



[farsi]

دیابت نوع ۲ (Diabetes type 2)

در مورد دیابت

دیابت قندی یکی از رایج ترین بیماری های متابولیک (سوخت و ساز بدن) می باشد. دیابت نوع ۲ یک بیماری مزمن می باشد که میزان قند در خون بیشتر از حد معمول می باشد. علت این بیماری عملکرد ضعیف انسولین و یا تولید کم انسولین می باشد. اکثر افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ دارای مقاومت انسولینی می باشند، به این معنی که انسولین در بدن آنطور که باید کار نمی کند.

دیابت نوع ۲ اغلب در افراد بالای ۳۰ سال بروز می کند، اما به علت اینکه وزن جمعیت جوان به تدریج رو به افزایش می باشد، می بینیم که نوجوانان و جوانان بیشتر و بیشتری مبتلا به این بیماری می گردند.

علائم بیماری

تشخیص نشانه های دیابت نوع ۲ می تواند مبهم و دشوار باشد، بنابراین بسیاری از افراد ممکن است برای چندین سال مبتلا به دیابت نوع ۲ باشند بدون اینکه به آن پی ببرند.

هنگامیکه میزان قند در خون بیش از حد بالا می رود قند به ادرار دفع می گردد. این امر باعث افزایش حجم ادرار و تکرر ادرار می گردد. بدن از طریق تشنگی به این امر واکنش نشان می دهد. دفع قند به ادرار به معنی از دست دادن کالری می باشد و اغلب باعث کاهش وزن می گردد. عفونتهای دستگاه ادراری و خارش دستگاه تناسلی نیز می تواند نشانه هایی از دیابت باشند. افراد بسیاری که مبتلا به دیابت نوع ۲ می گردند به علائم این بیماری پی نمی برند زیرا روند پیشرفت آن آهسته می باشد. با این حال تغییرات در سوخت و ساز بدن به تدریج روی تمامی عملکردهای بدن تاثیر می گذارد به طوری که فرد بی حال، خسته و محزون می گردد. اینها معمول ترین ناراحتی های ناشی از بروز این بیماری در سنین بالا می باشند.

از کجا می توانم کمک دریافت نمایم؟

پس از اینکه دکتر این بیماری را تشخیص داد، او با همکاری شما در مورد روش مناسب درمان آن تصمیم گیری می کند. بیشتر بیماران با تغییر دادن روش زندگی درمان این بیماری را آغاز می نمایند و تاثیر این تغییرات بعد از چند ماه مورد بررسی قرار می گیرد. یک رژیم غذایی با مقدار کم کربوهیدرات قابل هضم سریع، کاهش وزن در صورت اضافه وزن و افزایش فعالیت بدنی اغلب موجب کاهش قابل توجه میزان قند خون می گردد. در صورتیکه در زمان تشخیص این بیماری میزان قند در خون بسیار بالا باشد و دکتر به این نتیجه برسد که تغییر روش زندگی تاثیر کمی به دنبال خواهد داشت، می تواند تصمیم بگیرد که بلافاصله درمان را با استفاده از قرص و احتمالاً با استفاده از انسولین شروع نماید.

مهم است یادآوری شود که شما به عنوان بیمار حق آموزش در مورد این بیماری را دارید. دوره مقدماتی بایستی حد اقل بیش از ۷ ساعت باشد. پرسنل بهداشتی مسئولیت این دوره را به عهده دارند که شامل موضوعاتی مانند اطلاعات در مورد این بیماری، روش های درمان، خود درمانی، تسلط بر وضعیت، حقوق و پیگیری های بعدی می باشد.

شما در انجمن دیابت (Diabetesforbundet) می توانید افراد دیگری را ملاقات نمایید که در وضعیت مشابه شما می باشند، و ما اطلاعات مفیدی را در اختیار شما می گذاریم که می توانند زندگی روزمره شما را آسانتر نمایند. برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.diabetes.no مراجعه نمایید.

اندازه گیری قند خون توسط بیمار

شما بایستی قادر به اندازه گیری میزان قند در خون خویش باشید. نیاز و هدف از کنترل میزان قند در خون و چگونگی استفاده از نتایج این اندازه گیری از فردی به فرد دیگری متفاوت می باشد و باید با پزشک مورد بحث قرار بگیرد.

آموزش در مورد این بیماری به همان اندازه مهم می باشد. همه چیز را نمی توان بلافاصله یاد گرفت و برای رسیدن به توانایی کنترل دیابت نیاز به زمان می باشد. میزان قند خون ناشتا به صورت مطلوب باید بین ۴ تا ۶ میلی مول در لیتر (4-6 mmol/l) باشد و چند ساعتی بعد از وعده غذایی کمتر از ۱۰ میلی مول در لیتر (10 mmol/l) باشد.

