



Denne brosjyren er utgitt med økonomisk støtte fra:



Sponsorene har ikke innvirkning på det redaksjonelle innholdet i brosjyren

Kontaktinformasjon:

DIABETESFORBUNDET
Postboks 6442 Etterstad, 0605 Oslo
Besøksadresse: Østensjøveien 18
Tlf: 23 05 18 00
E-post: post@diabetes.no
diabetes.no

Hva er diabetes?

Diabetes er vår vanligste stoffskiftesykdom. Den er kronisk og skyldes mangel på hormonet insulin og/eller insulinresistens – at insulinet virker dårligere.

Felles for alle personer med diabetes er at blodet lett inneholder for mye sukker. Du er rett og slett for «søt». Men ingen sykdomsbilder er like; diabetes har like mange ansikter som det finnes personer med diabetes.

For at kroppen skal fungere, må den ha brennstoff og energi. Dette tilføres gjennom maten vi spiser, i form av næringsstoffene karbohydrater, fett og proteiner. En fullstendig utnyttelse av næringsstoffene krever at hormonet insulin er til stede. Dette produseres i betaceller i bukspyttkjertelen (pankreas) og transporteres gjennom blodet til alle cellene i kroppen. Insulinet kontrollerer cellenes opptak og forbruk av sukker (glukose).

Med denne brosjyren ønsker Diabetesforbundet å gi en innføring i sykdommen diabetes. Enkelte etniske minoriteter, særlig fra det indiske subkontinentet (bl. a. Pakistan, India og Sri Lanka), er ekstra utsatt for å få diabetes type 2. Diabetesforbundet har informasjon om diabetes på mange språk. På nettsiden diabetes.no/innvandrere finner du artikler, informasjonsvideoer og oversikt over brosjyrene som finnes på ditt språk.

En sykdom, flere ansikter

Før kanadierne F. Banting og C.H. Best oppdaget hvordan man kunne fremstille insulin i 1921, førte insulinavhengig diabetes uunngåelig til døden. Diabetes er fortsatt en alvorlig sykdom som man kan dø av, men det er også en sykdom du kan lære deg å leve godt med.

Hvordan mestre hverdagen?

Når du akkurat har fått diabetes, er det mye nytt du skal lære. Legen din kan være en god støtte, men det meste av tiden må du forholde deg til sykdommen på egen hånd. Derfor er det viktig at du lærer å mestre din diabetes. Diabetes skal ikke hindre deg i å få et godt og langt liv. Du har hovedansvaret for å få dette til, men samtidig er det helsetjenestens ansvar å hjelpe deg med det.

Det er lettere å regulere blodsukkeret dersom du forsøker å leve regelmessig, blant annet med tanke på arbeidstid, søvnmønster, måltidsrytmer, kosthold og trening.

Mange faktorer påvirker blodsukkeret ditt:

- Mat: Blodsukkeret påvirkes av hvor ofte, hvor mye og hva du spiser.
- Fysisk aktivitet: Vil vanligvis senke blodsukkeret.
- Sykdom: Blodsukkeret kan øke, særlig ved feber og infeksjoner.
- Psykiske påkjenninger og stress: Følelser og stress kan føre til at blodsukkeret stiger.

Symptomer

Symptomene på diabetes type 2 kan være utydelige og vanskelige å oppdage. Går du lenge med sykdommen før den blir påvist, vil du sannsynligvis føle deg slapp og sliten, og kanskje unormalt tørst. Noen går i årevis uten at sykdommen blir oppdaget. I enkelte tilfeller blir diabetes type 2 først oppdaget ved behandling av komplikasjoner som nyresvikt og redusert syn eller ved alvorlige hjerte- og karhendelser.

Diabetesvarianter

Diabetes type 1

Diabetes type 1, også kalt insulinavhengig diabetes, oppstår i alle aldersgrupper, men oftest hos barn og unge.

Sykdommen skyldes at de insulinproduserende cellene (betacellene) i bukspyttkjertelen er ødelagt. Kroppens immunsystem oppfatter betacellene som fremmedelementer og ødelegger dem. Dette gir kraftige symptomer, og derfor blir diagnosen stilt raskt. Personer med diabetes type 1 må ha tilførsel av insulin for å leve, gjennom injeksjoner eller fra en insulinpumpe.

Diabetes type 2

Diabetes type 2 er den vanligste formen for diabetes, og de siste årene har vi sett en eksplosiv økning i antall tilfeller.

