



دليل مختصر للسكري من النوع الثاني

ما هو السكري من النوع الثاني؟

- السكري من النوع الثاني هو حالة تسبب ارتفاع مستويات الجلوكوز (السكر) في الدم.
- عند تناول الطعام، يحوّل جسمك الكربوهيدرات الموجودة في الطعام إلى جلوكوز يدخل إلى مجرى الدم.
- يُفرز الجسم الأنسولين للمساعدة في نقل الجلوكوز من الدم إلى الخلايا لتوليد الطاقة.
- في حالة السكري من النوع الثاني، لا يُفرز جسمك كمية كافية من الأنسولين، أو أنه لا يعمل بالكفاءة المطلوبة.
- وهذا يعني بقاء الجلوكوز في الدم، ما يؤدي إلى ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم.

أعراض داء السكري من النوع الثاني

تشوش الرؤية



الشعور بالعطش، أو شرب الماء بمعدل أكثر من المعتاد



بطء التئام القروح أو الجروح



الذهاب إلى المرحاض للتبول بشكل متكرر



الإصابة بالعدوى أو الأمراض بشكل متكرر



الشعور بالتعب



تنتج أعراض السكري عن ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم. فإذا لاحظت أيًا من هذه الأعراض، فاستشر طبيبك — حتى لو شخّصت حالتك بالفعل بالسكري من النوع الثاني.

الاهتمام بالسكري يساعدك على البقاء بصحة جيدة

سيضع طبيبك أو متخصص رعاية السكري خطة معك للعناية بالسكري لديك. وقد تشمل الخطة الآتي:

التغذية الصحية
تَمُدُّ جسمك بالغذاء اللازم وتساعد في الحفاظ على مستويات السكر في الدم في نطاق صحي وآمن



ممارسة النشاط البدني
تستخدم الجلوكوز مصدرًا للطاقة وتساعد على تحسين عمل الأنسولين



فحوصات مستوى السكر في الدم
توضح لك مدى تأثير الطعام والنشاط البدني على مستويات السكر في الدم



الأنسولين والأدوية
تساعد على خفض مستويات السكر في الدم للحفاظ عليها في نطاق صحي وآمن



الفحوصات الطبية لحالة السكري
تساعد الفحوصات الدورية للعينين والكليتين والقلب والقدمين والأعصاب في اكتشاف أي مشاكل وعلاجها مبكرًا



التحكم في وزنك
يساعد على تحسين فعالية الأنسولين، وتقليل احتمالية الإصابة بحالات القلب، وتحسين مستوى الطاقة والمزاج



عدم التدخين
إن الإقلاع عن التدخين يحسن صحتك على الفور ويقلل بشكل كبير من احتمالية الإصابة بحالات متعلقة بالسكري



متى يجب زيارة الطبيب

- إذا لاحظت أعراض السكري.
- إذا حان موعد إجراء فحوصاتك الدورية للسكري.
- إذا كنت تشعر بالقلق أو الإرهاق أو لديك أسئلة حول السكري أو أدويته.

البرنامج الوطني لخدمات السكري (NDSS) في خدمتك

للوصول إلى مزيد من الموارد (خاصة المتوفرة بلغتك)، تفضل بزيارة ndss.com.au أو اتصل بخط المساعدة من NDSS: 1800 637 700.



ملحوظة: تُعد هذه المعلومات دليلًا إرشاديًا عامًا فقط، ولا تُغني بأي حال عن الاستشارة الطبية المتخصصة لكل حالة على حدة. فإذا كانت لديك أي مخاوف بشأن صحتك، أو مزيد من الاستفسارات، فيجب عليك التواصل مع متخصص الرعاية الصحية المتابع لحالتك.