


[arabisk]

هل أنا معرض لخطر الإصابة بسكري النمط الثاني؟ (Står jeg i fare for å utvikle diabetes type 2?)

أين يمكنني أن أحصل على المساعدة؟

- إذا ظهرت عليك عدة أعراض في نفس الوقت ينبغي عليك مراجعة طبيبك الثابت وأن تطلب منه إجراء المزيد من الفحوص لك.
- إذا كانت لديك استفسارات، بإمكانك أن تتصل بخدمة المعلومات لدى جمعية مرضى السكري (Diabetesforbundets) وبخدمة هاتف مرض السكري (Diabeteslinjen) وتطرح عليهم أسئلتك باللغات النرويجية، الانكليزية، الأردية/البنجابية، الصومالية، التركية أو العربية، والاتصال يتم عبر رقم الهاتف ٩٤٨ ٢١ ٨١٥ أو عبر الموقع الإلكتروني www.diabeteslinjen.no.

كيف أستطيع تأجيل الإصابة بالسكري؟

- تغيير العادات وطريقة العيش هي النصيحة الأفضل التي يمكن تقديمها للأشخاص المعرضين بدرجة كبيرة للإصابة بسكري النمط الثاني:
- ليكن جسمك في حركة لمدة نصف ساعة على الأقل، خمسة أيام في الأسبوع على أقل تقدير. بإمكانك مثلاً أن تمشي أو ترقص أو تسوق الدراجة الهوائية أو تسبح أو تقوم بأعمال منزلية أو نوعاً آخر من العمل الجسدي.
- تناول الخضار والتوت والفاكهة مفيداً لك، وبالمثل تناول السمك واللحم الخالي من الدهن والأطعمة الغنية بالألياف أيضاً. تناول الخبز الأسمر واختر الطحين الأسمر لخبز خبز التشاباتي أو خبز النان.
- استخدم أنواع الطعام والمشروبات التي تحتوي كميات صغيرة من الدهن والملح والسكر.
- استخدم أكثر الدهن غير المشبع (دهن السمك والزيوت النباتية) والدهن المشبع بدرجة قليلة (دهون مصدرها اللحمة ومنتجات الألبان).
- اختر الأطعمة التي وضعت عليها علامة ثقب المفتاح. 
- إذا كنت بديناً فقد يكون مفيداً لك أن تخفف من وزنك.

إذا أردت الحصول على نصائح أخرى حول كيفية تحسين طريقة عيشك، زر المواقع:

www.diabetes.no

www.diabetes.no/innvandrerer

أو اتصل بمكتب الإستقبال لدى جمعية مرضى السكري على الهاتف ٢٣ ٠٥ ١٨ ٠٠ أو بخدمة هاتف مرض السكري Diabeteslinjen على الرقم ٩٤٨ ٢١ ٨١٥

تم تحديث بطاقة الحقائق هذه الصادرة عن جمعية مرضى السكري في عام ٢٠١٣.

ما هو سُكري النمط الثاني

سُكري النمط الثاني هو مرض مزمن سببه إفراز الجسم لكمية قليلة من الأنسولين، وأن الأنسولين الذي يُفرز ذو مفعول سيء. يتمكّن الكثير من الناس من ضبط مستوى سكر الدم عبر تغيير طريقة العيش، بينما يضطر آخرون مع مرور الزمن إلى استخدام الأقراص، والبعض يضطر حتى إلى استخدام الأنسولين. الأشخاص الذين ينحدرون من جنوب آسيا معرضون بشكل أكبر لخطر الإصابة بسكري النمط الثاني مقارنة بالنرويجيين.

لكي تصاب بمرض سُكري النمط الثاني فإنّ لإستعدادك الوراثي للإصابة بالمرض أهمية حاسمة. إذا وجد أحداً ما في عائلتك قد أصيب بمرض السكري، فإنّ احتمال إصابتك بالمرض يكون أكبر. بالإضافة إلى العامل الوراثي فإنّ نمط الحياة وقلة النشاط البدني هما العاملان الأكثر أهمية وراء الإصابة بسُكري النمط الثاني.

على موقع الانترنت www.diabetesrisiko.no تجد اختباراً يريك إلى أي مدى أنت معرض للإصابة بسكري النمط الثاني في السنين العشرة القادمة.

أعراض سُكري النمط الثاني

تنزع الأعراض إلى أن تكون غير واضحة في حالة سُكري النمط الثاني، ولهذا السبب قد يعيش المرء وهو مصاب بسكري النمط الثاني لعدة سنوات بدون أن يعرف بأنّه مريض.

عندما تزيد نسبة السكر في الدم، يبدأ السكر بالنزول مع البول. هذا يؤدي إلى ازدياد كمية البول وإدرار البول. يرد الجسم على ذلك من خلال الإحساس بالظمأ إفراز السكر عبر البول يعني فقدان الجسم للسرعات الحرارية وهذا يؤدي في أغلب الأوقات إلى فقدان الوزن. الإصابة بالتهاب المسالك البولية والشعور بالحكة في منطقة الشرج قد تكون من بين أعراض الإصابة بالسكري.

تجري هذه العملية ببطء شديد لدى العديد من المصابين بسُكري النمط الثاني بحيث لا ينتبهون للأعراض. ولكن مع مرور الوقت سوف يؤثر الأيض على كافة وظائف الجسم بحيث يشعر المرء بالخمول والتعب والإكتئاب.