

# טרום סוכרת

## דברים שכדאי לדעת



## תוכן העניינים

3	הקדמה
4	מהי סוכרת?
5	מהי טרום סוכרת
6	מהם הגורמים למצב של טרום סוכרת
7	מהו הסיכון לחלות בסוכרת?
7	מדוע כה חשוב לנסות למנוע סוכרת?
8	מה ניתן לעשות על מנת להפחית את הסיכון לפתח סוכרת ומחלות לב?
10	כיצד מתחילים בשינוי אורח החיים באופן מעשי?
11	הגברת הפעילות הגופנית
13	אכילה בריאה
14	הפחתה במשקל
16	הימנעות מעישון
17	מה יקרה אם לא אעשה דבר לטיפול בטרם סוכרת?
18	מעקב אחר מצבך

# טרומ-סוכרת - מהי?

## הקדמה

סוכרת היא מחלה כרונית, הדורשת טיפול ומעקב קבועים לכל החיים. הבשורה הטובה היא שישנן כיום בדיקות שיכולות לאתר מראש אנשים שנמצאים בסיכון גבוה לפתח את מחלת הסוכרת. מצב זה, שהוא השלב לפני הופעת המחלה, נקרא טרומ-סוכרת. איתור מוקדם של האנשים הנמצאים בשלב של טרומ-סוכרת וטיפול מתאים שמומלץ להם – עשויים למנוע את התפרצות הסוכרת.

חוברת זו מיועדת לאנשים ובני משפחתם, שבדיקותיהם הצביעו על כך שהם במצב של טרומ - סוכרת.

בחוברת יוצגו המלצות כיצד ניתן לטפל במצב זה ולהפחית את הסיכון לחלות בסוכרת ובמחלות לב.

החוברת כתובה בלשון זכר, אך מיועדת לנשים ולגברים כאחד.

## חשוב לדעת:

1. יש להתייחס לטרומ סוכרת ברצינות רבה, כיוון שזהו מצב, המצביע על סיכון רב להתפתחותה של מחלת הסוכרת, מחלות לב, ואף סרטן.

2. הבשורות הטובות הן, שלעיתים קרובות, ניתן לעכב ואולי למנוע את התפתחותן של מחלות אלה.

3. על מנת לעכב או למנוע את התפתחות המחלות, יש צורך לשנות את אורח החיים: לשמור על תזונה בריאה והרגלי אכילה נכונים, להפחית משקל, להגביר את הפעילות הגופנית ולהימנע מעישון.

## מהי סוכרת?

אצל אדם בריא, הגוף מווסת את רמת הסוכר בדם בהתאם לפעילותו ולצורך תפקודו התקין, בעזרת הורמון האינסולין, המופרש מהלבלב. סוכרת היא מצב של חוסר מלא או חלקי של הורמון האינסולין, דבר הגורם לחוסר איזון של רמת הסוכר בדם ולעליית רמת הסוכר בדם מעל לרמה התקינה. הדבר יכול לקרות כתוצאה מחוסר יכולתו של הלבלב לייצר אינסולין במידת הצורך, או בגלל שיבוש ביכולתו של הגוף לנצל את האינסולין שנוצר, מצב הקרוי "תנגודת לאינסולין". חוסר איזון מתמשך שאינו מטופל גורם נזק לכלי הדם בגוף - לפגיעה בלב, במוח, בעיניים, ברגליים, בתפקוד המיני ולאיברים נוספים בגוף.

סוכרת היא מחלה כרונית המאובחנת לפי 2 סוגים:

**סוכרת מסוג 1** - שכיחה בקרב כ-5% מכלל חולי הסוכרת, מופיעה בדרך-כלל, בגיל צעיר ומאופיינת בחוסר מלא של אינסולין;

**סוכרת מסוג 2** - שכיחה יותר, יכולה להופיע בכל הגילים, אך בעיקר מגיל 40 ומעלה, והיא מאופיינת בפגיעה בהפרשת האינסולין ו/או בפגיעה ביכולת הגוף להשתמש בו. הסוכרת, כאמור, מצריכה טיפול ומעקב קבועים לכל החיים.



