

مرض السكري من النوع 2: دليل سريع

من هو المعرض لخطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2؟

تشمل عوامل الخطر لمرض السكري من النوع 2:



مقدمات السكري



سيرة العائلة



التقدم في العمر



الخمول



متلازمة المبيض المتعدد الكيسات



زيادة الوزن أكثر من الوزن الصحي



بعض الأدوية المضادة للذهان أو الستيرويد



داء السكري أثناء الحمل

بعض المجموعات الثقافية هي أكثر عرضة للتشخيص بمرض السكري من النوع 2. وذلك يشمل أشخاصاً من خلفيات السكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس، بالإضافة إلى الخلفيات السكان من جنوب شرق آسيا، والهند، والشرق الأوسط، وشمال إفريقيا، وجزر المحيط الهادئ، وجنوب أوروبا.

ما هو مرض السكري من النوع 2؟

مرض السكري من النوع 2 هو حالة يتواجد فيها الكثير من الجلوكوز (السكر) في الدم.

كيف يتم تشخيص مرض السكري من النوع 2؟

يتم تشخيص مرض السكري من النوع 2 بفحص الدم. تحدث مع طبيبك إذا كان لديك أي أعراض أو عوامل خطر.

ما هي أعراض مرض السكري من النوع 2؟

أعراض مرض السكري من النوع 2 يمكن أن تشمل:



الشعور بالتعب وانخفاض الطاقة



الذهاب إلى دورة المياه (للتبول) أكثر من المعتاد



الشعور بالعطش والإكثار من الشرب



الحكة والتهابات الجلد



عدم وضوح الرؤية



القروح أو الجروح التي لا تلتئم



ألم أو وخز في الساقين أو القدمين

بعض الأشخاص قد لا تظهر أي أعراض عليهم على الإطلاق.

كيف يتم التعامل مع مرض السكري من النوع 2؟

يتم التعامل مع مرض السكري من النوع 2 من خلال الأكل الصحي والنشاط البدني المنتظم.

بمرور الوقت، قد تحتاج أيضاً إلى أدوية لخفض الجلوكوز (أقراص أو أدوية قابلة للحقن).

مع تقدم مرض السكري، سيحتاج بعض الأشخاص إلى حقن الأنسولين للمساعدة في الحفاظ على مستويات الجلوكوز في الدم ضمن النطاق المستهدف.

هذه الأشياء مهمة لصحة جيدة وتقليل خطر مضاعفات مرض السكري، مثل النوبة القلبية أو تلف عينيك أو كليتيك أو أعصابك أو قدميك.



من يمكنه مساعدتك في التعامل مع مرض السكري؟

التعامل مع مرض السكري يعد مجهوداً جماعياً يشملك أنت وعائلتك وأصدقائك والاختصاصيين الصحيين.

الاختصاصيون الصحيون الذين يمكنهم مساعدتك يشملون ما يلي:

- « الطبيب العام
- « الممرضة الممارسة
- « مرشد معتمد لداء السكري
- « اختصاصي الغدد الصماء (اختصاصي السكري)
- « اختصاصي تغذية ممارس معتمد
- « اختصاصي فسيولوجي معتمد
- « طبيب أقدام مسجل
- « طبيب الأسنان
- « طبيب العيون / فاحص البصر
- « الصيدلي
- « مستشار أو اختصاصي اجتماعي أو طبيب نفسي

الموارد

إذا كنت تريد المزيد من النصائح حول التعامل مع مرض السكري، فإذهب إلى ndss.com.au/arabic

برنامج NDSS وأنت

تتوفر مجموعة واسعة من الخدمات والدعم من خلال برنامج NDSS لمساعدتك في التعامل مع مرض السكري. يتضمن ذلك معلومات حول التعامل مع مرض السكري من خلال خط المساعدة الخاص ببرنامج NDSS والموقع الإلكتروني. يمكن أن تساعدك المنتجات والخدمات والبرامج التعليمية المتاحة في التغلب على مرض السكري لديك.