



[dari]

## دیابت نوع ۲ (Diabetes type 2)

### بالای دیابت

دیابت شکرى شایعترین مرض متابولیک ماست. دیابت نوع ۲ یک مرض مزمن است که در آن سطح شکر خون بلندتر از حد نورمال است. این وقتی حادث می شود که بدن انسولین نامکفی یا ناموثر تولید می کند. اکثریت اشخاص مصاب به دیابت نوع ۲ به آنچه که منحصاً مقاومت نسبت به انسولین شناخته شده است مصاب هستند، به این معنی که انسولین در بدن آنطور که باید کار نمی کند.

طور معمول کلان سالانی که بیش از ۳۰ سال عمر دارند به دیابت نوع ۲ مصاب می شوند اما به دلیل اینکه اضافه وزن و چاقی در سنین پایین نیز شایع شده است، این مرض در حال حاضر به طور فزاینده ای نوجوانان و اشخاص زیر ۳۰ سال را تحت تأثیر قرار داده است.

### علائم

علائم دیابت نوع ۲ ممکن است مبهم و به ندرت مشهود باشد، بسیاری از اشخاص ممکن است بدون آنکه بدانند سال ها مصاب به دیابت نوع ۲ باشند.

اگر شکر خونتان بیش از حد بلند رود، شکر از طریق ادرار دفع می شود. این امر سبب افزایش حجم ادرار و تکرر ادرار می گردد. بدن با ارسال پیام تشنگی پاسخ می دهد. دفع شکر در ادرار سبب از دست دادن کالوری و بنابراین اغلب سبب از دست دادن ناخواسته وزن می شود. عفونت های دستگاه ادراری و خارش در ناحیه کشاله ران نیز ممکن است از علائم دیابت باشند. در بسیاری از اشخاصی که به دیابت نوع ۲ مصاب می شوند علائم به قدری آهسته تشدید می شوند که فرد اغلب متوجه آنها نمی شود. در نهایت تغییرات متابولیک تمام عملکردهای بدن را تحت تأثیر قرار می دهد طوری که فرد احساس ضعف، خسته گی و افسرده گی می کند. این ها شکایت های معمولی از این مرض هستند و وقتی آغاز این مرض در میانسالی است.

### از کجا کمک گرفته می توانم؟

پس از تشخیص مرض توسط داکتر، شما و داکترتان با هم درباره نوعیت تداوی مناسب تصمیم می گیرید. اکثریت اشخاص با ایجاد تغییرات در شیوه زندگی خود تداوی را آغاز کرده می توانند و تأثیر این تغییرات پس از چند ماه ارزیابی می شود. رژیم غذایی با مقادیر کربوهیدرات کم، از دست دادن وزن در صورت داشتن اضافه وزن و افزایش فعالیت فیزیکی اغلب سبب تقلیل قابل توجه سطح شکر خون می شود. اگر در زمان تشخیص، شکر خون شما بسیار بلند است و داکتر شما معتقد است که تغیر در شیوه زندگی موثریت چندانی ندارد، ممکن است تجویز تابلیت یا پیچ کاری انسولین را آغاز کند.

مهم است که مطلع باشید جهت مدیریت مرض خود باید آموزش های ضرور را دریافت کنید. کورس مقدماتی باید بیش از حداقل ۷ ساعت بطول بیانجامد. این کورس توسط متخصصان تدویر می شود و مباحثی مانند معلومات مربوط به مرض، نوعیت تداوی، مراقبت از خود، مقابله با مرض، حقوق و پیگیری های بیشتر را پوشش می دهد.

در انجمن دیابت ناروی، شما اشخاص دیگری را که دارای وضعیت مشابهی هستند ملاقات می کنید و ما قادر به ارائه معلومات مفیدی خواهیم بود که با استعمال آن ها زندگی با وجود داشتن این مرض برایتان آسان تر می شود. برای معلومات بیشتر به [www.diabetes.no](http://www.diabetes.no) مراجعه نمایید.

### نظارت بر خود

شما باید خودتان بر شکر خونتان نظارت کرده بتوانید. ضرورت و هدف کنترل شکر خون و چگونگی استعمال مطالب دریافتی، از شخصی تا شخص دیگر متفاوت است و باید با داکتر خود بالای آن مشوره کنید.