Sykdommen skyldes dels nedsatt insulinproduksjon, dels at insulinet virker for dårlig. Diabetes type 2 kan til en viss

grad reguleres og behandles ved vekttap, fysisk aktivitet og kosthold, men for de fleste vil også medikamentell behandling bli nødvendig. Diabetes type 2 oppstår som oftest hos voksne og eldre, men forekommer i økende grad hos unge voksne. Flere har nedsatt glukosetoleranse som utvikles til diabetes type 2.

LADA

LADA (Latent Autoimmune Diabetes in the Adults) er en langsomt utviklende diabetes type 1 hos voksne – noen ganger kalt diabetes type 1,5. LADA kan minne om diabetes type 2, men er altså en autoimmun sykdom der ødeleggelsen av de insulinproduserende cellene skjer langsommere enn ved diabetes type 1. Personer med LADA kan i mange tilfeller klare seg uten insulin tilførsel i flere år.

MODY

MODY (Maturity-Onset Diabetes of the Young) skyldes en genetisk defekt i betacellene. To til tre prosent av alle diabetes tilfeller forårsakes av en feil i arveanlegget i ett enkelt gen, og kalles derfor monogen diabetes. MODY finnes i mange varianter, med ulike utslag på blodsukkerkontrollen.

Svangerskapsdiabetes

Svangerskapsdiabetes oppdages for første gang under svangerskapet.

I likhet med diabetes type 2 er enkelte etniske minoriteter ekstra utsatt for svangerskapsdiabetes. Dersom man er gravid eller planlegger å bli det, er det viktig å

være oppmerksom på symptomer på diabetes. Diskuter behov for eventuelle tiltak med legen din. Dette er viktig for å ivareta helsen til både barn og mor.

Minoriteter kan være ekstra utsatt

Enkelte etniske minoriteter (fra bl.a. Pakistan, India og Sri Lanka) er ekstra utsatt for å få diabetes type 2. For å utvikle diabetes type 2, må man være arvelig disponert, men overvekt og mangel på fysisk aktivitet er viktige utløsende faktorer. Forskning viser også at migrasjon og stress bidrar i utviklingen av sykdommen.

Sykdomsutviklingen er ofte langsom med diffuse symptomer. Derfor kan det ta lang tid før riktig diagnose blir stilt. Lurer du på om du kan ha diabetes? Sjekk hos fastlegen!

Komplikasjoner

En dårlig regulert diabetes fører ofte til komplikasjoner. Det vil si sykdommer i hjerte og kar, øyne, føtter, nyrer, nerver og tannkjøtt. Slike komplikasjoner kan føre til dårlig livskvalitet og forkortet levealder. De fleste med diabetes er redde for – og tenker en del på – komplikasjoner.

Forskning kan dokumentere at komplikasjonene i stor grad knyttes til høyt blodsukker over lang tid, men for hjertets del er det i tillegg viktig å holde blodtrykket og kolesterolet under kontroll. Sykdommer som følge av diabetes oppstår ikke akutt, men utvikles over tid. I dag kan mye gjøres for å unngå komplikasjoner eller hindre videre utvikling av disse.

Behandling

Utviklingen av nye hjelpemidler og medisiner har gitt personer med diabetes en lettere hverdag. Bedre behandlingsmetoder og ny kunnskap om betydningen av sunt kosthold, fysisk aktivitet og egenomsorg minsker sjansene for å utvikle alvorlige komplikasjoner.

Diabetesbehandlingen består av motivasjon, kunnskap, sunn kost, fysisk aktivitet og eventuelle medisiner. Personer med diabetes bør kunne måle blodsukkeret sitt selv. Dette vil gjøre hverdagen tryggere, fordi du da selv blir i stand til å regulere blodsukkeret i forhold til hva du gjør. Like viktig er det å lære om sykdommen. Opplæring og kunnskap om egen sykdom er en forutsetning for god egenomsorg. Å oppnå en god diabeteskontroll kan ta tid – ikke alt kan læres på en gang.

Hos legen

Ved å måle HbA1c (langtidsblodsukker) og fastende blodsukker kan legen vurdere din blodsukkerregulering sammen med deg. Kontroll av vekt, blodtrykk, kolesterol og andre fettstoffer er også meget viktig – samt årlige undersøkelser av øyne, føtter og nyrer.

Dette kan hjelpe deg til et godt liv med diabetes:

Spis sunt. Kostholdet har innvirkning på blodsukkernivået, kolesterolverdiene og blodtrykket. Har du diabetes, må du derfor som en del av egenbehandlingen,

velge det kostholdet som er best for deg. Se mer informasjon på diabetes.no/innvandrere og diabetes.no/kosthold.

