيرها، مع ذلك عليه أخذ اللقاح المضاد للإنفلونزا، لأن مثل هذه الأمراض تجعل السيطرة على مستوى السكر صعبة.