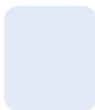


فهم مرض السكري نوع 2

- « أن يكون هناك أسلوب حياة غير نشيط
- « التقدم في العمر
- « أن تكون من خلفية ابورجينية أو من جزر مضيق توريس
- « أن تكون من خلفية ماليزية، بولينيزية، أو شرق أوسطية
- « أن تكوني قد اصبت بسكري الحمل خلال فترة حملك
- « أن تكوني إمراة مصابة بمتلازمة المبيض المتعدد الكيسات
- « أن تتناول بعض المضادات الذهانية النفسية أو أدوية الستيرويد.

هل بالإمكان الوقاية من أو علاج مرض السكري نوع 2 ؟

يستطيع الأشخاص الذين في خطر الإصابة بمرض السكري نوع 2 تأجيل، و في بعض الحالات، حتى تجنب الإصابة بمرض السكري عن طريق تبني أسلوب حياة صحي. يتضمن هذا نشاط جسدي منتظم، العمل على اتباع خيارات أكل صحية، والحفاظ على وزن صحي.



يعتبر مرض السكري نوع 2 من أكثر الأنواع شيوعاً لهذا المرض. حيث يؤثر على 85-90% من جميع المصابين بمرض السكري.

مرض السكري هو الحالة التي يتزايد فيها نسبة الكلوكوز (السكر) في مجرى الدم. و يعتبر الكلوكوز مصدراً هاماً للطاقة في جسمك، و يأتي من الأطعمة الكربوهيدراتية التي تتناولها مثل الخبز، المعكرونة، الرز، الحبوب، الفواكه، الخضراوات النشوية، الحليب واللبن. يقوم جسمك بتكسيرالمواد الكربوهيدراتية إلى الكلوكوز، و الذي بدوره يدخل الى مجرى الدم.

يقوم البنكرياس بانتاج الأنسولين في جسمك. يُحتاج إلى الأنسولين لكي يسمح بمرور الكلوكوز من خلال مجرى الدم ويدخل الى خلايا الجسم و يستعمل للطاقة.

يحدث مرض السكري نوع 2 عندما لا يستطيع البنكرياس انتاج كمية كافية من الأنسولين ولا تستطيع خلايا الجسم أن تستجيب إلى الأنسولين بصورة صحيحة. مما يؤدي الى زيادة مستويات كلوكوز الدم.

من هم الذين يكونوا معرضين لخطر الإصابة بمرض السكري نوع 2؟

يُصاب البالغين عادة بمرض السكري نوع 2، و لكن صغار السن - و حتى الأطفال - بدأوا الآن يصابون بهذا النوع من السكري.

تتضمن عوامل خطر الإصابة بمرض السكري نوع 2:

- « أن يكون هناك تاريخ عائلي للإصابة بمرض السكري نوع 2
- « أن يكون هناك ما يسمى بحالة ما قبل السكري
- « أن تكون فوق معدل الوزن الصحي

كيف يتم تشخيص مرض السكري نوع 2؟



هناك ثلاثة طرق لتشخيص مرض السكري نوع 2:

- اختبار كلوكوز الدم (ليس فقط اختبار خز الأصبع)، والذي يحتاج إلى تحليل مختبري. ويمكن أن يتم هذا كاختبار صوم (بعد الأتقطاع عن الطعام والشراب مدة ثمان ساعات) أو اختبار لا يتطلب الصوم.
- الاختبار الفمي لتحمل الكلوكوز (OGTT)، والذي يتم إجراؤه في المختبر. سوف يجري لك أولاً اختبار كلوكوز الدم والذي يتطلب الصوم وبعدها سيعطى لك شراب سكري وسيجرى لك اختبار الدم بعد مرور ساعتين.
- اختبار الهيموغلوبين A1c (HbA1c) والذي يعكس مستوى معدل كلوكوز الدم لديك خلال فترة 10 إلى 12 أسابيع الماضية. وهذا أيضاً فحص مختبري ولكن لا يتطلب الصوم.

لا يوجد علاج بعد الإصابة بمرض السكري نوع 2، و لكن إذا تمّ تدبير السكري بصورة جيدة فإنك تستطيع الاستمرار بالتمتع بحياة صحية. لقد بين البحث مؤخراً أنه في بعض الحالات فقدان الوزن والحفاظ عليه هكذا يمكن أن يبطئ تقدم مرض السكري نوع 2.

ما هي أعراض مرض السكري نوع 2؟

يمكن أن تتضمن أعراض مرض السكري نوع 2:

- « الشعور بالعطش و الشرب أكثر من المعتاد
- « الشعور بالتعب ونقص في الطاقة
- « الذهاب المتكرر الى المراض (للتبول)
- « الجروح و القطع التي لا تشفى
- « رؤية غير واضحة
- « حكة والتهاب في الجلد
- « ألم ووخز في الرجلين والأقدام.

غالباً ما لا ينتبه الناس إلى هذه الأعراض، أو ربما تظهر ببطء عبر الوقت. و يمكن أن لا يحس البعض بأية أعراض تماماً. في بعض الحالات، يمكن أن تكون أول علامة لمرض السكري مضاعفات خطيرة مثل نوبة قلبية، تقرح في القدم أو مشكلة في النظر.

من يستطيع مساعدتك بشأن السكري لديك؟

- تدبير السكري هو جهد جماعي يتعلق بك، وبعائلتك، وبأصدقائك، والمحترفين الصحيين لديك. هنالك العديد من المحترفين الصحيين ممن يستطيعون مساعدتك، ومن ضمنهم:
- « طبيبك العام
 - « اخصائي الغدد الصماء (اخصائي السكري)
 - « مرشد توعية السكري المعتمد أو الممرضة المختصة بالسكري
 - « اخصائي تغذية معتمد
 - « اخصائي تمرين بدني معتمد
 - « اخصائي اقدام مسجل
 - « استشاري، مرشد اجتماعي ومختص نفسي.

كيف يمكن تدبير مرض السكري نوع 2؟

يمكن تدبير مرض السكري نوع 2 عن طريق التغذية الصحية والنشاط البدني المنتظم. عبر الوقت، يمكن أن تحتاج أيضاً إلى أدوية تخفيض الكلوكوز (حبوب أو أدوية تعطى عن طريق الأبر). وكلما تقدّم السكري، سوف يحتاج البعض إلى إبر الأنسولين ليساعد في الحفاظ على مستويات كلوكوز الدم ضمن النطاق المستهدف.

الانتباه إلى السكري لديك مهم للحفاظ على صحة جيدة والوقاية من مضاعفاته، مثل الضرر الذي يصيب العيون، الكليتين، الأعصاب والأوعية الدموية.

يقدم الـ NDSS العديد من الخدمات لمساعدتك على تدبير السكر لديك. وتتضمن هذه خط المعلومات وموقع الشبكة للحصول على النصيحة عن كيفية تدبير السكري، منتجات NDSS والعديد من برامج الدعم لتساعدك على تعلم المزيد عن تدبير السكري لديك.

**الـ NDSS
وأنت**