

## دیابت نوع ۲ ع

دیابت نوع ۲ شایع ترین نوع دیابت در سویدن است. ابتلاء به یک مریضی مزمن می‌تواند از نظر عاطفی بالای ما تاثیر بگذارد و زندگی با دیابت ناگذیر با یک سلسله تغییرات همراه است. دیابت در اشخاص نیمه‌سال و مردان مسن شایع ترین است، اما دیابت نوع ۲، حالا در اشخاص جوان نیز دیده می‌شود.

### دیابت نوع ۲ چیست؟

دیابت نوع ۲ یک مریضی مزمن است که زمانی اتفاق می‌افتد که شما فاقد سویه کافی هورمون انسولین هستید و/یا حساسیت شما به انسولین کاهش پیدا می‌کند. انسولین هورمونی است که سویه شکر خون شما را کاهش می‌دهد. افزایش حساسیت به انسولین به این معنی است که بدن شما انسولین را به خوبی استفاده نمی‌کند، که باعث می‌شود سویه شکر خون شما به سطوح بالای غیر قابل قبولی افزایش پیدا کند. وجه مشترک همه اشخاصی که به دیابت مبتلا می‌شود این است که خون آنها حاوی قند (گلوکز) بسیار زیادی است. اعضای بدن، عروق شعریه و اعصاب با سطوح شکر خون بسیار بالا صدمه می‌بینند. بنابراین مهم است که شما خودتان سویه شکر خون تان را چک کنید.

### چرا من به دیابت نوع ۲ مبتلا شده‌ام؟

خطر ابتلاء به این مریضی با فعالیت جسمانی کم و چاقی افزایش پیدا می‌کند. امروزه، ما هر وقت که بخواهیم به غذا دسترسی داریم و به اندازه قبل حرکت نمی‌کنیم. طبق این شرایط باعث این می‌شود که ما به دیابت مبتلا شویم.

### چی‌قسم می‌توانم دیابت خود را کنترل کنم؟

شما باید معلومات زیادی را یاد بگیرید اما می‌توانید آن را بصورت گام به گام انجام دهید. تصمیم این که بخواهید چی‌قسم زندگی کنید به عهده خود شماست اما خدمات صحتی نیز برای ارائه معلومات به شما و تداوی شما مسئول است. دیابت نباید مانع آن شود که شما زندگی رضایت بخشی داشته باشید.

هدف حفظ شکر خون خود در سویه مناسب است. باید در مورد سویه شکر خونی که برای شما مناسب است با نرس/داکتر خود تصمیم‌گیری کنید. می‌توانید برای حصول اطمینان از این که شما در بازه‌ای قرار دارید که بر روی توافق کرده اید سویه شکر خون خود را چک کنید.

می‌توانید با فعالیت بدنی، با مراقبت از غذایی که می‌خورید و با اضافه وزن نداشتن سویه شکر خون را کنترل کنید. داشتن یک وزن نارمل و فعالیت بدنی به جلوگیری از مریضی قلبی-عروقی کمک کرده و حفظ یک سویه شکر خون پایدار را آسان می‌کند.

سگرت کشیدن و انفیه کردن (تنباکو) حساسیت به انسولین شما را کاهش داده و سویه شکر خون شما را افزایش می‌دهد. سگرت کشیدن همچنان بالای سیستم قلبی-عروقی شما تاثیر می‌گذارد و می‌تواند باعث انفارکشن میوکارد و سکته شود.

## کدام نوع کمک موجود است؟

## اگر دیابت نوع ۲ داشته باشید، چرا فعالیت بدنی اینقدر مهم است؟

فعالیت بدنی سویه شکر خون شما را کاهش داده، لیپیدها (چربی‌ها) را بهتر کرده و فشار خون شما را کاهش می‌دهد. شما باید به شکل ایده‌آل روزی حداقل نیم ساعت بصورت بدنی فعال باشید. برای قدم زدن بروید یا کوشش کنید فعالیت دیگری که از آن لذت می‌برید را پیدا کنید.

