

مرض قند نوع ۲: یک راهنمای سریع

چه کسی در معرض خطر مرض قند نوع ۲ هست؟

عوامل خطر مرض قند نوع ۲ عبارتند از:



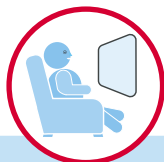
پیش-دیابت



سابقه خانوادگی



افزایش سن



بی تحرکی



سندرم تخمدان
چند کیسه ای



بالتر از یک وزن سالم



برخی داروهای ضد روان
پریشی یا استروئید



مرض قند در
دوران بارداری

برخی گروههای فرهنگی بیشتر در معرض دچار شدن به مرض قند نوع ۲ هستند. این شامل افرادی از نژاد بومی و جزیره تنگه تورس و همچنین آسیای جنوب شرقی، هند، خاورمیانه، آفریقای شمالی، جزیره نشینان اقیانوس آرام و اصلیت های اروپای جنوبی میشود.

مرض قند نوع ۲ چیست؟

مرض قند نوع ۲ به بیماری گفته میشود که بخاطر وجود گلوکز (قند) زیاد در خون تان به آن دچار میشوید.

مرض قند نوع ۲ چگونه تشخیص داده میشود؟

مرض قند نوع ۲ با آزمایش خون تشخیص داده میشود. در صورت مشاهده علائم یا عوامل خطر با پزشک خود صحبت کنید.

علائم مرض قند نوع ۲ چه هستند؟

علائم مرض قند نوع ۲ میتوانند شامل موارد ذیل باشند:



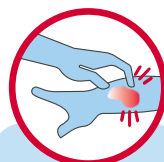
احساس
خستگی و
کمبود انرژی



بیش از حد
معمول (برای
ادرار کردن) به
توالی رفتن



تشنه بودن و
زیاد نوشیدن



خارش و
عفونتهای
پوستی



تاری دید



دردها یا
زخمهایی که
بهبود نیابند



درد یا حس سوزن سوزن
شدن در ساق یا کف پاها

برخی افراد ممکن است اصلا
هیچگونه علائمی نداشته باشند.

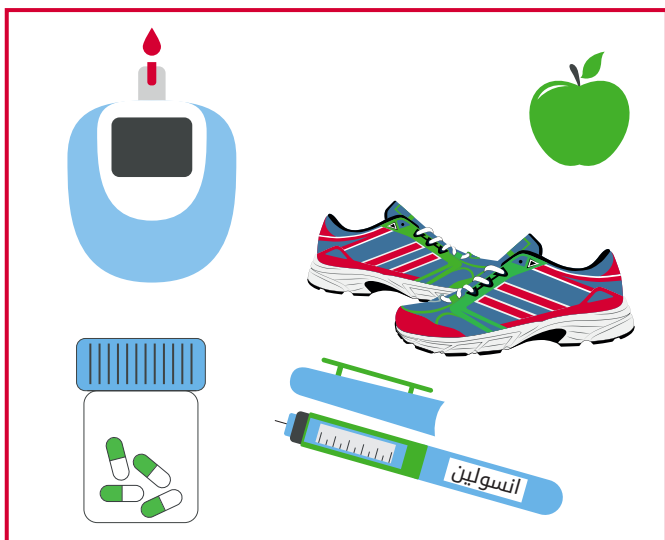
مرض قند نوع ۲ چگونه مدیریت میشود؟

مرض قند نوع ۲ با تغذیه سالم و فعالیت بدنی منظم کنترل میشود.

با گذشت زمان، ممکن است به داروهای کاهنده گلوکز (قرص یا داروهای تزریقی) نیز نیاز داشته باشید.

با پیشرفت مرض قند، برخی از افراد برای کمک به حفظ سطح گلوکز خون شان در محدوده مورد نظر به تزریق انسولین نیاز دارند.

این موارد برای سلامتی و کاهش خطر دچار شدن به عوارض مرض قند مانند حمله قلبی، آسیب به چشم ها، کلیه ها، اعصاب یا پاها مهم هستند.



متخصصان بهداشتی که میتوانند به شما کمک کنند شامل موارد ذیل هستند:

- « پزشک عمومی
- « پرستار رسمی
- « مربی معتبر مرض قند
- « متخصص غدد (متخصص مرض قند)
- « متخصص تغذیه معتبر
- « فیزیولوژیست ورزشی معتبر
- « درمانگر مجاز امراض پا
- « دندانپزشک
- « بینائی سنج/چشم پزشک
- « داروساز
- « مشاور، مددکار اجتماعی یا روانشناس

چه کسی میتواند در بیماری مرض قندتان کمک کند؟

مدیریت مرض قند یک کار دسته جمعی است که شما، خانواده، دوستان و متخصصان بهداشت را درگیر می کند.

منابع

اگر خواهان نکات بیشتری برای مدیریت مرض قند هستید، به ndss.com.au/farsi مراجعه کنید.

NDSS و شما

طیف گسترده ای از خدمات و پشتیبانی ها از طریق NDSS برای کمک به شما در مدیریت مرض قندتان در دسترس است. این شامل اطلاعات مربوط به مدیریت مرض قند از طریق خط تلفن راهنما و تارنمای NDSS میباشد. محصولات، خدمات و برنامه های آموزشی موجود می تواند به شما کمک کند تا بر مرض قند خود مسلط بشوید.