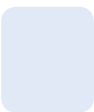


فهم مرض السكري من النوع 2

- « الإصابة بحالة ما قبل السكري
- « تخطي نطاق الوزن الصحي
- « اتباع نمط حياة غير نشطة
- « التقدم في العمر
- « الشخص من خلفية السكان الأصليين أو سكان جزر مضيق توريس
- « كون الشخص من خلفية ميلانية أو بولينيزية أو صينية أو جنوب شرق آسيوية أو شرق أوسطية أو هندية
- « الإصابة بمرض سكري الحمل في الماضي
- « الإصابة بمتلازمة المبيض المتعدد الكيسات
- « تناول بعض أنواع الأدوية المضادة للذهان أو الستيرويد.

هل يمكن تجنّب الإصابة بمرض السكري من النوع 2 أو علاجه؟

يمكن للأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 تأخير إصابتهم به، بل وحتى في بعض الحالات، يمكن تجنّب الإصابة به عن طريق اتباع نمط حياة صحية. وهذا يشمل النشاط البدني المنتظم، واختيارات الطعام الصحية، والمحافظة على الوزن الصحي.



يعدّ مرض السكري من النوع 2 الشكل الأكثر شيوعاً لمرض السكري. ويؤثر على 85-90% من جميع المصابين بالسكري.

ما هو مرض السكري من النوع 2؟

مرض السكري هو حالة مرضية حيث تتميز بتواجد الكثير من الجلوكوز (السكر) في مجرى الدم. الجلوكوز هو مصدر هام للطاقة لجسمك. انه يأتي من الأطعمة الكربوهيدراتية التي تتناولها، مثل الخبز والباستا والأرز وحبوب الإفطار (السيريايز) والفواكه والخضروات النشوية والحليب واللبن الزبادي. يحلل جسمك الكربوهيدرات إلى جلوكوز، ومن ثم يدخل في مجرى دمك.

يفرز البنكرياس الانسولين في جسمك. هناك حاجة للانسولين بهدف السماح للجلوكوز في مجرى الدم بالدخول إلى خلايا الجسم لاستخدامها للطاقة.

يحدث مرض السكري من النوع 2 عندما يقاوم الجسم تأثيرات الانسولين ولا يستطيع فرز كمية كافية من الانسولين للحفاظ على مستويات الجلوكوز في الدم ضمن النطاق المستهدف. يؤدي هذا الأمر إلى ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم.

من هو المعرض لخطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2؟

عادة ما يحدث مرض السكري من النوع 2 للبالغين، ولكن الأصغر سناً - وحتى الأطفال - يصابون الآن بهذا النوع من مرض السكري.

تشمل عوامل الخطر لمرض السكري من النوع 2 ما يلي:
« وجود إصابات بمرض السكري من النوع 2 في تاريخ العائلة

كيف يُشخص مرض السكري من النوع 2؟



هناك ثلاث طرق لتشخيص مرض السكري من النوع 2:

- فحص جلوكوز الدم (ليس فقط فحص وخز الإصبع)، الذي يتطلب التحليل عن طريق مختبر علم الأمراض. ويمكن أن يتم هذا إما كفحص بعد فترة من الصيام (بعد صيامك عن الأكل أو الشرب لمدة ثماني ساعات على الأقل) أو فحص بدون صيام.
- OGTT oral glucose tolerance test، فحص تحمل الجلوكوز الفموي)، والذي يُجرى في مختبر علم الأمراض. سيُجرى لك فحص سكر الدم في حالة الصيام أولاً، ومن ثم سَتُعطى مشروباً سكرياً ويُفحص دمك بعد ساعتين من ذلك.
- فحص HbA1c، والذي يعكس متوسط مستوى السكر في الدم لديك على مدى الفترة من 10 أسابيع إلى 12 اسبوعاً الماضية. هذا هو أيضاً فحص مختبر علم الأمراض ولكن ليس هناك حاجة للصيام.

من الذي يستطيع المساعدة بخصوص مرض السكري الذي تعاني منه؟

إدارة مرض السكري هو جهد جماعي يشارك فيه أنت وعائلتك وأصدقائك وأخصائيي الصحة. هناك العديد من الأخصائيين الصحيين الآخرين الذين يمكنهم مساعدتك، بما في ذلك:

- « طبيبك العام
- « أخصائي الغدد الصماء (أخصائي السكري)
- « مرشد السكري معتمد أو ممرضة ممارسة لعلاج السكري
- « أخصائي تغذية معتمد
- « أخصائي فسيولوجي للتمارين معتمد
- « أخصائي مسجل في علاج القدمين
- « مستشار أو مرشد اجتماعي أو أخصائي نفسي.

لا يوجد علاج لمرض السكري من النوع 2، ولكن إذا تمت إدارته بشكل جيد، يمكنك الاستمرار بالتمتع بحياة صحية. أظهرت الأبحاث الحديثة أن إنقاص الوزن والمحافظة على الوزن الصحي في بعض الحالات يمكن أن يبطئ من تقدم مرض السكري من النوع 2.

ما هي أعراض مرض السكري من النوع 2؟

- يمكن أن تشمل أعراض مرض السكري من النوع 2 ما يلي:
- « الشعور بالعطش وشرب السوائل بكميات أكثر من المعتاد
 - « كثرة الذهاب إلى المراض (للتبول)
 - « الشعور بالتعب وانخفاض الطاقة
 - « تقرحات أو جروح لا تلتئم
 - « ضبابية الرؤية
 - « الحكة والعدوى الالتهابية الجلدية
 - « ألم أو تنميل (وخز خفيف) في الساقين أو القدمين.

في كثير من الأحيان، لا يلاحظ الأشخاص هذه الأعراض، أو قد تظهر ببطء بمرور الوقت. بعض الأشخاص قد لا يعانون من أية أعراض على الإطلاق. وفي بعض الحالات، قد تكون العلامة الأولى للإصابة بمرض السكري هي حدوث إحدى المضاعفات مثل قرحة في القدم أو نوبة قلبية أو مشكلة في الرؤية.

كيف يُدار مرض السكري من النوع 2؟

يتم التحكم بمرض السكري من النوع 2 عن طريق الأكل الصحي والنشاط البدني المنتظم. مع مرور الوقت، قد تحتاج أيضاً إلى أدوية منخفضة للجلوكوز (أقراص أو أدوية عن طريق الحقن). مع تقدم مرض السكري، يحتاج بعض الأشخاص إلى حقن الانسولين للمساعدة في الحفاظ على مستويات الجلوكوز في الدم ضمن النطاق المستهدف.

إن التحكم بمرض السكري الذي تعاني منه هو مهم للحفاظ على الصحة الجيدة ومن أجل تجنب مضاعفات مرض السكري، مثل تلف العينين والكليتين والأعصاب والأوعية الدموية.

ال NDSS
وأنتِ

تتوفر مجموعة واسعة من الخدمات والدعم من خلال NDSS لمساعدتك في إدارة مرض السكري. وهذا يشمل معلومات عن إدارة مرض السكري من خلال خط مساعدة NDSS وموقع الانترنت. يمكن أن تساعدك المنتجات والخدمات والبرامج التعليمية على البقاء بأمان من مخاطر مرض السكري الذي تعاني منه.

إصدار 2 تشرين أول/ أكتوبر 2018. تم نشره لأول مرة في حزيران/ يونيو 2016.