



[farsi]

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

دیابت نوع ۲ چیست

دیابت نوع ۲ یک بیماری مزمن می باشد که به علت تولید کم انسولین توسط بدن بروز می کند، و که انسولین تولید شده عملکرد ضعیفی دارد. افراد بسیاری از طریق تغییر شیوه زندگی موفق به تنظیم قند خون خویش می شوند، دیگران باید به تدریج از قرص استفاده نمایند و برخی از آنها باید شروع به استفاده از انسولین نمایند. مردم جنوب آسیا بیشتر از نروژی نژادها در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ می باشند.

استعداد ژنتیکی یکی از اصلی ترین عامل مبتلا شدن شما به بیماری دیابت نوع ۲ می باشد. اگر یکی از افراد خانواده شما دیابت داشته باشد شما بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری می باشید. علاوه بر عامل ژنتیکی شیوه زندگی و فعالیت بدنی کم هم نقش مهمی در بروز بیماری دیابت نوع ۲ دارند.

در سایت www.diabetesrisiko.no تستی وجود دارد که میزان خطر مبتلا شدن شما به بیماری دیابت نوع ۲ را در ده سال آینده نشان می دهد.

علامت دیابت نوع ۲

نشانه های دیابت نوع ۲ معمولاً بیشتر مبهم و نامعلوم می باشند و فرد ممکن است چندین سال دیابت نوع ۲ را داشته باشد بدون اینکه به این امر پی ببرد.

هنگامی که 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. عفونت های دستگاه ادراری و خارش دستگاه تناسلی نیز می توانند نشانه های دیابت باشند.

برای افراد بسیاری که مبتلا به دیابت نوع ۲ می گردند روند ابتلا شدن به صورت آهسته شکل می گیرد به طوری که به علائم این بیماری پی نمی برند. با این حال تغییرات در متابولیک یا سوخت و ساز بدن به تدریج بر تمامی عملکردهای بدن تأثیر می گذارد به طوری که فرد بی حال، خسته و محزون می گردد.

از کجا می توانم کمک دریافت نمایم؟

- در صورتیکه شما چند تا از این علائم را داشته باشید باید به دکتر خانواده خویش مراجعه نمایید و از او بخواهید که در این رابطه شما را معاینه نماید.
- اگر سؤالی داشته باشید می توانید از طریق تلفن تماس دیابت (Diabeteslinjen) با خدمات اطلاعات رسانی انجمن دیابت (Diabetesforbundet) تماس بگیرید، و به زبانهای نروژی، انگلیسی، اردو/پنجابی، سومالی، ترکی و عربی سؤال نمایید، تلفن ۹۴۸ ۲۱ ۸۱۵ یا www.diabetesrisiko.no.

چگونه می توانم دیابت را به تاخیر بیاورم؟

- بهترین توصیه به افرادی که بیشتر در معرض خطر مبتلا شدن به دیابت نوع ۲ می باشند تغییر شیوه زندگی می باشد:
- حد اقل پنج روز در هفته و برای حد اقل نیم ساعت در روز تحرک داشته باشید. شما برای نمونه می توانید پیاده روی، رقص، دوچرخه سواری یا شنا کنید، کارهای خانه را انجام دهید و یا نوع دیگری از کار بدنی داشته باشید.
- سبزیجات، انواع توت و میوه، ماهی، گوشت بدون چربی و غذای های حاوی فیبر برای شما مفید می باشند. از نان سبوس دار (نان سیاه) و آرد سبوس دار برای درست کردن نان هندی (چپاتی) نان استفاده نمایید.
- غذاها و نوشیدنی هایی را بخورید که حاوی چربی کم، نمک و شکر کم باشند.
- بیشتر از چربی های اشباع نشده (روغن ماهی و روغن های گیاهی) و کمتر از چربی های اشباع شده (چربی گوشت و فرآورده های لبنی) استفاده نمایید. از مواد غذایی که با سوراخ کلید علامت گذاری شده اند استفاده نمایید. 
- اگر اضافه وزن داشته باشید کاهش دادن وزن می تواند مفید باشد.

برای راهنمایی های بیشتر در مورد چگونگی تغییر شیوه زندگی خویش به سایت های زیر مراجعه نمایید:

www.diabetes.no

www.diabetes.no/innvandrerne

یا از طریق شماره تلفن ۰۰ ۱۸ ۰۵ ۲۳ یا تلفن تماس دیابت (Diabeteslinjen) ۹۴۸ ۲۱ ۸۱۵ با مرکز انجمن دیابت (Diabetesforbundet) تماس بگیرید

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