

داء السكري من النوع الثاني

يُعد داء السكري من النوع الثاني أكثر أنواع داء السكري شيوعاً في السويد. يمكن أن تؤثر فينا الإصابة بمرض مزمن عاطفياً، كما ستتضمن حتماً الحياة مع الإصابة بداء السكري بعض التغيرات. يشيع المرض أكثر بين متوسطي العمر والأكثر سناً، ولكن يظهر داء السكري من النوع الثاني اليوم في الشباب أيضاً.

كيف يمكنني التعامل مع داء السكري؟

سيكون عليك تعلم الكثير من المعلومات الجديدة ولكن يمكنك القيام بذلك تدريجياً. أنت من يقرر كيف تريد أن تعيش حياتك، ولكن الخدمة الصحية أيضاً تحمل على عاتقها مسؤولية تزويدك بالمعلومات ومعالجتك. يجب ألا يمنعك داء السكري من التمتع بحياة مرضية.

يكمن الهدف في الحفاظ على مستوى السكر المناسب في الدم. يجب عليك تحديد مستوى السكر المناسب في الدم بالنسبة إليك مع الممرضة المسؤولة عن داء السكري/ الطبيب. يمكنك مراقبة مستوى السكر في الدم للتأكد من بقائه ضمن النطاق الذي وافقت عليه.

يمكنك التحكم في مستويات السكر في الدم عن طريق النشاط البدني، من خلال الانتباه لما تأكله وعدم الزيادة في الوزن بشكل مفرط. يساعد الوزن الطبيعي والنشاط البدني على منع الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية ويسهل الحفاظ على مستوى السكر المناسب في الدم.

سيقلل التدخين وتناول السعوط (النيكوتين) من حساسية الأنسولين ويرفع مستوى السكر في الدم. سيؤثر كذلك التدخين في الجهاز القلبي الوعائي ويمكن أن يسبب الإصابة بذبحة قلبية وسكتة دماغية.

ما المقصود بداء السكري من النوع الثاني؟

داء السكري من النوع الثاني هو مرض مزمن يحدث في حالة عدم وجود ما يكفي من هرمون الأنسولين و/ أو انخفاض حساسيتك تجاهه. الأنسولين هو هرمون يعمل على خفض مستوى السكر في الدم. يعني انخفاض حساسية الأنسولين عدم استخدام جسدك للأنسولين بشكل فعال، ما يؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم إلى مستويات مرتفعة بشكل غير مقبول. الشيء المشترك بين المصابين بداء السكري هو احتواء دمهم على الكثير من السكر (الجلوكوز). تتلف أعضاء الجسم والأوعية الدموية والأعصاب بسبب ارتفاع مستويات السكر في الدم بصورة مفرطة. لذا من المهم أن تجري اختبار مستوى السكر في الدم بنفسك.

لماذا أصبت بداء السكري من النوع الثاني؟

يزداد خطر الإصابة بالمرض بانخفاض النشاط البدني والسمنة. نستطيع اليوم الحصول على الطعام متى أردنا ولا نتحرك بقدر ما اعتدنا عليه. تسهم مثل تلك الظروف في الإصابة بداء السكري.

ما المساعدة المتاحة؟

لماذا يُعدّ النشاط البدني مهمًا إذا كنت مصابًا بداء السكري من النوع الثاني؟

يقلل النشاط البدني من مستوى السكر في الدم ويحسن الدهون ويقلل ضغط الدم.
من الأفضل أن تمارس النشاط البدني لمدة لا تقل عن نصف ساعة يوميًا. قم بالتمشية أو حاول العثور على نشاط آخر تستمتع به.

ما المضاعفات التي يمكن أن أعاني منها بسبب داء السكري؟

إذا كان مستوى السكر في الدم مرتفعًا للغاية لفترة طويلة، فقد تعاني من تغيرات في الأوعية الدموية، مثل درجة الحرارة والكلية والعينين والقدمين. قد تعاني أيضًا من تغيرات في وظيفة الأعصاب. في أسوأ الحالات، يمكن أن تؤدي هذه التغيرات إلى أمراض قلبية وعائية مثل الإصابة بذبحة قلبية وسكتة دماغية أو انخفاض وظائف الكلية أو حدوث مشاكل في البصر أو الإصابة بجروح على القدمين تستغرق وقتًا طويلًا للشفاء. لذلك من المهم زيارة الطبيب المتابع لحالتك أو الممرضة المسؤولة عن داء السكري بانتظام لمتابعة المرض.

بعض المعلومات المفيدة

- يتراوح مستوى السكر في الدم لدى الشخص السليم بين ٤ و٧ مليمول/ لتر خلال اليوم.
- تشمل العوامل التي تؤثر في مستوى السكر في الدم النشاط البدني والنظام الغذائي والنوم والتوتر.
- يحق لك الحصول على مساعدات مجانية لتمكينك من قياس مستوى السكر في الدم بالمنزل.

يجب عليك مناقشة ما يلي عند زيارة الممرضة المسؤولة عن داء السكري أو الطبيب:

- كيف يمكنني قياس مستوى السكر في الدم بالمنزل؟
- ما مستوى السكر المناسب في الدم بالنسبة إلي؟
- ما الذي يمكنني فعله للتأكد من أن مستوى السكر في الدم مناسب؟

- عادة ما يعقب داء السكري من النوع الثاني خدمة الرعاية الأولية في المركز الصحي. ستتحدث إلى طبيب مرة واحدة في السنة على الأقل وممرضة مسؤولة عن داء السكري عند الضرورة. سيتوفر أخصائي تغذية وأخصائي أقدام عند الضرورة.
- عند إصابتك بداء السكري، ستحتاج إلى معرفة الكثير عنه. عادة ما تساعدك الممرضة المسؤولة عن داء السكري في المركز الصحي على ذلك.
- سيُحال كل شخص مصاب بداء السكري من النوع الثاني تم تشخيصه مؤخرًا لإجراء التصوير الفوتوغرافي لقاع العين، بغض النظر عما إذا كان يعاني من مشاكل في البصر أم لا.
- سيُجرى فحص القدم. وستُفحص بعد ذلك الوظيفة الدموية ووظيفة الأعصاب وتتلقى النصائح حول كيفية العناية بقدميك.
- ستحصل على المساعدة للإقلاع عن التدخين/ تناول السعوط إذا رغبت في ذلك.

ماذا يجب أن أكل؟

يتأثر مستوى السكر في الدم بعدة عوامل، بما في ذلك ما تأكله. من الأيسر الحفاظ على مستوى ثابت من السكر في الدم إذا كنت لا تأكل كثيرًا في المرة الواحدة وقمت بتوزيع وجباتك على مدار اليوم.

يجب أن تأكل:

- الكثير من الخضراوات والبقوليات والعدس.
- الفاكهة وحببات التوت يوميًا، ولكن حدد لنفسك من ثمرة إلى ٣ ثمرات.
- خبز القمح الكامل.
- كميات محدودة من البطاطس والأرز والمعكرونة.
- يُفضل أن يكون الأرز والمعكرونة مصنوعين من الحبوب الكاملة.
- السمك، سواء أكان حشواً للشطيرة أو طبقة علوية أو وجبة.

الماء هو أفضل ما يروي الظما ولكن يمكنك كذلك شرب أي نوع من المشروبات الخالية من السكر طبيعيًا والمشروبات المحلاة باستخدام المحليات الصناعية (القهوة والشاي ومشروبات الحمية).