[sorani]

نەخۆشی شەکرەی جۆری ٢
(Diabetes type 2)

زانیاری لەسەر نەخۆشی شەکرە

نەخۆشە شەکرە یەکێک لە بەربڵاوترین نەخۆشیەکانی مێتابولیزمە (stoffskifte). نەخۆشی شەکرە نەخۆشییەکی درێژخایەنە کە تێیدا ڕێژەی شەکر لە خوێندا زۆرتر لە ڕێژەی ئاساییە. هۆکاری ئەم نەخۆشییە کارکردنی لاوازی ئەنسۆلینە یا ئەوە کە جەستە بە ڕێژەیەکی کەم ئەنسۆلین بەرهەم دێنێت. زۆربەری ئەو کەسانەی کە نەخۆشی شەکرەی جۆری ٢ یان هەیە کێشەی بەرەنگاربوونەوە لەگەڵ ئەنسۆلینیان هەیە، بەم واتایە کە ئەنسۆلین بەم شێوەیەی کە ئەبوایە ئیش ناکات.

شەکرەی جۆری ٢ زۆربەی تووشی خەڵکانی سەرووی تەمەن ٣٠ساڵی ئەبێت، بەڵام بە هۆی ئەوەی کێشی گەنجەکان هەر بەرەو زیادبوون ئەڕوات، ئەبینین کە مێرمناڵ و گەنجان زۆرتر و زۆرتر تووشی ئەم نەخۆشییە ئەبن.

نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە

دەستنیشناکردنی نیشانەکانی شەکرەی جۆری ٢ ئەتوانێ نادیار و زەحمەت بێت، بۆیە خەڵکانێکی زۆر لەوانەیە چەندین ساڵ نەخۆشی شەکرەی جۆری ٢ یان هەبێت بەبێ ئەوەی پێی بزانن.

کاتێک کە ڕێژەی شەکر لە خوێندا یەکجار زۆر بەرز ئەبێتەوە، شەکر لەگەڵ میزدا تێکەڵ ئەبێت. ئەمەش ئەبێتە هۆی ئەوەی کە ڕێژەی میز زۆر بکات و کەسی نەخۆش زوو زوو میز بکات. جەستە لە ڕێگەی برسیایەتی بەرامبەر بەمە کاردانەوە لە خۆی نیشان ئەدات. تێکەڵ بوونی شەکر لە میزدا بە واتای لەدەستادانی کالۆری دێت و زۆربەی کات ئەبێتە هۆی دابەزینی کێشی مرۆڤ. چڵککردنی میزەڕۆ و خوورانی ئەندامی زاووزێش ئەتوانێ نیشانەی شەکرە بێت. زۆربەی ئەوانەی کە تووشی نەخۆشی شەکرە بوونە هەست بە نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە ناکەن لەبەر ئەوەی نەخۆشییەکە لەسەرخۆ پەرە ئەسێنێت. لەگەڵ ئەمەش دا گۆڕانکاری لە مێتابولیزمدا بەرە بەرە کاریگەری لەسەر گشت کارکردنەکانی جەستە دائەنێت بە شێوەیەک کە مرۆڤ بێحاڵ، ماندوو و دڵتەنگ ئەبێت. ئەمانە دیاریترین ئەو کێشانەن کە بەهۆی تووشبوون بەم نەخۆشییە لە تەمەنی زۆردا ڕووئەدەن.

لە کوێ ئەتوانم داوای یارمەتی بکەم

دوای ئەوەی کە پزیشک ئەم نەخۆشییەی دیاری کرد، ئەو بە هاوکاری لەگەڵ ئێوەدا بڕیار لەسەر شێوی گوونجاوی چارەسەرکردنی نەخۆشییەکە ئەدات. زۆرێک لە نەخۆشەکان بە گۆڕینی شێوەی ژیانیان دەست بە چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشییە ئەکەن وە دوای چەند مانگێک کاریگەری ئەم گۆڕانکارییە هەڵسەنگاندی بۆ ئەکرێت. خواردنی ئەو خۆراکانەی کە بە ڕێژەیەکی کەم کاربۆهیدراتی خێرا هەزمی تێدایە، دابەزاندنی کێشی زیادە و زیادکردنی چالاکی جەستەیی زۆربەی کات ئەبنە هۆی دابەزاندنی ڕێژەی بەرچاوی شەکر لە خوێندا. ئەگەر بێتوو لە کاتی دەستنیشانکردنی ئەم نەخۆشیەدا ڕێژەی شەکر لە خوێندا یەکجار زۆر بەرز بێت و پزیشک بگاتە ئەم ئەنجامە کە گۆڕانکاری شێوەی ژیان کاریگەری کەمی ئەبێت، ئەتوانێ بڕیار بدات کە چارەسەریکردنەکە یەکسەر بە دەرمان یا بەکەڵک وەرگرتن لە ئەنسۆلین دەست پێبکات.

