

درک مرض شکر نوع 2

مرض شکر نوع 2 رایج ترین شکل مرض شکر است. این نوع از مرض شکر 85-90% افراد دیابتی را تحت تاثیر قرار میدهد.

مرض شکر نوع 2 چیست؟

مرض شکر یک قسم مرض است که در آن میزان گلوکوز (قند) در خون زیاد است. گلوکوز منبع انرژی مهمی برای بدن می باشد و از غذاهای مصرف حاوی کربوهیدرات مانند نان، مکرونی، سیریال، برنج، حبوبات، میوه، سبزیجات دارای نشاسته، شیر و ماست پیدا می شود. بدن کربوهیدرات ها را به گلوکز تجزیه می کند و آنگاه وارد جریان خون می شود.

انسولین توسط لوزالمعده در بدن تولید می شود. انسولین باعث میشود تا گلوکوز از جریان خون وارد سلول های بدن شده و برای تولید انرژی استفاده شود.

هنگامی که بدن در برابر اثرات انسولین مقاومت میکند و نمیتواند انسولین کافی برای نگهداری سطح شکر خون در محدوده هدف ایجاد کند، مرض شکر نوع 2 حادث شده است. این منجر به بالا رفتن سطح گلوکوز خون می شود.

چه کسانی در معرض خطر مرض شکر نوع 2 هستند؟

مرض شکر نوع 2 معمولا در بزرگسالان اتفاق می افتد اما امروزه اشخاص جوانتر و حتی اطفال هم به این نوع مرض شکر مصاب می گردند.

عواملی موجب خطر مرض شکر نوع 2 می شوند عبارتند از:

« سابقه مرض شکر نوع 2 در خانواده

« پیش مرض شکر

« وزن بالاتر از محدوده وزن سالم

« سبک زندگی کم تحرک

« کلانی سن

« اجداد و یا نزدیکان بومی و یا اهل تنگه تورس

« داشتن اصالت ملانزی، پولینیزی، چینی، آسیای جنوب شرقی، خاورمیانه یا هندی.

« مصاب به مرض شکر پیش حامله گی

« مصاب به سندرم تخمدان پلی کیستیک

« مصرف دواهای ضد روان پریشی یا استروئید.

آیا مرض شکر نوع 2 را می توان تداوی و یا پیشگیری کرد؟

افرادی که در معرض خطر بیماری مرض شکر نوع 2 هستند در مواردی می توانند با در پیش گرفتن سبک زندگی سالم، این بیماری را به تاخیر بیندازند و یا حتی از آن جلوگیری کنند. این سبک زندگی شامل مواردی همچون فعالیت بدنی منظم، مصرف غذاهای سالم و داشتن وزن مناسب می باشد.



چگونگی تشخیص مرض شکر نوع 2؟



تشخیص مرض شکر نوع 2 از دو راه امکان پذیر است:

- آزمایش شکر خون (نه فقط تست شکر از طریق گرفتن خون از سر انگشت) که لازم است توسط آزمایشگاه پاتولوژی آنالیز شود. این آزمایش میتواند در شرایط ناشتا (امتناع از خوردن و نوشیدن به طور کامل به مدت حداقل هشت ساعت) و یا غیر ناشتا انجام شود.
- آزمایش تحمل گلوکز خوراکی (OGTT) که در آزمایشگاه پاتولوژی انجام می شود. ابتدا آزمایش قند خون در وقت گرسنگی گرفته می شود و دو ساعت پس از صرف یک نوشیدنی شیرین، آزمایش تکرار می شود.
- آزمایش هموگلوبین A1c (HbA1c) که متوسط سطح گلوکز خون شما در طی 10 تا 12 هفته گذشته را نشان داده میتواند. این آزمایش نیز یک تست پاتولوژی است اما لازم نیست به صورت ناشتا انجام شود.