شکر خون ناشتا بطور ایده آل باید 4-6 mmol/l و چند ساعت بعد از صرف غذا ترجیحاً کمتر از 10 mmol/l باشد.

### تداوی

روش های تداوی پیشرفته و درک بهتر از اهمیت یک رژیم غذایی سالم، فعالیت فیزیکی و مراقبت از خود، شانس ظهور عوارض شدید را تقلیل می دهد.

چهار اساس مراقبت از دیابت بشمول استند از:

- انگیزه/دانش
- غذا
- فعالیت فیزیکی
- دوا در زمان ضرورت

بر علاوه، برای استفاده کنندگان توتون و تنباکو، ترک کردن این مواد برای مدیریت درست دیابت حائز اهمیت است.

### مقابله با دیابت

اگر دیابتتان اخیراً تشخیص داده شده است فقرات زیادی برای یادگیری و درک وجود دارد. داکتر شما باید پشتیبان خوبی باشد اما بیشتر اوقات باید به تنهایی با مرزتان مقابله کنید. به همین دلیل یادگیری نحوه مدیریت دیابت حائز اهمیت می باشد. دیابت نباید مانع لذت بردن از یک زندگی خوب و طویل المدت شود. مسئولیت دستیابی به این امر عمدتاً با شماست اما خدمات صحتی نیز برای کمک به شما وجود دارد. کسب معلومات و شناخت مرض، بهترین نقطه آغاز برای مراقبت از خود می باشد.

برخی اشخاص ممکن است به علت ابتلا به دیابت نوع ۲ احساس شرم و گناه کنند و ممکن است مایل به پنهان کردن مرض خود از دیگران باشند. این واقعیت که دیابت نوع ۲ اغلب مرض " شیوه زندگی " نام گرفته می شود سبب نمی شود که شما آن را آسان تر بپذیرید.

اما تحقیقات اخیر نشان داده است که وراثت نیز یک عامل کلیدی برای آغاز دیابت نوع ۲ است و اشاره به این مطلب توسط داکتران و سایر متخصصان جهت تقلیل احساس " سرزنش بیمار نسبت به خود " حائز اهمیت است.

### شکر خون پایین (هایپو/هایپوگلیسمی) چیست؟

اگر مقدار شکر خون شما کمتر از 4 mmol/l است دچار هایپوگلیسمی هستید. علائم و عوارضی که اشخاص دیابتی در هنگام تقلیل شکر خون با آن ها مواجه می شوند منجبت هایپو یا حمله هایپوگلیسمی شناخته می شوند: تعریق، لرزش، تشویش، گرسنگی، ترس، تحریک پذیری و ضربان قلب سریع شماری از این علائم استند. علائم از شخصی تا شخص دیگر متفاوت است و در طی زمان نیز تغییر می کنند. انسولین و شماری انواع تابلیت های مورد استفاده در تداوی دیابت نوع ۲ ممکن است سبب تقلیل شکر خون و هایپو شوند اما در تداوی با تابلیت، بروز هایپوهای شدید بسیار نادر است. ظهور هایپو معمولاً نتیجه یک تغییر مهم در رژیم غذایی بدون تقلیل متناظر در خوراک دوا تابلیت است و یا در صورتی که شخص به طور جدی بیمار است و تابلیت دیگری را مصرف می کند که اثر تابلیت تقلیل شکر خون را بلند می برد.

### عوارض

دیابت کنترل نشده، یعنی شکر خون بلند در طول چندین سال، ممکن است بشمول بروز عوارض دیابت شود. اشخاص مصاب به دیابت در معرض خطر بلندتری در موارد ذیل استند

- امراض کلیه
- حمله قلبی و سکته مغزی
- زخم های دیابتی و ضایعات در عروق خونی پاها
- آسیب به عروق خونی کوچک در چشم، که ممکن است بشمول اختلال بینایی و کوری شود
- آسیب عصب محیطی سبب تقلیل حس در پاها
- ناتوانی جنسی در مردان
- امراض لثه و عفونت های دهان

نظارت منظم و تداوی موثر از مراحل اولیه می تواند به تاخیر انداختن و وقایه این عوارض کمک کند. انجمن دیابت ناروی نیز بروشوری بالای عوارض دیابت منتشر کرده است.

این بروشور انجمن دیابت ناروی (Diabetesforbundet)، آخرین بار در سال ۲۰۱۳ بهنگام سازی شد.