

# مقاومة الإنسولين

- الأسباب الرئيسية لحدوث مقاومة الإنسولين:
- الوزن الزائد خصوصًا في منطقة البطن
  - قلة النشاط البدني



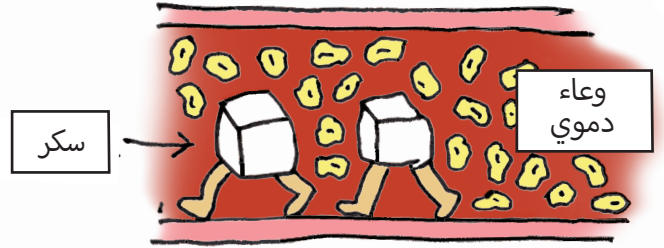
ما الذي يمكنني فعله؟

- 1) فقدان الوزن عن طريق تناول وجبات صحية وبكميات مناسبة (فقدان 7% على الأقل من وزنك يعتبر هدفًا جيدًا للأغلب)
- 2) ممارسة النشاط البدني لمدة 30 دقيقة أو أكثر يوميًا

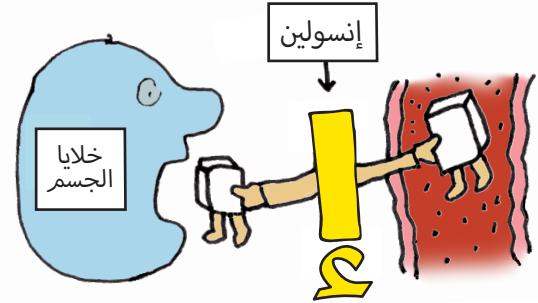


للمزيد من المعلومات تحدث إلى طبيبك

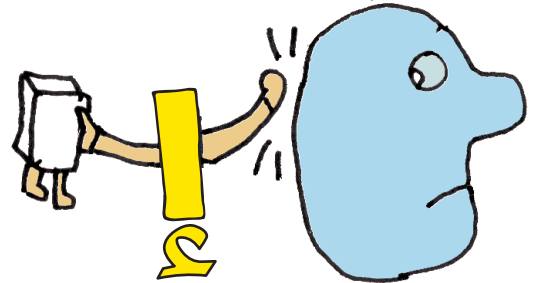
مقاومة الإنسولين تحدث عند عدم قدرة الجسم على استخدام الإنسولين (المُفرز) بالشكل الصحيح. عندما تتناول الطعام، يحول جسمك هذا الطعام إلى نوع من أنواع السكر يسمى الجلوكوز. ينتقل الجلوكوز من الدم إلى خلايا جسمك التي تحتاجه لإنتاج الطاقة اللازمة.



يلعب الإنسولين دورًا مهمًا في مساعدة نقل سكر الجلوكوز من الدم إلى خلايا جسمك.



إذا كانت لديك حالة مقاومة الإنسولين، ستقوم خلايا جسمك بمنع الإنسولين من القيام بعمله. وسيقوم ذلك بمنع عملية استخدام الخلايا للجلوكوز لإنتاج الطاقة اللازمة.



عندما يحدث ذلك سيقوم جسمك بإنتاج كميات أكبر من الإنسولين، وفي حال عدم قدرة الجسم على إنتاج ما يكفي من الإنسولين سيؤدي ذلك إلى تراكم الجلوكوز وارتفاع نسبة السكر في الدم.