

Type 2 diabetes: a quick guide - Dari | دري

رهنمودی مختصر در باره: مرض شکر نوع 2

چه کسی می تواند در معرض گرفتن مرض شکر نوع 2 باشد؟

عوامل خطر آفرین برای مرض شکر نوع 2 به این شرح می باشند:



پیش-مریضی شکر



نوع 2 سابقه فامیلی



سالمند شدن



فعالیت نداشتن



عارضه پلی سیستیک تخمدان



وزن بیش از حد سلامتی



برخی از دوا های روحی - روانی (دو اهایی که برای روان پریش ها داده می شود) و یا دوا های استروئید



مرض شکر در دوران حاملگی

برخی از گروه های فرهنگی در معرض خطر بیشتری برای گرفتن مرض شکر نوع 2 هستند این گروه ها شامل افراد دارای پیشینه های بومی (ابوریجینال ها)، و جزیره نشینان تنگه تورز (تورز استریت ایلندرز) و همچنین ساکنین آسیای جنوب شرقی، هندی ها، خاور میانه ای ها، شمال آفریقایی ها، جزیره نشینان بحر آرام (بحر الکاهل) و با پیشینه جنوب اروپا می باشند.

مرض شکر نوع 2 چیست؟

مرض شکر نوع 2 عارضه ای است که در خون انسان میزان گلوکز (شکر) زیاده از حد است.

مرض شکر نوع 2 چگونه تشخیص داده می شود؟

مرض شکر نوع 2 را با یک امتحان خون تشخیص می دهند. اگر هر نوع علائم یا عوامل خطر آفرین دارید با داکتر خود صحبت کنید.

علائم مرض شکر نوع 2 چیست؟

علائم مرض شکر نوع 2 می تواند به این شرح باشد:



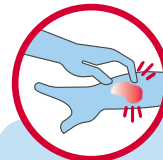
احساس ماندگی و کم قوه گی



بیش از حد عادی به تشناب رفتن (برای پیشاب کردن)



تشنه بودن و نوشیدن بیش از حد عادی آب و مایعات



خارش و عفونت جلدی



بینایی تیره و تاری

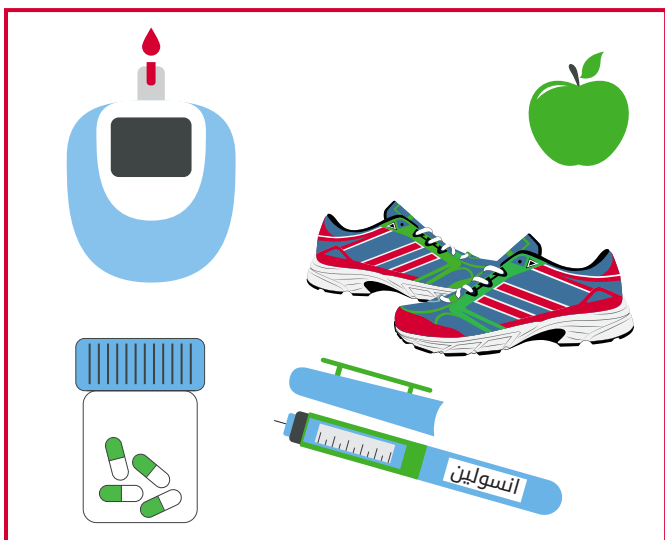


زخم هایی که جور نمی شوند



درد یا سوزن سوزن (مور مور) در ران، ساق یا کف و انگشتان پا ها

برخی از افراد ممکن است بیخی علائمی نداشته باشند.



مرض شکر نوع 2 چگونه اداره می شود؟

مرض شکر نوع 2 با خوردن و خوراک سالم و فعالیت بدنی منظم مدیریت می شود.

در طول زمان، ممکن است همچنین به دواهایی که گلوکز خون را پایین می آورند (به صورت گولی یا دواهای تزریقی یا پیچکاری شونده) ضرورت داشته باشید.

با پیشروی مرض شکر، برخی از مریض ها به پیچکاری های انسولین ضرورت خواهند داشت تا اینکه سطح گلوکز خون آنان در محدوده مورد نظر نگهداشته شوند.

این کارها که گفته شد برای صحت خوب داشتن و کم کردن خطر احتمالی پیچیدگی هایی از قبیل حمله قلبی، آسیب به چشمان، گرده ها، عصب ها یا پاها دارای اهمیت می باشند.

افراد مسلکی صحتی که می توانند به شما کمک کنند عبارتند از:

- « داکتر عمومی
- « نرس حرفوی
- « معلم رسمی (معتبر) مرض شکر
- « متخصص غدد (متخصص مرض شکر)
- « یک متخصص رژیم غذایی رسمی حرفوی (معتبر)
- « فیزیولوژیست ورزشی رسمی
- « متخصص پای (پودیاتریست) رسمی
- « داکتر دندان (دندانپزشک)
- « بینایی سنج (آپتومتریست)/ داکتر متخصص چشم (آفتالمولوجیست)
- « دوا ساز (فارمسیست)
- « مشاور، مددکار اجتماعی یا روانشناس

چه کسی می تواند به شما در باره مرض شکر کمک نماید؟

مدیریت مرض شکر یک کوشش تیمی است که شما، خانواده تان، دوستان و افراد مسلکی صحتی همه را در بر می گیرد.

منابع

اگر نکات بیشتری برای مدیریت مرض شکر می خواهید، به ndss.com.au/dari مراجعه کنید.

طرح ملی خدمات مرض شکر (NDSS) و شما

گستره وسیعی از خدمات و حمایت از طریق NDSS برای کمک به شما در مدیریت مرض شکر وجود دارد. این به شمول معلومات در زمینه مدیریت مرض دیابت از طریق خط کمک ملی خدمت به مرض شکر (NDSS Helpline) و ویسایت می باشد. تولیدات، خدمات و پروگرام های تعلیمی موجود می توانند به شما کمک نمایند بر مرض شکر مسلط بمانید.