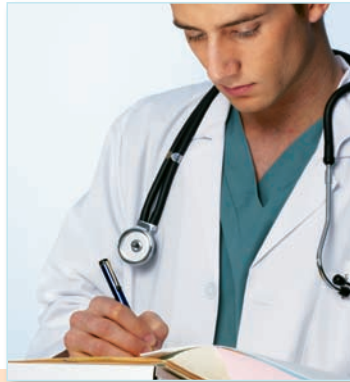
## מהי טרום-סוכרת?

טרום סוכרת היא מצב בו רמת הסוכר בדם גבוהה, אך עדיין לא גבוהה מספיק כדי לאבחן את האדם כחולה סוכרת.

אנשים עם טרום-סוכרת סובלים לעיתים קרובות גם מיתר לחץ דם, **ויש להם סיכון כפול משל אחרים לפתח מחלות של כלי הדם והלב, כמו תעוקת לב, התקף לב ושבץ מוחי.**

הבעיה היא שאנשים במצב של טרום סוכרת מרגישים בטוב. הם אינם חשים בדרך-כלל בתסמינים (סימפטומים) כלשהם. האבחון נעשה על-ידי הרופא, לאחר שבוצעו בדיקות דם לקביעת רמת הסוכר בדם.

טרום-סוכרת היא בעיה רצינית, מכיוון שמשמעותה היא שהאדם נמצא בסיכון מוגבר להתפתחות סוכרת מסוג 2 ומחלות לב.



סיפר אחד האנשים שאובחן אצלו מצב של טרום סוכרת: "נהגתי לשתות בכל יום כמה כוסות תה. כיוון שאני אוהב את התה שלי מתוק, שמתי בתה 4 - 5 כפיות סוכר לפחות. לא ידעתי, שכמות הסוכר שהכנסתי לגופי, גרמה לעלייה חדה ברמת הסוכר בדמי. הדבר גרם לעומס יתר על המערכת האחראית לויסות הסוכר בדם, ופגע בתפקודה. הרופא הוא שהסביר לי אחר-כך את הדברים".

## מהם הגורמים למצב של טרום-סוכרת?

ישנם כמה גורמים למצב של טרום - סוכרת, ואף להתפתחות סוכרת:

**תזונה לא מאוזנת, עודף משקל והשמנת יתר** - משקל יתר משפיע על יכולתו של הגוף לאזן את רמת הסוכר בדם. גם אכילת כמויות מופרזות של סוכרים בפרק זמן קצר, יכולה ליצור עומס יתר על המערכת, ולשבש את יכולתה לפעול לאיזון רמת הסוכר בדם. הפחתה במשקל מסייעת לאיזון רמת הסוכר בדם.

**חוסר פעילות גופנית** - פרקי זמן ארוכים ללא פעילות גופנית (כמו למשל, צפייה בטלוויזיה כל שעות הערב) מפחיתים את יכולתו של האינסולין לאזן את רמת הסוכר בדם. פעילות גופנית המתבצעת באופן קבוע מסייעת להפחתת רמת הסוכר בדם ולשמירה על משקל תקין.

**עישון** - העישון מגביר את תנגודת הגוף לאינסולין, כלומר, פעילות האינסולין פחות יעילה, וכתוצאה מכך רמת הסוכר בדם מוגברת מהרגיל. העישון גם מגביר את הסיכון למחלות לב וכלי דם, סרטן, מחלות ריאה ועוד. מומלץ להפסיק לעשן, ולאחר הפסקת עישון, חשוב לשמור על משקל תקין.