درمان

روشهای درمانی بهتر و دانش تازه در مورد اهمیت غذای سالم، فعالیت بدنی و خودمراقبتی امکان بروز عوارض وخیم دراز مدت را کاهش می دهد.

چهار سنگ بنای درمان دیابت:

- انگیزه/دانش
- غذا
- فعالیت بدنی
- داروهای احتمالی

علاوه بر این برای کسانی که سیگار می کشند ترک کشیدن آن برای درمان دیابت مهم می باشد.

چگونگی مقابله با این بیماری

شما هنگام مبتلا شدن به دیابت باید موارد جدید زیادی را یاد بگیرید. پزشک شما می تواند پشتیبان خوبی باشد، اما بیشتر اوقات باید خودتان برای مقابله با این بیماری وارد عمل شوید. بنابراین یادگیری چگونگی کنترل دیابت مهم می باشد. دیابت نباید شما را از داشتن یک زندگی خوب و طولانی منع کند. مسئولیت اصلی در این راستا به عهده شما می باشد اما پرسنل خدمات بهداشتی هم مسئولیت کمک به شما را دارند.

بعضی ها ممکن است به علت مبتلا شدن به دیابت نوع ۲ احساس شرم و گناه نمایند و ممکن است که این بیماری را از دیگران پنهان نگه دارند. دیابت نوع ۲ را بیشتر یک "بیماری ناشی از شیوه زندگی" می نامند و این به کاستن احساس گناه شما در قبال مبتلا شدن به این بیماری کمک نمی کند.

اما تحقیقات تازه نشانگر این می باشد که ارث هم عامل بسیار مهمی در مبتلا شدن به دیابت نوع ۲ می باشد. مهم می باشد که پزشکان و معالجین دیگر این امر را خاطر نشان نمایند تا به کم کردن احساس "گناه در قبال مبتلا شدن به این بیماری" کمک نمایند.

کاهش قند خون (hypoglykemi/føling) چیست؟

اگر میزان قند خون کمتر از ۴ میلی مول در لیتر (4 mmol/l) باشد هیپوگلیسمی نامیده می شود. علائم و ناراحتی هایی که برای افراد مبتلا به دیابت هنگام کاهش میزان قند در خون پیش می آید عوارض کاهش قند خون (føling) نامیده می شوند: عرق کردن، لرزش، بی قراری، گرسنگی، ترس، کج خلقی و تپش قلب. این عوارض ها می توانند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشند و همچنین به مرور زمان تغییر پیدا نمایند. انسولین و برخی از قرص های که برای درمان دیابت نوع ۲ مورد استفاده قرار می گیرند می توانند منجر به کاهش میزان قند در خون شوند و در نتیجه باعث ایجاد عوارض کمی قند در خون گردند. استفاده از قرص برای درمان این بیماری بسیار به ندرت موجب ایجاد عوارض وخیم ناشی از کاهش قند در خون می شود. عوارض ناشی از استفاده از قرص معمولاً هنگام تغییرات قابل توجه در رژیم غذا و بدون کاهش همزمان دوز این قرصها بروز می کنند، و همچنین هنگام بیماری شدید یا هنگام استفاده از قرص های دیگر که باعث افزایش تاثیر داروهای کاهش دهنده قند خون می شوند بروز می کنند.

عواقب دراز مدت

تنظیم ضعیف دیابت یعنی داشتن میزان بالای قند در خون برای چندین سال، می تواند عواقب دراز مدت به دنبال داشته باشد. افراد مبتلا به دیابت به خصوص در معرض موارد ذکر شده زیر می باشند

- بیماری های کلیوی
- حمله قلبی و سکته مغزی
- زخم های دیابتی و آسیب به رگهای خونی در پاها
- آسیب به رگهای خونی کوچک در چشم، که به نوبه خود می تواند منجر به کم بینایی و کوری گردد
- نوروپاتی (Nevropati) با کاهش میزان حساسیت و یا احساس درد در پاها
- ناتوانی جنسی در مردان
- بیماری های لثه و عفونت های دهان

کنترل منظم و درمان خوب در مراحل اولیه می تواند بیماری های ناشی از دیابت را به تأخیر بیاورد و یا از آنها پیشگیری نماید. انجمن دیابت (Diabetesforbundet) همچنین یک برگه اطلاعاتی را در مورد عواقب دراز مدت/بیماری های ناشی از دیابت تهیه کرده است.

این برگه اطلاعاتی از طرف انجمن دیابت (Diabetesforbundet) آخرین بار در سال ۲۰۱۳ ویرایش شده است.