[sorani]

شەکرەی جۆری ٢ وە چالاکی جەستەیی
(Diabetes type 2 og fysisk aktivitet)

چالاکی جەستەیی کاریگەرییەکی یەکجار زۆری لەسەر سنووردارکردنی ڕێژەی شەکری خوێنی تۆدا هەیە.

چالاکی جەستەیی هەروەها پێشگیری لە تووشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ و دەمار، پاڵەپەستۆی بەرزی خوێن و قەڵەوی ئەکات – بێجگە لەمەش چالاکی جەستەیی بۆ ماسوولکە، ئێسقان و تەندروستی جومگەکان باشە.

ئەو کەسانەی کە لە بنەڕەتدا چالاکی جەستەییان نییە بە شێوەیەکی گشتی پێشنیار ئەکرێت کە هەموو ڕۆژێک بۆ ماوەی نیو کاتژمێر چالاکی جەستەیی مامناوەندیان هەبێت. ئەگەر بتوانن ئەمە دووبەرابەر بکەن سوودی زیادتری بۆ ئێوە ئەبێت. چالاکی جەستەیی جگە لە ئەنسۆلین و دابەزاندنی کێش هەروەها ئەبێتە هۆی ئەوەی کە لەش بە ڕێژەیەکی زیادتر گلۆکۆز وەربگرێت.

گرژبوونەوەی ماسوولکەکان بە تەنیایی ئەبنە هۆی ئەوەی کە ماسوولکە زۆرتر گلۆکۆز وەربگرێت و هەستیاری بەرامبەر بە ئەنسۆلین باشتر بکات. ئەمە یەکێک لە کاریگەرییە هەرە باشەکانی چالاکی جەستەییە. گشت چالاکیەکانی جەستەیی ئەم کاریگەرییە لە گەنجان و بەساڵاچواندا، لە ئافرەتان و پیاواندا – وە لە تووشبوان بە نەخۆشی شەکرەی جۆری ١ وە ٢ دا بەدی دەهێنن.

تا ئێوە ئیشی جەستەیی زیادتر ئەنجام بدەن کاریگەری زۆرتری بەدوادا دێت و ئەم کاریگەریانە بۆ ئەو کەسانەی کە لە بنەڕەتدا لە ڕوانگەی جەستەییەوە ناچالاکن زۆرترە. چالاکی جەستەیی کاریگەری ئەرێنی لە پەیوەندی لەگەڵ چارەسەری شەکرە بە شێوەیەکی گشتی هەیە و بە تایبەتیش پێشگیری تووشبوون بە نەخۆشی شەکرەی جۆری ٢ ئەکات.

پێشگیری و دابەزاندنی ڕێژەی شەکری خوێن

چالاکی جەستەیی ڕێک و پێک یارمەتی پێشگیری تووشبوون بە شەکرەی جۆری ٢ ئەدات و ئەبێتە هۆی بەدیهێنانی تەندروستییەکی باشتر. چالاکی درێژخایەن یا ئەو ڕاهێنانەی کە ماسوولکە بەهێز ئەکەن هەمان کاریگەریان هەیە و بە کورتی ئەتوانین بڵێین کە تا ئێوە چالاکتر بن ئەمە کاریگەری پێشگیرانەی باشتری بەدواوە ئەبێت. چالاکی جەستەیی هەروەها ئەتوانێ HbA1c (ڕێژەی شەکری خوێنی درێژخایەن) کەم بکاتەوە.

هەندێک تێبینی تایبەت

ئێوە هەرچەند کە شەکرەی جۆری ٢ تان هەیە بەڵام ئەتوانن لە گشت جۆرە چالاکیەکی جەستییدا بەشداری بکەن.

لەگەڵ ئەمەشدا ئەبێ ڕەچاوی ئەم خاڵانەی ژێرەوە بیت:

- ئەگەر پێتوابێت کە ئازاری دڵت (angina pektoris) هەیە، یا ئەگەر بتوانەوێت وەرزشێکی زۆر چڕوپڕ یا چالاکی جەستەیی زۆر بەتین بکەن، ئەبێ بیر لە پشکنینی دڵ بکەنەوە کە هێڵکاری (کاردیۆگرافی) دڵ لە کاتی چالاکیشدا لە خۆ بگرێت. ئەگەر ئێوە شەکرەتان هەبێت، ئەگەری هەبوونی نەخۆشی دەماری ئۆتۆنۆم)زیان گەیشتن بە دەمار) لە ئێوەدا زۆرترە وە لەوانەیە سووڕی خوێن لە لەشی ئێوەدا لاواز بێت. ئێوە ئەبێ هەروەها بەر لە دەستپێکردن بە وەرزشی زۆر چڕوپڕ هەڵسەنگان بۆ ئەم ئەگەرانە بکەن.
- چالاکی جەستەیی ئەبێتە هۆی باشتربوونی هەستیاری بە ئەنسۆلین وە ئەمەش ئەتوانێ بۆ چەندین کاتژمێر بەردەوام بێت. ئەگەر کەڵک لە دەرمانەکانی دابەزاندنی شەکری خوێن وەربگریت، لەم حاڵەتدا لەوانەیە پێویست بێت کە بۆ دابەزینی ڕێژەی شەکرە بەر لە چالاکی جەستەیی، لە کاتی چالاکی جەستەیی و دوای ئەمەش شەکری ترێ یا ئەو کەربۆهیدارتانەی کە خێرا هەزم ئەبن بخۆیت.

وەرزشەکانی لەش جوانی یەکێک لە چالاکیەکانی باشی جەستەیی بۆ کەسانی تووشبوو بە شەکرەن. ئەم وەرزشانە ئەبێ بە شێوەیەکی خورت (دەینامیک) و کۆنترۆڵکراو ئەنجام بدرێن. ئەگەر پێتان وابێت کە نەخۆشی دڵ و دەمارتان هەیە یا ئەو نەخۆشیەتان هەبێت ئەبێ لەو ڕاهێنانە دووری بکەن کە ئەبنە هۆی بەرزبوونەوەی بەرچاوی پاڵەپەستۆی خوێن. سەبارەت بەمە لەگەڵ پزیشکی خۆتان قسە بکەن.

کەی نابێ ڕاهێنانی بەتین ئەنجام بدیت:
چالاکی جەستەیی بە تینی مامناوەندی لەهەر شێوەیەکدا بۆ تەندرووستی باشە، بەڵام ئەگەر بتانهەێت ڕاهێنانی زۆر بەتین ئەنجام بدەن ئەبێ ڕەچاوی ئەم حاڵەتانەی ژێرە بکەن:

- ڕێژەی شەکری زۆر (زیادتر لە ١٥ میلی مۆڵ لە لیترا) لە خوێندا لە کاتی کەڵک وەرگرتن لە ئەنسۆلین. ڕاهێنانی تووندوو بەتین زۆربەی کات لەم حاڵەتدا ئەبێتە هۆی زیادتر کردنی ڕێژەی شەکر لە خوێندا.
- ئازاری دڵی (angina pektoris) نا جێگیر
- نەخۆشی دەماری ئۆتۆنۆم (autonom nevropati)، لەبەر ئەوەی تۆ زۆرتر لە ژێر مەترسی پاڵەپەستۆی نزمی خوێن دایت. هەروەها لەوانەیە نیشانەکانی ووشیارکردنەوەی پێش وەخت لە کاتی کورونار ئیسکیمی (koronar iskemi) – واتە کەمبوونەوەی سووڕی خوێن بۆ دڵ لە تۆدا نەبن.
- ڕێتینۆپاتی (Retinopati) (زیان گەیشتن بە شەبەکەی چاو) لەگەڵ خوێنڕێژی.
- نەخۆشی گوورچیلە، لەبەر ئەوەی پاڵەپەستۆی خوێنی "سیستۆلیک" – واتە پاڵەپەستۆی سەرەویی خوێن ئەتوانێ لەکاتی وەرزش کردندا ببێتە هۆی زیانگەیاندنێکی زۆرتر بە گوورچیلە.
- زیان گەیشتن بە دەمارەکانی پەراوێز (Perifer nevropati)، لەبەر ئەوەی هەستیاری لە پێکاندا و جومگەکان لاواز بووە وە لە ئەنجامدا تۆ زیادتر لە ژێر مەترسی زیان لێکەوتن دایت می باشید.
- ئارتیمی کۆنترۆڵ نەکراو (Ukontrollert arytmi) – واتە لێدانی دڵ بە شێوەیەکی نارێک.

ئەم زانیارینامەیە لە لایەن کۆمەڵەی شەکرە (Diabetesforbundet) دواین جار لە ساڵی ٢٠١٣ نوێ کراوەتەوە.

diabetesforbundet

هێڵی پەیوەندی شەکرە (Diabeteslinjen): ٩٤٨ ٢١ ٨١٥ / تەلەفۆنی ناوەند: ٠٠ ١٨ ٠٥ ٢٣

post@diabetes.no / www.diabetes.no