**היסטוריה משפחתית** - לתורשה המשפחתית יש השפעה על התפתחות של טרום-סוכרת והסיכון מוגבר אצל אנשים שבמשפחתם חלו בסוכרת.

**תרופות מסוימות** - ישנן תרופות, העלולות להגביר את הסיכון לפתח סוכרת, כמו תרופות מסוג סטרואידים, תרופות לסכיזופרניה. תרופות אחרות, כמו מעכבי ACE לטיפול ביתר לחץ דם, עשויות להפחית את הסיכון. רופא המשפחה מכיר את תופעות הלוואי של התרופות ויוכל לדון אתך ולהמליץ לך על הצורך המתאים.

## מהו הסיכון לחלות בסוכרת?

- אם לא ינקטו פעולות מניעה, אחד מכל שלושה אנשים שיש להם טרום-סוכרת (כשליש) יפתחו סוכרת מסוג 2 תוך שש שנים.
- מידת הסיכון האישי של כל אחד תלויה בגורמים נוספים, כמו יתר לחץ דם, רמה לא מאוזנת של שומני הדם וגיל.
- בקרב אנשים ששינו את אורחות חייהם כמומלץ, פוחת הסיכון לפתח סוכרת עד כדי 60%!



## מדוע כה חשוב לנסות למנוע סוכרת?

סוכרת היא מחלה רצינית. כאשר היא מתפרצת, הנזק כבר קיים: כמחצית מתאי הלב הלבב המייצרים אינסולין כבר אינם מתפקדים. יש צורך לטפל בסוכרת כל החיים, באמצעות כדורים או בזריקות אינסולין, או שניהם גם יחד, והטיפול כולל גם שינוי באורח החיים.

### קיים גם סיכון מוגבר לסיבוכים:

- הסיכון לפתח מחלות לב או שבץ גדול פי 3 בערך אצל חולי סוכרת לעומת שאר האנשים.
- רבים מחולי הסוכרת מפתחים סיבוכים רציניים נוספים, כמו פגיעה בראיה, פגיעה בתפקוד הכליות. עלולים להתפתח פצעים שהם קשים לריפוי, במיוחד ברגליים, דבר שעלול לגרום לנמק ולסכנת קטיעה.

מאן החשיבות בעיכוב או מניעה של התפתחות הסוכרת.

# מה ניתן לעשות על מנת להפחית את הסיכון לפתח סוכרת ומחלות לב?

## החדשות הטובות

את התורשה אמנם לא ניתן לשנות, אבל ישנם דברים רבים שניתן לעשות כדי למנוע או לעכב התפתחות של סוכרת, כמו למשל, הגברת הפעילות הגופנית, שינוי בהרגלי האכילה ובמזון שאוכלים, הפחתה במשקל, גמילה מעישון. במקרים רבים חוזר סוכר הדם לרמה תקינה, וגם מצב הבריאות הכללי עשוי להשתפר - אם שומרים על השינויים באורח החיים בהתמדה ובקביעות.

שינוי באורח החיים יכול לעכב ואפילו למנוע את התפתחות הסוכרת מסוג 2, ואף להפחית את הסיכון למחלות לב. דבר זה הוכח בכמה מחקרים גדולים שנעשו בנושא.

ככל שהשינויים שמבצעים גדולים יותר - גובר הסיכוי להפחתת הסיכון לחלות בסוכרת.





## 1. פעילות גופנית

מומלצת במשך 30 דקות, 5 פעמים בשבוע לפחות, בימים שונים. פעילות זו צריכה להאיץ את קצב הנשימה ואת פעימות הלב. בחודש הראשון לפעילות, מתחילים בפעילות של 20 – 30 דקות, 3 פעמים בשבוע.

## 2. אכילת אוכל בריא

מומלץ להפחית את צריכת השומנים בתפריט ולהמעיט ככל האפשר בשומנים רוויים, וכן להפחית את צריכת המלח. אם אין אוכלים מספיק ירקות ופירות, מומלץ לצרף בהדרגה, במהלך מספר חודשים, לתפריט היומי 5 מנות של ירקות ופירות, דבר שיגביר את כמות הסיבים במזון.

