



[dari]

## آیا من در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستم؟ (Står jeg i fare for å utvikle diabetes type 2?)

### از کجا کمک گرفته می توانم؟

### دیابت نوع ۲ چیست

• اگر شماری از این علائم را دارید باید برای انجام یک معاینه کامل به داکتر عمومی معالج خود مراجعه کنید.  
• در صورتی که هر گونه سوالی دارید، با سرویس اطلاع رسانی انجمن دیابت ناروی، لین تلفونی کمک رسانی دیابت (Diabeteslinjen) تماس گرفته می توانید، و با ما به یکی از لسان های ناروی، انگلیسی، اردو/ پنجابی، سومالی، ترکی یا عربی صحبت کرده می توانید؛ با نمبر ۹۴۸ ۲۱ ۸۱۵ در تماس شوید و یا برای ما در [www.diabeteslinjen.no](http://www.diabeteslinjen.no) پیغام بگذارید.

دیابت نوع ۲ یک مرض مزمن است که به علت تولید نامکفی و ناکارآمد انسولین در بدن به وجود می آید. بسیاری از اشخاص با ایجاد تغییر در شیوه زندگی موفق به کنترل شکر خون خود می شوند، عده دیگری در نهایت مجبور به مصرف تابلت می شوند و دیگران باید پیچ کاری انسولین را آغاز کنند. اشخاص جنوب آسیا در قیاس با نژاد ناروی در معرض خطر بسیار بلندتری برای ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند.

عامل تعیین کننده جهت ابتلا به دیابت نوع ۲، استعداد ژنتیکی برای این مرض است. اگر کسی در خانواده شما مصاب به دیابت است خطر این مرض برای شما افزایش می یابد. علاوه بر عوامل ارثی، شیوه زندگی و عدم فعالیت فیزیکی نیز از عوامل اصلی ابتلا به دیابت نوع ۲ به شمار می آیند.

با مراجعه به [www.diabetesrisiko.no](http://www.diabetesrisiko.no) تست نشان دهنده مقدار خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ طی دهه آینده را ببینید.

### علائم ابتلا به دیابت نوع ۲

علائم دیابت نوع ۲ خفیف هستند بنابراین ممکن است بدون آنکه بدانید سال ها به دیابت نوع ۲ مصاب باشید.

اگر سطح شکر در خون شما افزایش یابد، شکر از طریق ادرارتان دفع می شود. این امر سبب افزایش حجم ادرار و تکرر ادرار می شود. بدنتان با ارسال پیام تشنگی پاسخ می دهد. دفع شکر از طریق ادرار سبب از دست دادن کالوری و بنابراین اغلب سبب از دست دادن ناخواسته وزن می شود. عفونت های دستگاه ادراری و خارش در ناحیه کشاله ران نیز ممکن است نشانه ای از دیابت باشد.

در بسیاری اشخاص، این پروسس به قدری آهسته است که علائم اغلب نادیده گرفته می شوند. باآنهم، در نهایت، تغییرات متابولیک همه عملکردهای بدن را تحت تاثیر قرار می دهد طوری که فرد احساس سستی، خسته گی و کمبود انرژی می کند.

### چگونه دیابت را به تأخیر انداخته می توانید؟

تغییر در شیوه زندگی بهترین توصیه برای اشخاصی است که در خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند:

- یقین نمایید که کم از کم به مدت ۳۰ دقیقه فی روز و حداقل ۵ روز در هفته فعالیت فیزیکی دارید. اقسام ورزش ها مانند پیاده روی، رقص، شنا، بایسکل رانی و کارهای خانه برای این نوع فعالیت مناسب می باشند.
- سبزیجات، اقسام توت ها و شماری میوه جات، ماهی، گوشت غیر چرب و غذاهای با فیبر بالا برایتان مناسب است. نان سبوس دار و آرد سبوس دار را برای پخت نان انتخاب کنید.
- مواد غذایی و نوشیدنی که کم چربی و فقط کمی شور و شیرین هستند را انتخاب کنید.
- چربی های اشباع ناشده (روغن ماهی و روغن های نباتی)، و چربی کمتر اشباع شده (چربی گوشت و فرآورده های لبنی) را استعمال کنید. غذاهایی که نشان سوراخ کلید را منحیث غذاهای سالم دارند انتخاب کنید.
- اگر اضافه وزن دارید، از دست دادن وزن به شما کمک می کند.

برای معلومات بیشتر بالای شیوه زندگی سالم تر به سایت های ذیل رجوع کنید:

[www.diabetes.no](http://www.diabetes.no)

[www.diabetes.no/innvandrerne](http://www.diabetes.no/innvandrerne)

یا با سرویس اطلاع رسانی انجمن دیابت ناروی با نمبر ۲۳ ۰۵ ۱۸ ۰۰ یا لین تلفونی کمک رسانی دیابت با نمبر ۹۴۸ ۲۱ ۸۱۵ در تماس شوید

این بروشور از انجمن دیابت ناروی (Diabetesforbundet) آخرین بار در سال ۲۰۱۳ بهنگام سازی شد.