شیاوی ئاماژە پێکردنە کە تۆ وەک نەخۆشێک مافی فێربوونت لەسەر ئەم نەخۆشییە هەیە. خوولی دەستپێکی ئەم فێربوونە ئەبێ بەلانی کەمە زیادتر لە ٧ کاتژمێر بێت. کارمەندانی تەندرووستی بەرپرسی ئەم خوولەن کە بابەتی وەک زانیاری لەسەر ئەم نەخۆشییە، شێوەکانی چارەسەری، خۆ چارەسەرکردن، زاڵبوون بە سەر بارووداخۆی نوێدا، ماف و بەدواداچوونەکانی دواتر لە خۆ ئەگرێت.

تۆ لە کۆمەڵەی شەکرە (Diabetesforbundet) ئەتوانی کەسانی تر ببینیت کە لە بارووودۆخی هاوشێوەی تۆدان وە ئێمە زانیاری بەکەڵکت پێئەدەیین کە ئەتوانێ ژیانی ڕۆژانەی ئێوە ئاسانتر بکات. بۆ بەدەستهێنانی زانیاری زیادتر سەردانی ماڵپەڕی www.diabetes.no بکە.

پێوانی ڕێژەی شەکر لە لایەن نەخۆشەوە

تۆ ئەبێ توانایی پێوانی ڕێژەی شەکرت لە خوێندا هەبێت. پێداویستی و مەبەست لە کۆنترۆڵ کردنی ڕێژەی خوێن و چۆنیەتی کەڵک وەرگرتن لە ئەنجامەکانی ئەم پێوانە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازە و ئەبێ لەگەڵ پزیشکدا باسی لێوە بکرێت.

شارەزابوون لەسەر ئەم نەخۆشییە بەهەمان ئەندازە گرینگی هەیە. مرۆڤ ناتوانێت هەموو شتێک یەکسەر فێر بێت و بەدەستهێنانی توانایی بۆ کۆنترۆڵی نەخۆشی شەکرە پێویستی بە کات هەیە. ڕێژەی ئاسایی شەکر لە خوێندا بە سکی بەتاڵەوە ئەبێ لە نێوان ٤ تا ٦ میلی مۆڵ لە لیتردا (4-6 mmol/l) بێت و چەند کاتژمێرێک دوای ژەمە خواردنێک کەمتر لە ١٠ میلی مۆڵ لە لیتردا (10 mmol/l) بێت.

چارەسەری

شێوەی چارەسەری باشتر و زانستی نوێ سەبارەت بە گرینگی خواردنی باش بۆ تەندرووستی، چالاکی جەستەیی و خۆ ئاگالێبوون، لە ئەگەری بەدیهاتنی دەرەنجامی مەترسیدار و درێژخایەن کەم ئەکاتەوە.

چوار بەردی بناخەی چارەسەری شەکرە:

- ئارەزوومەندی/زانست
- خواردن
- چالاکی جەستەیی
- دەرمان

بێجگە لەمە بۆ چارەسەرکردنی شەکرە گرینگە کە ئەو کەسانەی جگەرە ئەکێشێن واز لە کێشانی بهێنن.

چۆنیەتی بەرەنگاربوونەوەی ئەم نەخۆشییە

کاتێک کە تووشی شەکرە ئەبیت ئەبێ شتی زۆری نوێ فێر بیت. پزیشک ئەتوانێ پشتیوانێکی باش بێت، بەڵام زۆربەی کات ئەبێ خۆت بەرەنگاری ئەم نەخۆشییە ببیتەوە. بۆیە چۆنیەتی کۆنترۆڵ کردنی شەکرە گرینگی هەیە. شەکرە نابێ ڕێگیری بکات لەوەی کە تۆ ژیانێکی باش و درێژخایەنت هەبێت. بەرپرسیارەتی سەرەکی بۆ ئەمە لەسەر شانی تۆیە بەڵام کارمەندانی تەندرووستیش لە یارمەتیدانی تۆدا بەرپرسیارن.

هەندێک لە خەڵک لەوانەیە بە هۆی تووشبوون بە شەکرەی جۆری ٢ هەست بە شەرم و تاوانباری بکەن و لەوانەیە ئەم نەخۆشییە لە کەسانی تر بشارنەوە. بە هۆی ئەوەی شەکرەی جۆری ٢ وەک "نەخۆشییەکی شێوەی ژیان" ناو ئەبەن ئەمە لەوانەیە قبووڵکردنی تووشبوون بەم نەخۆشییە زەحمەتریش بکات.