## 3. הפחתת משקל

מומלץ להפחית 5% מהמשקל במשך כמה חודשים. מתחילים בהפחתת כ-2.5 ק"ג בחודשיים-שלושה הראשונים. מומלץ להיות זהירים בקביעת משקל המטרה אליו שואפים להגיע ולהפחית במשקל בצורה הדרגתית.

## 4. גמילה מעישון

חשוב לנסות להפסיק לעשן. כללית מציעה סדנאות גמילה מעישון בחינם ואמצעים נוספים. מומלץ להכין תוכנית פעולה להפסקת העישון, לפני שקובעים תאריך יעד להפסקת העישון. אפשר להיוועץ בצוות המטפל במרפאה.

פרטים על סדנאות הגמילה מעישון במרפאה וב-2700\*

**גם ביצוע שינויים קטנים, יכול לעזור להפחית סיכון.**

## כיצד מתחילים בשינוי אורח החיים באופן מעשי?

### שאל את עצמך - האם אתה באמת מוכן לעשות את השינוי?

חלק ניכר מהאנשים מתקשים לעשות את הצעדים הראשונים לביצוע השינויים הדרושים בחייהם. כדי לסייע בהתחלת התהליך, מומלץ לחשוב על היתרונות והחסרונות שבביצוע כמה שינויים במצב. כדאי לבדוק, בנוסף, מהם התמיכה והסיוע העומדים לרשותך, שיוכלו לתמוך בך בתהליך השינוי. כדאי, לדוגמא, לשוחח על העניין עם בת/בן הזוג או אדם קרוב אחר, אולי גם הם יצטרפו אליך בביצוע השינויים באורח החיים. אם המחשבה על השינוי הנדרש מפחידה אותך, נסה לחשוב על צעדים קטנים שאתה יכול לעשות לשם התחלה. אורח חיים בריא מתאים לכל המשפחה. שיתוף בני משפחה נוספים עשוי לסייע בתהליך השינוי.

### הצב לעצמך מטרות לשינוי שתוכל באמת להשיגן

נסה לברר מהם התחומים בהם אתה זקוק לשינוי באורח חיך (הרגלי אכילה ותזונה, פעילות גופנית, גמילה מעישון) ובמה היית רוצה להתחיל. נסה לדוגמא, לתכנן פעילות גופנית, או ירידה במשקל הדרגתיים, עם מטרות שתוכל לעמוד בהן. אם למשל, לא עשית לאחרונה כל פעילות גופנית, אתה יכול להתחיל בהליכה נמרצת במשך 10 דקות בסביבת מגורך, פעמיים-שלוש בשבוע. אם אתה כבר עושה פעילות גופנית, כדאי שתנסה להגביר אותה.



## אל תתיאש!

חשוב לזכור, כי לפעמים נדרשים כמה ניסיונות כדי לשנות את הרגלי אורח החיים שלנו. לכן, אל תוותר, אם אינך מצליח מיד לעשות את השינוי. במקום לוותר, נסה ללמוד מהניסיון שלך, בדוק מדוע הדברים לא עלו יפה, ולאחר מכן תכנן איך לעשות זאת בדרך טובה יותר. נסה שוב ושוב עד שתצליח.

חשוב לעשות שינוי שניתן לשמור עליו כל החיים, ולא לעשות שינוי שניתן לקיימו רק מספר חודשים. לכן, חשוב כל-כך לבחור בפעילות שאתה יכול להפוך אותה לחלק מחיי היום-יום שלך.

## עכשיו הזמן לפעולה!

### 1. הגברת הפעילות הגופנית

חשיבותה של הפעילות הגופנית, כאמור, היא רבה: מסייעת לפעילות האינסולין באיזון סוכר הדם, להורדת לחץ הדם והכולסטרול "הרע" ולהעלאת רמת הכולסטרול "הטוב", מסייעת להורדה במשקל ולחיזוק העצמות, מפחיתה את הסיכון לחלות בסרטן, משפרת את מצב הרוח וטובה לבריאות הכללית.



