



دیابت نوع 2: راهنمای کوتاه

دیابت نوع 2 چیست؟

- دیابت نوع 2 بیماری است که باعث افزایش قند خون می‌شود.
- وقتی غذا می‌خورید، بدن شما کربوهیدرات‌های موجود در غذا را به گلوکز تبدیل می‌کند که وارد خون شما می‌شود.
- انسولین توسط بدن ساخته می‌شود تا به انتقال گلوکز از خون به سلول‌ها برای تأمین انرژی کمک کند.
- در دیابت نوع 2، بدن شما انسولین کافی تولید نمی‌کند یا انسولین به‌خوبی عمل نمی‌کند.
- این موضوع باعث می‌شود گلوکز در خون باقی بماند و سطح گلوکز خون افزایش یابد.

علائم دیابت نوع 2

تاری دید



احساس تشنگی یا نوشیدن مکرر



زخم‌ها یا بریدگی‌هایی که به‌آهستگی بهبود پیدا می‌کنند



رفتن مکرر به توالت برای دفع ادرار



ابتلا بیشتر به عفونت یا بیماری



احساس خستگی



علائم دیابت به دلیل بالا بودن سطح گلوکز خون ایجاد می‌شوند. اگر هر یک از این علائم را مشاهده کردید، با پزشک خود صحبت کنید - حتی اگر از قبل دیابت نوع 2 در شما تشخیص داده شده است.

مراقبت از دیابت به شما کمک می‌کند سالم بمانید

پزشک یا متخصص سلامت دیابت، همراه با شما برنامه‌ای برای مراقبت از دیابت‌تان تنظیم می‌کند. این برنامه ممکن است شامل موارد زیر باشد:



تغذیه سالم

بدن شما را تغذیه می‌کند و به حفظ سطح قند خون در محدوده‌ی سالم کمک می‌کند



فعال بودن

از گلوکز برای تأمین انرژی استفاده می‌کند و به مؤثرتر شدن عملکرد انسولین کمک می‌کند



بررسی قند خون

به شما نشان می‌دهد که غذا و فعالیت چگونه بر سطح قند خون شما تأثیر می‌گذارد



انسولین و داروها

به کاهش سطح قند خون کمک می‌کند تا در محدوده سالم باقی بماند



بررسی‌های سلامت در دیابت

بررسی منظم چشم‌ها، کلیه‌ها، قلب، پاها و اعصاب به شناسایی و درمان زودهنگام هرگونه مشکل کمک می‌کند



مدیریت وزن

به بهتر عمل کردن انسولین کمک می‌کند، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد و انرژی و خلق‌وخوی شما را بهبود می‌بخشد



عدم مصرف سیگار

ترک سیگار بلافاصله سلامت شما را بهبود می‌دهد و خطر بروز مشکلات مرتبط با دیابت را به‌طور قابل توجهی کاهش می‌دهد

زمان مناسب برای مراجعه به پزشک

- اگر متوجه علائم دیابت شدید.
- اگر زمان انجام معاینات منظم دیابت شما فرا رسیده است.
- اگر احساس نگرانی یا فشار روحی می‌کنید یا پرسش‌هایی درباره دیابت یا داروهای خود دارید.

NDSS و شما

برای دسترسی به منابع بیشتر (از جمله به زبان خودتان)، می‌توانید به ndss.com.au مراجعه کنید یا با خط تلفن NDSS Helpline 1800 637 700 تماس بگیرید.



توجه: این اطلاعات صرفاً به عنوان یک راهنما ارائه شده است. این اطلاعات جایگزین مشاوره پزشکی فردی نیست. اگر نگرانی‌ای درباره سلامت خود دارید یا پرسش‌های بیشتری دارید، می‌توانید با متخصص سلامت خود تماس بگیرید.