

فهم مرض السكري من النوع 2

- « 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 تجنب 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 تجنب 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 (السيريلز) 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
- « الإصابة بحالة ما قبل السكري
- « تخطي نطاق الوزن الصحي
- « اتباع نمط حياة غير نشطة

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.
- فحص oral glucose tolerance test (OGTT)، فحص تحمل الجلوكوز الفموي)، والذي يُجرى في مختبر علم الأمراض. سيُجرى لك فحص سكر الدم في حالة الصيام أولاً، ومن ثم ستُعطى 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 أسبوعاً الماضية. هذا هو أيضا 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 المرحاض (للتبول)
- « الشعور بالتعب وانخفاض الطاقة
- « تقرحات أو جروح لا تلتئم
- « ضبابية الرؤية
- « الحكّة 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 توبة 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 مخفضة 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.



أهم النصائح

- اتبع خطة غذائية صحية ومارس نشاطاً بدنياً منتظماً وافحص مستويات الجلوكوز في الدم وتناول الأدوية (إذا لزم الأمر) للسيطرة على مرض السكري.
- راجع طبيبك بانتظام للسيطرة على مرض السكري.
- اسأل طبيبك عن الكيفية التي يمكن أن يدعمك بها اختصاصيو الصحة الآخرين بما يخص بمرض السكري.
- 'حجم واحد' لا يناسب الجميع. سيعمل أخصائيو الصحة معك لمساعدتك في السيطرة على مرض السكري.
- اتصل بخط المساعدة (Helpline) التابع لل NDSS على الرقم 1800 637 700 واطلب التحدث إلى أخصائي صحي حول السيطرة على مرض السكري. هل تحتاج إلى مترجم شفهي؟ اتصل بخدمة الترجمة الكتابية والشفهية (Translating and Interpreting Service-TIS) على الرقم 131 450. اذكر لغتك. انتظر حتى يتم الاتصال واطلب الرقم 1800 637 700.

ال NDSS وأنت

توفر ال NDSS مجموعة من خدمات الدعم والمعلومات والمنتجات المدعومة لمساعدتك في السيطرة على مرض السكري والبقاء والعيش بصحة جيدة.