ישנו מגוון רחב של פעילויות שתורמות לפעילות הגופנית, כמו ניקוי הבית, גינון, הליכה נמרצת, השתתפות בשיעורי יוגה או ריקוד, שחיה, חדר כושר, או אימוץ של תחביב אחר המפעיל את גופך. נסה למצוא את הפעילויות שיהנו אותך או שיהיו מועילות לך. אם כיום אינך עושה פעילות משמעותית, נסה להגביר את פעילותך באופן הדרגתי.

לפניך דוגמאות לשילוב פעילות גופנית בסדר היום וכיצד ניתן להגביר אותה לאורך זמן. אם אתה מתקשה לעמוד במטרות שהצבת, **אל תוותר**, אלא שנה את המטרות ובנה אותן בצעדים קטנים יותר.

### לוח פעילויות מוצעות ותכנון זמני פעילות:

מטרה לפעילות יומית לאחר 3 חודשים	מטרה לפעילות יומית לאחר חודש	שינויים אפשריים בפעילות היומית הקיימת
12 דקות	8 דקות	<b>נסיעה במכונית לעבודה</b> <u>השינוי המוצע:</u> החניית הרכב במרחק מסויים ממקום העבודה, או מהבית, והליכה נמרצת ליעד. אם נוסעים בתחבורה ציבורית - הליכה נמרצת אל התחנה וממנה, נסיעה לעבודה באופניים, אם המרחק מאפשר.
5 דקות	5 דקות	<b>הליכה למזנון / חדר אוכל / מסעדה בצהריים</b> <u>השינוי המוצע:</u> הפחתת כמות האוכל והקפדה על סוגו. לאחר הארוחה, לפני שחוזרים לעבודה, כדאי לעשות סיבוב רגלי קצר עם חבר או בלעדיו.
8 דקות	3-4 דקות	<b>נסיעה בתחבורה ציבורית לצרכים שונים</b> <u>השינוי המוצע:</u> בשלב הראשון כדאי לרדת תחנה אחת לפני תחנת היעד. בשלב השני כדאי לרדת 2 תחנות לפני תחנת היעד.
13 דקות בחישוב יומי		<b>פעילות מוצעת לסוף שבוע:</b> הליכה בפארק, רכיבה על אופניים, משחקי כדור עם הילדים, הליכה עם קבוצת הליכה, ריקודים וכו'. שה"כ 90 דקות.

### ספירת צעדים היא אמצעי טוב לאומדן הפעילות

כדאי לשקול רכישת מד-צעדים (מכשיר קטן שניתן להצמידו לחגורה או להחזיקו בכיס). המכשיר מודד את מספר הצעדים שאתה צועד בכל יום. חשוב להגדיל בשבועות ובחודשים הבאים את מספר הצעדים שאתה עושה בכל יום. ישנן גם קבוצות הליכה שניתן להצטרף אליהן. מספר הצעדים המומלץ ביום הוא 10,000.

## 2. אכילה בריאה

ההמלצות המוצגות כאן, הנוגעות לאכילה, הן אותן המלצות הניתנות למבוגרים, כולל מבוגרים שיש להם סוכרת.

### מומלץ לאנשים שיש להם טרום-סוכרת לאמץ תפריט:

- עשיר בסיבים תזונתיים (כלומר, ירקות ומזונות מקמח מלא).
- הכולל מאכלים דלי סוכר ודלי שומן רווי (שומן הנמצא במאכלי בשר ומוצרי חלב עתירי שומן).
- הכולל מאכלים דלי מלח (על תוויות המזון מופיע כנתרן בסימון התזונתי).
- עשיר בירקות ובפירות בכל יום (מומלץ להימנע משתיית מיצי פירות).
- חשוב גם להגביל את כמויות האוכל שאוכלים. כדאי לדעת, שבהרבה מהמאכלים המוכנים, ישנה כמות גדולה של מלח, שומן או סוכר. לכן, חשוב לקרוא את הרכב החומרים המפורט על האריזות, לפני הקנייה.