مرض شکر نوع 2 تداوی ندارد اما اگر آن را به درستی مدیریت کنید، زندگی سالمی کرده میتوانید. تحقیقات اخیر نشان داده اند که در بعضی از موارد کاهش وزن و اجتناب از اضافه وزن میتواند پیشرفت مرض شکر نوع 2 را کند تر کند.

علائم بیماری مرض شکر نوع 2 چیست؟

علائم بیماری مرض شکر نوع 2 می تواند به شمول این موارد باشند:

- « تشنگی و نوشیدن مایعات بیش از اندازه
- « رفتن به تشناب (برای ادرار) بیش از حد
- « احساس خستگی و کمبود انرژی
- « زخم و یا بریدگی که خوب نشود
- « تاری دید
- « عفونت های پوستی و خارش
- « سوزش و یا درد در پاها.

اغلب افراد متوجه این علائم نمیشوند و یا ممکن است این علائم به تدریج در طول زمان آشکار شوند. بعضی افراد ممکن است هیچ گونه علامتی نداشته باشند. در بعضی موارد اولین علامت مرض شکر ممکن است تکلیفهایی همچون سکنه، زخم پا یا اختلال دید باشد.

چه کسی درخصوص با مرض شکر به شما کمک کرده می تواند؟

مدیریت مرض شکر یک کار گروهی است که شامل خانواده، دوستان و افراد مسلکی صحتی می شود. افراد مسلکی صحتی بسیاری به شما کمک کرده می توانند که به شمول ذیل می باشند:

- « داکتر عمومی شما
- « متخصص مرض شکر
- « مربی مرض شکر دارای صلاحیت و یا نرس ویژه مرض شکر
- « متخصص معتبر رژیم غذایی
- « فیزیولوژیست سپورت دارای صلاحیت
- « پودیاتریست (متخصص پا) ثبت شده
- « مشاور، مددکار اجتماعی و یا روانشناس.

چگونگی مدیریت مرض شکر نوع 2؟

مرض شکر نوع 2 با تغذیه سالم و فعالیت منظم جسمانی قابل مدیریت است. ممکن است که به تدریج به داروهای کاهش قند خون (تابلیت و یا پیچکاری) ضرورت پیدا کنید. با پیشرفت مرض شکر، برخی افراد برای کنترل گلوکز خون به پیچکاری انسولین نیاز خواهند داشت تا سطح قند خون کم کند.

مراقبت از مرض شکر برای صحت و جلوگیری از عوارض ناشی از این تکلیف همچون آسیب به چشم، کلیه، اعصاب و رگ های خونی حائز اهمیت است.



نکات برتر

- یک پلان خوراکی که صحتمند را دنبال کنید، فعالیت بدنی منظم انجام دهید، سطح قند خون را بررسی کنید و (در صورت ضرورت) برای مدیریت مرض شکر خود دوا مصرف کنید.
- منظماً به داکتر مراجعه کنید تا مدیریت مرض شکر خود را در مسیر درست نگه دارید.
- از داکتر خود پرسان کنید که چطور سایر متخصصین صحتی از شما در مورد مرض شکر حمایت کرده می‌توانند.
- «یک اندازه» مناسب همه نیست. متخصصین صحتی همکاری خواهند کرد تا به شما در مدیریت مرض شکر کمک کنند.
- با خط راهنمای **1800 637 700** (Helpline) NDSS به تماس شوید و بخواهید با یک متخصص صحتی درباره مدیریت مرض شکر خود صحبت کنید. به مترجم ضرورت دارید؟ با خدمات ترجمانی تیس (Translating and Interpreting Service) (TIS) به شماره **131 450** به تماس شوید. لسان خود را بیان کنید صبر کنید تا متصل شوید و بخواهید با شماره **1800 637 700** به تماس شوند.

شما و NDSS

NDSS طیف وسیعی از خدمات حمایتی، معلومات و محصولات ارزان را برای کمک به مدیریت مرض شکر، صحتمندی و زندگی خوب ارائه می‌دهد.