



شکر نوع ۲: راهنمایی مختصر

شکر نوع ۲ چیست؟

- شکر نوع ۲ وضعیتی است که باعث سطح بالای گلوکز (قند) خون می شود.
- وقتی غذا می خورید، بدن شما کربوهیدرات ها را از غذا به گلوکز تبدیل می کند که وارد خون شما می شود.
- انسولین توسط بدن تولید می شود تا به انتقال گلوکز از خون به سلول ها برای تأمین انرژی کمک کند.
- در شکر نوع ۲، بدن شما به اندازه کافی انسولین تولید نمی کند، یا اینکه انسولین درست کار نمی کند.
- این بدان معنی است که شکر در خون شما باقی میماند و باعث سطح بالای شکر خون و شکر حاملگی میشود.

علائم شکر نوع ۲

دید تار		احساس تشنگی، یا نوشیدن زیاد
زخم یا بریدگی که التیام آن وقت زیاد میگیرد		رفتن مکرر به تشناب برای دفع ادرار
مکرراً به عفونت ها یا مریضی مبتلا شدن		احساس خستگی

علائم شکر ناشی از سطح بالای گلوکز خون است. اگر هر یک از این علائم را مشاهده کردید، با داکتر خود مشورت کنید - حتی اگر قبلاً به شکر نوع ۲ مبتلا شده اید.

مراقبت از شکر تان به شما کمک می کند سالم بمانید

داکتر با کارمند صبحی شکر تان برای مراقبت از تکلیف شکر تان یک پلان خواهد ساخت. این پلان شامل موارد زیر خواهد بود:



تغذیه سالم

بدن شما را تقویت میکند و کمک مینماید تا میزان شکر خون در محدوده سالم باقی بماند



فعال بودن

از گلوکز برای انرژی استفاده می کند و به عملکرد بهتر انسولین کمک می کند



اندازه گیری های شکر خون

به شما نشان می دهد که چگونه غذا و فعالیت بر سطح قند خون شما تأثیر می گذارد



انسولین و دوا

کمک میکند سطح قند خون پایین بیايد و در محدوده سالم باقی بماند



معاینات صبحی مرتبط با شکر؟

معاینات منظم چشم ها، گرده ها، قلب، پاها و اعصاب در دریافت مشکلات و تداوی زودهنگام کمک میکند



مدیریت وزن تان

کمک می کند انسولین بهتر عمل کند، خطر مریضی قلبی کاهش یابد و انرژی و خلق و خوی شما بهبود پیدا کند



سگرت نکشیدن

ترک سگرت بلافاصله سلامت شما را بهبود می بخشد و خطر مشکلات مرتبط با شکر را به طور قابل توجهی کاهش می دهد

چه زمانی باید به داکتر مراجعه کنید

- اگر علائم شکر را مشاهده کردید.
- اگر وقت معاینات منظم شکر تان فرا رسیده است.
- اگر احساس تشویش، له شدن، یا سوالی در مورد تکلیف شکر یا دواهای تان دارید.

ان دی اس اس و شما

برای دسترسی به منابع بیشتر (به شمول منابع به زبان خودتان)، به ndss.com.au بروید یا به خط کمکی ان دی اس اس ۱۸۰۰ ۶۳۷ ۷۰۰ زنگ بزنید.



یادداشت: این معلومات صرفاً به خاطر یک رهنا تنظیم شده است. این معلومات نباید جایگزین مشوره های طبی فردی شود. اگر در مورد صحت تان نگرانی های دارید، یا سوالی داشته باشید، شما باید با متخصص صبحی تان تماس بگیرید.