## در نتیجه دیابت خود ممکن است کدام عوارض جانبی‌ای را تجربه کنم؟

اگر سویه شکر خون شما برای یک دوره زمانی طولانی بسیار بالا باشد، ممکن است تغییراتی در عروق شریکه خود را تجربه کنید، بطورمثال در قلب، کلیه‌ها، چشم‌ها و پاهای خود. ممکن است تغییراتی در عملکرد اعصاب خود را نیز تجربه کنید. در بهترین حالت، این تغییرات می‌توانند باعث امراض قلبی-عروقی از قبیل انفارکشن میوکارد و سکته، کم‌کاری کلیه، مشکلات بینایی یا زخم در پاهای شما که خوب شدن آنها وقت زیادی را در بر می‌گیرد، شوند. بنابراین، مهم است که برای چک نمودن دیابت خود بطور منظم به داکتر یا نرس دیابت خود مراجعه کنید.

## بعضی معلومات موثر

- سویه شکر خون یک شخص نارمل در جریان روز بین ۴ و ۷ ملی مول بر لتر است.
- عواملی که بالای سویه شکر خون شما تاثیر می‌گذارند عبارتند از فعالیت بدنی، رژیم غذایی، خواب و استرس.
- شما محق به دریافت کمک‌های رایگان هستید تا این امکان را برای شما فراهم کنند سویه شکر خون خود را در خانه تعیین کنید.

## زمانی که با نرس دیابت یا داکتر ملاقات می‌کنید باید در مورد موارد ذیل صحبت کنید:

- سویه شکر خون م را چی‌قسم در خانه تعیین کنم؟
- سویه شکر خون مناسب برای من چقدر است؟
- برای حصول اطمینان از این که سویه شکر خون من مناسب است چی کار می‌توانم بکنم؟

- دیابت نوع ۲ معمولاً با خدمات مراقبت‌های اولیه در یک مرکز صحتی تعقیب می‌شود. شما حداقل سالانه یک بار با یک داکتر و یک نرس دیابت به طریقه و زمانی که لازم باشد، صحبت خواهید کرد. یک متخصص تغذیه و متخصص قلب و عروق زمانی که لازم باشد نیز موجود خواهد بود.
- زمانی که به دیابت مبتلا می‌شوید، لازم است چیزهای زیادی را در مورد این مرضی یاد بگیرید. نرس دیابت در مرکز صحتی شما معمولاً در این مورد به شما کمک خواهد کرد.
- همه اشخاصی که اخیراً تشخیص داده شده اند به دیابت نوع ۲ مبتلا هستند، صرفنظر از این که با بینایی خود مشکل داشته باشند یا نباشند، به عکاسی فوندوس ارجاع داده می‌شوند.
- یک معاینه پا گرفته می‌شود. بعداً عملکرد قلبی-عروقی و عصبی شما بررسی می‌شود و در مورد مراقبت از پاهای خود به شما مشوره داده می‌شود.
- اگر علاقه داشته باشید، برای ترک سگرت/انفیه کردن به شما کمک ارائه می‌شود.

## چی چیزی باید بخورم؟

چند عامل، از جمله چیزی که می‌خورید بالای سویه شکر خون تاثیر می‌گذارند. اگر در هر وعده زیاد نخورید و اگر غذای خود را در جریان روز تقسیم کنید، حفظ یک سویه شکر خون ثابت آسان تر است.

شما باید موارد ذیل را بخورید:

- ترکاری‌باب، لوبیا و عدس فراوان.
- میوه و انواع توت بصورت روزانه، اما خود را به ۱-۳ تکه میوه محدود کنید.
- نان گندم کامل.
- مقادیر محدودی از کچالو، برنج و مکرونی.
- برنج و مکرونی ترجیحاً باید غله کامل باشند.
- ماهی، هم به حیث مخلفات ساندویچ و هم به حیث یک غذا.

آب بهترین رفع کننده تشنگی است اما می‌توانید هر نوع نوشیدنی بدون شکر طبیعی و نوشیدنی‌هایی را بنوشید که با شیرین کننده مصنوعی شیرین شده اند (قهوه، چای، نوشیدنی‌های رژیمی).