### שיטות הבישול אף הן משפיעות על הרכב המזון:

מזון אפוי / מוקפץ / מבושל - עדיף על פני מזון מטוגן, לדוגמא: דגים מטוגנים או קרוטונים מוכנים, עשירים בדרך-כלל בשומן ובקלוריות, בעוד שדג בגריל מכיל הרבה פחות שומן וקלוריות.

כמו כן, תהליך הטיגון של השמן הצמחי

מגביר את רמת שומן הטראנס,

שהוא השומן המזיק ביותר מבין

השומנים ו"התורם" ביותר

להתפתחות טרשת העורקים.



### 3. הפחתה במשקל

להפחית במשקל זו לעיתים, משימה לא קלה. עם זאת, אנו יודעים שהפחתה במשקל, אפילו במידה מועטה, יכולה להוריד את הסיכון להתפתחות סוכרת. מחקרים הוכיחו כי הפחתה של כ- 5% ממשקל הגוף עשויה להיות משמעותית מאד. הסיכוי לשמור על המשקל החדש לאורך זמן גדול יותר אם יורדים במשקל באיטיות, כלומר, ק"ג אחד או ק"ג וחצי לחודש.

הפחתה במשקל הגוף משלבת שינויים בתזונה ובהרגלי האכילה והגברת הפעילות הגופנית. חשוב שתבחר לעשות שינויים בהם תוכל להתמיד לאורך זמן. כשרוצים לרדת במשקל, כדאי להחליף אחד או שניים מהמאכלים שיש בהם כמות גדולה של שומן או קלוריות במאכל אחר (למשל, אפשר להחליף עוגה בפרי).

מומלץ להיוועץ בדיאטנית לגבי הרגלי האכילה והתפריט המתאים.

מידע בנושא זה אפשר למצוא בחוברות לקהל שהכינה הכללית

ללקוחותיה, ובאתר הכללית באינטרנט [www.clalit.co.il](http://www.clalit.co.il)

גם עיון בספרי בישול המיועדים לאכילה בריאה, יכול לעזור לך לקבל רעיונות לתחליפים טעימים ובריאים.



## כמה מילים על סוכר

רוב המזונות מכילים כמות מסויימת של סוכר (אפילו גזר ותפוחי-אדמה), כך שלא ניתן באמת להימנע לחלוטין מאכילת סוכר. עם זאת, ישנם סוגים שונים של סוכר במזון. סוכר המצוי במזונות, כמו: ממתקים, משקאות מומתקים ועוגות, הוא פחמימה פשוטה. אכילת המזונות האלה מעלה את סוכר הדם בגוף לרמה גבוהה ובמהירות (אלה מזונות עם מדד גליקמי גבוה). דבר זה גורם מיד להגברה מואצת של הפרשת האינסולין. סוכר המצוי במזונות, כמו: לחם מחיטה מלאה, אורז, פסטה, דגנים וקטניות, הוא פחמימה מורכבת. סוכר כפחמימה מורכבת, מעלה את רמת סוכר הדם באיטיות רבה יותר (אלו מזונות עם מדד גליקמי נמוך). דבר זה בריא יותר, ואף מסייע לירידה במשקל.

חשוב לזכור כי ספיגת הסוכר והעלייה המהירה ביותר שלו בדם נגרמת משתיית משקאות מומתקים.

גם משקאות אלכוהוליים תורמים לעלייה ברמות הסוכר. יחד עם זאת, מנה של חצי כוס יין ביום מומלצת מסיבות בריאותיות אחרות. הגוף, בדרך-כלל, יכול לפקח על רמת סוכר הדם על-ידי הפרשת אינסולין. אבל האינסולין פועל ביעילות פחותה אם האדם אינו פעיל גופנית, ו/או אם יש לו משקל עודף. הדרך הטובה ביותר לשמור על איזון סוכר הדם היא לשמור על כושר ועל משקל תקין ולאפשר לגוף לעשות את שלו.