بەڵام توێژینەوەی نوێ نیشاندەری ئەمەیە کە میرات یا ویراسیش هۆکارێکی زۆر گرینگی تووشبوون بە نەخۆشی شەکرەی جۆری ٢ یە. گرینگە کە پزیشک و چارەسەرکەرانی تریش ئەمە بە یاد بهێننەوە تا یارمەتی بە کەم کردنەوەی هەستی "تاوان بە تووشببونی ئەم نەخۆشییە" بدەن.

دابەزینی شەکرەی خوێن (Hypoglykemi/Føling) چییە؟

ئەگەر بێتوو ڕێژەی شەکری خوێن کەمتر لە ٤ میلی مۆڵ لە لیتردا (4 mmol/l) بێت دابەزینی ڕێژەی شەکری (Hypoglykemi) پێئەوترێت. نیشانەکان و ئازارەکانی دابەزینی ڕێژەی شەکری خوێن لە لای کەسانی تووشبوو بە شەکرە کاریگەرە خرابەکانی (føling) دابەزینی ڕێژەی شەکری پێئەوترێت: عارەقە کردن، لەرزین، بێقەراری، برسییەتی، گرژی و ترپەی دڵ. ئەم گرفتانە ئەتوانرێ لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی جیاواز بن و بەپێی تێپەڕبوونی کات گۆڕانکاریان بەسەردا بێت. ئەنسۆلین و هەندێک لەو حەپانەی بۆ چارەسەری نەخۆشی شەکرە کەڵکیان لێوەرئەگیررێت ئەتوانن ببنە هۆی دابەزینی ڕێژەی شەکر لە خوێنداو ئەمەش گرفتەکانی دابەزینی شەکرەی لێئەکەوێتەوە. کەڵک وەرگرتن لە حەپ بۆ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشییە زۆر بە دەگمەن ئەبنە هۆی بەدیهاتنی گرفتەکانی دابەزینی شەکری خوێن. گرفتەکانی کەڵک وەرگرتن لە حەپ بە شێوەیەکی گشتی کاتێک کە جۆری خۆراک گۆڕانکاری یەکجار زۆی بەسەردا بێت و هاوکات لەگەڵ ئەم گۆڕانکارییەدا بڕی حەپەکان کەم نەکرێنەوە بەدی دێن، ئەم گرفتانە هەروەها لە کاتی نەخۆشییەکی تووند وە یا کەڵک وەرگرتن لەو حەپانەی کە کاریگەری حەپەکانی دابەزینی شەکری خوێن بەررزئەکەنەوە بەدی دێن.

گرفتەکانی درێژخایەن

ڕێکخستنی لاوازی شەکرە واتە هەبوونی ڕێژەیەکی زۆری شەکر لە خوێندا بۆ چەندین ساڵ ئەتوانێ گرفتی درێژخایەنی لێبکەوێتەوە: کەسانی تووشبوو بە شەکرە بە تایبەت لە ژێر مەترسی بەم گرفتانەی ژێرەوە دا هەن

- نەخۆشیەکانی گوورچیلە
- جەڵتەی دڵ و مێشک
- لێکەوتنەوەی برینی شەکرەو زیان گەیشتن بە ڕەگەکانی خوێن لە پێکاندا
- زیان گەیشتن بە ڕەگە بچووکەکانی خوێن لە چاودا، کە ئەمەش ئەتوانێ ببیتە هۆی لاوازی دیتن و کوێری
- نەخۆشی دەمار (Nevropati) لەگەڵ کەمبوونەوەی هەستیاری یا هەست بە ئازارکردن لە پێکاندا
- لاوازبوونی توانایی جنسی لە پیاواندا
- نەخۆشیەکانی پووک و چڵککردنی ناودەم

کۆنترۆڵکردنی ڕێک وپێک و چارەسەرکردنی باش لە دەستپێکی ئەم نەخۆشییەدا ئەتوانێ گرفتەکانی ئەم نەخۆشییە بەدوا بخات یا پێشگیریان لێبکات. کۆمەڵەی شەکرە (Diabetesforbundet) هەروەها نووسراوەیەکی زانیاریدانی لەسەر گرفتەکانی درێژخایەن / نەخۆشیەکانی تر بە هۆکاری شەکرەوە ئامادە کردووە.

ئەم زانیارینامەیە لە لایەن کۆمەڵەی شەکرە (Diabetesforbundet) دوایین جار لە ساڵی ٢٠١٣ نوێ کراوتەوە.