

بالفيديو .. الشهري يكشف عن أقوى عامل يساعد على محاصرة مرض السكري والحد من تفاقمه

5 فبراير، 2026



كشف طبيب الأسرة سعود الشهري عن أقوى عامل يساعد على محاصرة مرض السكري والحد من تفاقمه، مؤكداً أن تنزيل الوزن يعد العامل الأهم، خاصة في الحالات التي جاء فيها السكري مصحوباً بزيادة في الوزن.

وأوضح الشهري، عبر مقاطع فيديو نشرها على منصة «إكس»، أن دراسات حديثة أثبتت انخفاض مستويات السكر في الدم بشكل ملحوظ بعد خفض الوزن، مشيراً إلى أن تنزيل الوزن بمقدار يتراوح بين 5 إلى 10 كيلوغرامات قد يؤدي إلى انخفاض السكر التراكمي من نصف درجة إلى درجة ونصف.

وأضاف أن السمنة تُعد حالة التهابية مزمنة، وأن الالتهاب يرتبط بشكل مباشر بمقاومة الإنسولين، لافتاً إلى أن خفض الوزن يساهم في زيادة كفاءة الإنسولين، إلى جانب دوره في الحماية من ارتفاع

الدهون الثلاثية وتحسين المؤشرات الصحية بشكل عام.

https://x.com/saud_alshehry_/status/2019279017820729646?s=20