

استشاري: نمط الحياة حجر الأساس لعلاج السكري قبل الأدوية

18 مارس، 2026



شدد استشاري الغدد الصماء والسكري موسى المالكي على أن تعديل نمط الحياة يمثل حجر الأساس في علاج مرض السكري، قبل التفكير في الأدوية.

وأشار المالكي إلى أن التوصيات الحديثة تؤكد أن الالتزام بعناصر أساسية مثل النشاط البدني المنتظم، والغذاء الصحي والمتوازن، والتحكم في الوزن، والحصول على نوم كافٍ هو الأكثر فعالية في

السيطرة على المرض.

وأوضح أن الأدوية تبقى مهمة أحياناً، لكنها تأتي بعد اتباع نمط حياة صحي، حيث يمثل هذا الأخير العلاج الأول والأكثر تأثيراً في تحسين مستويات السكر والوقاية من مضاعفات السكري.