## כמה הערות על דיאטות פופולאריות וטרומ-סוכרת

ישנן לא מעט דיאטות פופולאריות המתיימרות לסייע לאנשים לרדת במשקלם. חלקן עוזרות לאנשים עם טרום סוכרת. חשוב לדון על דיאטות אלו עם הרופא, או עם הדיאטנית.

**אכילת כמויות מזון מופחתות ואכילה של מאכלים עם מדד גליקמי נמוך**, עשויה לסייע להפחתה במשקל. מאכלים עם מדד גליקמי נמוך נותנים תחושת שובע רבה יותר, אך עדיין לא ברור אם דיאטה המבוססת על מאכלים מסוג זה, עשויה להשפיע על טרום סוכרת או על מחלות לב.

#### 4. הימנעות מעישון

עישון, כאמור, הוא גורם סיכון למחלות רבות, ביניהן סוכרת, מחלות לב וכלי דם, סוגי סרטן שונים, מחלות ריאה, העישון מגביר באופן ניכר את הסיכון לשבץ מוחי ולמחלות לב אצל אנשים שהם במצב של טרום – סוכרת.

ההחלטה להפסיק לעשן היא אישית, איש לא יוכל לעשות זאת במקומך, אך תוכל לקבל תמיכה וסיוע מהצוות המטפל כך במרפאה. קיימות היום שיטות יעילות לגמילה מעישון, כמו סדנאות גמילה מעישון הנערכות בחינם בכל הארץ, וכן תכשירים רפואיים לגמילה מעישון.

לרשותך גם חוברות בנושא "טיפים לגמילה מעישון".

הזמנת חוברות ופרטים על סדנאות הגמילה מעישון ניתן לקבל

**במרפאה או ב-2700\***

לרשותך גם **פורום גמילה מעישון**

**באתר הכללי, במדור פורומים**

**[www.dalit.co.il](http://www.dalit.co.il)**

כדאי לעדכן את הסובכים אותך על

החלטתך להפסיק לעשן, כדי שלא יעשנו

בקרבך ולא יציעו לך סיגריות, ועל מנת לקבל מהם תמיכה וחיזוקים.

לאחר שתפסיק לעשן, מומלץ שתנסה לזהות מצבים העלולים לגרום לך

לעשן שוב כדי שתשתדל להמנע מהם, או להכין עצמך מראש, כך שתוכל

לעמוד בפיתוי. חשוב מאוד לא להתפתות לעשן אפילו לא סיגריה אחת –

כי משם הדרך חזרה לעישון קצרה מאוד.

**לאחר שמפסיקים לעשן, חשוב להימנע מעלייה במשקל ולשמור**

**על משקל תקין.**





## מה יקרה, אם לא אעשה דבר לטיפול בטרומ-סוכרת?

אם תבחר שלא לעשות שינויים באורח חייך, יש להניח שרמת סוכר הדם שלך תעלה עם הזמן, בעיות של משקל עודף, השמנה ויתר לחץ דם יחמירו. בנקודה מסויימת, אתה עלול להפוך לחולה סוכרת ו/או לפתח מחלות לב.



**מדברי רופא משפחה:**  
"המטופל שלי אינו מגלה מוטיבציה לרדת במשקל, להפסיק לעשן, לעשות פעילות גופנית. אני חושב שהוא אינו מבין לקראת איזו תהום הוא הולך".

## הצוות המטפל בך יתמוך ויסייע לך בתהליך השינוי

כאשר תהיה מוכן לשנות את אורח חייך, הצוות המטפל בך ינחה אותך ויתן לך סיוע ותמיכה. הרופא והאחות ישוחחו אתך על תוכניותיך לשינוי, ויפנו אותך, במידת הצורך, לאנשי מקצוע נוספים, כמו דיאטנית. תוכל לקבל חוברות על תזונה ומזונות בריאים, על דרכים להפחית במשקל, הדרכה להפסקת עישון, או הנחיות לפעילות גופנית. כדאי שגם בן/בת הזוג שלך ישמע את ההנחיות והמלצות הצוות המטפל, על מנת שידע אלו שינויים יש לעשות, ואולי אף יצטרף אליך לתוכנית השינויים שהתאמת לעצמך.

## מעקב אחר מצבך

הרופא או האחות יזמינו אותך לפגישות מעקב קבועות (פעם בשנה או יותר), על מנת לבדוק את סוכר הדם שלך ולבחון את מצבך. יתכן שיבדקו גם משקל, לחץ הדם, או יילקחו בדיקות דם נוספות (כמו למשל, לבדיקת רמת הכולסטרול), כדי לאמוד את גורמי הסיכון שלך לחלות במחלות לב. לצוות המטפל בך חשוב לדעת איך אתה מתקדם בתוכנית השינוי שלך, וכדאי שתעדכן אותו.



### הצטרף לקבוצה, או אפילו צור קבוצה!

אנשים רבים המנסים לעשות שינוי בחייהם, כמו בבריאותם הפיזית או בתחומים אחרים, מצטרפים לקבוצות של אנשים שמנסים לעשות שינוי דומה (קבוצות הליכה, קבוצות להורדה במשקל, חוגי ריקודים, סדנאות קבוצתיות לגמילה מעישון). הצטרפות לקבוצה מתאימה, בסביבת מקום מגוריך, היא אחת הדרכים שיכולה לעזור לך לקבל תמיכה וסיוע שאתה זקוק להם.

## אל תיבהל!!!

העובדה שנאמר לך שיש לך טרום-סוכרת, עלולה לגרום לך חרדה. אמנם מצב זה מעיד על סיכון רב יותר לחלות בסוכרת ובמחלות לב ושכץ, ויש להתייחס אליו ברצינות מרובה, אך יחד עם זאת, כדאי לזכור, שבשלב מוקדם זה, במקרים רבים המצב הוא הפיך, אם מבצעים שינויים די פשוטים באורח החיים. לכן, חשוב לא להיות אדיש ולפעול לשינוי המצב.

אם הידיעה שיש לך טרום-סוכרת גורמת לך חרדה רבה (המתבטאת למשל, בנדודי שינה, במחשבות דיכאוניות, בהרגשת פניקה וכיו'), חשוב שתפנה אל רופאך או אל האחות, ותשוחח אתם על תחושותיך.

## שינויים באורח החיים כדאי לבצע גם אם לא מצליחים למנוע את התפתחות הסוכרת

יתכן, שלמרות שאתה מבצע את כל ההמלצות ועשית שינויים רציניים באורח חיך, לא תמנע את התפתחות הסוכרת. כזכור, המחלה מתפתחת גם בהשפעת המטען התורשתי שלך, שעליו אין לך שליטה. למרות זאת, חשוב גם לזכור, שכל השינויים שעשית באורח חיך הם בעלי תועלת וערך עבורך, בין אם מנעת או עיכבת את התפתחות הסוכרת, ובין אם לאו. כל הגברה של הפעילות הגופנית, כל ירידה במשקל והימנעות מעישון, ישפרו את בריאותך הכללית, ויפחיתו את הסיכון שתחלה במחלות לב.



## ייעוץ מקצועי (לפי סדר א"ב):

ד"ר שמואל גבעון, ד"ר מרגלית גולדפרכט, שוש גן-נוי,  
ד"ר אילנה הרמן-בהם, ד"ר גיורא וורבר, אורית ויזינגר,  
דני טל, יגאל לברן, ד"ר דיאן לוין, אירית פורז, כלנית קיי,  
ד"ר רונית קלמנוביץ-דיקשטין, ד"ר מינה רותם,  
פרופ' מנחם שפירא.

## עריכה וריכוז הפקה:

שוש גן-נוי, המחלקה לחינוך וקידום בריאות

שירותי בריאות כללית  
חטיבת הקהילה  
האגפים לרפואה ולסיעוד  
המחלקה לחינוך וקידום בריאות

לפרטים ולהצטרפות:

\*2700 מכל טלפון  
**clalit.co.il**  
חפשו אותנו גם ב-f