Hvis du røyker, prøv å slutte. Røyking øker faren for sykdommer i hjerte og blodårer, og personer med diabetes er i utgangspunktet mer utsatt for slike komplikasjoner.

Vær oppmerksom på vekten. Overvekt kan være en utløsende faktor for diabetes type 2. En vektreduksjon gir bedre utnyttelse av insulinet.

Mosjonér regelmessig. Fordelene ved jevn fysisk aktivitet er mange. Vi kan blant annet gå ned i vekt. Fysisk aktivitet senker blodsukkeret og får ditt eget insulin til å virke bedre. Fysisk aktivitet gir også gode helsegevinster på lang sikt. En halvtimes rask spasertur hver dag er anbefalt. For å oppnå en målbar effekt, bør du bli varm og litt svett.

Kosthold

Kosthold er en viktig del av behandlingen ved både diabetes type 1 og diabetes type 2.

Hva og hvor mye du spiser, påvirker både blodsukkeret, vekten, blodtrykket og nivået av fettstoffer i blodet. Derfor er kostholdet, sammen med mosjon, svært viktig for både reguleringen av blodsukkeret og risikoen for å utvikle hjerte- og karsykdom.

Hva kan jeg spise?

Det er karbohydratene i det du spiser eller drikker som påvirker blodsukkeret mest.

Det er lurt å spise variert og lage mest mulig mat fra bunnen av. Da har du kontroll over det du får i deg. Se mer informasjon og oppskrifter på våre kostholdsider: diabetes.no/kosthold

Gode råd:

- Spis mat med farger – grønnsaker i friske farger. Ser og gjør godt!
- Vann er den beste tørstedrikken.
- Sjekk sukkerinnholdet i matvarer.
- Ha frukt og nøtter i veska for å unngå bråsalt og søtsug.
- Kaffe og te, for eksempel chai, er sunnest uten sukker.
- Søtsugen? Spis heller en god og sunn dessert. Lag for eksempel en bærsalat.
- Ikke tenk nei- og ja-mat. Tenk heller på å spise mer av det sunne og mindre av det usunne.

For mye sukker kan føre til overvekt og større risiko for diabetes type 2.

Nøkkelhull og brødskala

I matbutikken finnes det merkeordninger som gjør det lettere å ta sunne valg. Se etter matvarer med nøkkelhull og brødskala. Nøkkelhull forteller at denne matvaren er et bedre valg enn andre produkter i samme matvaregruppe. Brødskalaen viser brødetes grovhet. Brødet bør ha tre eller fire skraverte felter.

Tips

- Spis grønnsaker til hvert måltid.
- Spis fisk 2–4 ganger i uken.

- Linser, bønner og kikerter (belgfrukter) inneholder lite fett og mye proteiner, fiber og mineraler. Et sunt og billig alternativ!
- Litt salt kan fort bli for mye. Velg heller friske krydderurter eller tørket krydder for å gi maten mer smak. Bruk rene kjøttprodukter.

Faste og diabetes

Har du diabetes og planlegger å faste i løpet av ramadan, er det viktig å snakke med fastlegen så tidlig som mulig. Fastlegen kan gi deg gode råd om hva som er trygt for deg, og kan også vurdere når og hvordan du skal ta medisinen dine. Du må ikke slutte å ta insulin, men muligens endre mengde eller tidspunkt for å sette insulin. Fastlegen kan hjelpe deg til en trygg faste med diabetes!

Viktig å huske!

- Snakk med legen om du tenker å faste.
- Har du diabetes? Mål blodsukkeret jevnlig. Dette bryter ikke fasten.
- Vann er den beste tørstedrikken. Drikk mye vann.
- Husk at dadler inneholder mye sukker. Ikke spis mer enn to–tre.
- Pass på at du ikke overspiser.
- Spis sunn mat – tenk stabilt blodsukker.
- Velg langsomme karbohydrater med mye fiber. Dette kan være grovt brød med minst tre skraverte felt på brøds-kalaen eller grov chappati/roti/naan, fullkornsris, bønner og linser.
- Spis grønnsaker og noe frukt.

- Unngå mye sukker- og fettholdig mat, som paratha, puri, samosa, pakora, kebab, mithai, laddoo, jelibi og burfi. Sa-baayad, bur saliid (somali) og halwa.
- Unngå frityrstekt mat. Velg heller matvarer som er kokt eller bakt i ovn.
- Unngå mye olje. Mange retter lages i olje, vær forsiktig med mengden. 1–2 spiseskjeer olje (15–30 ml) er nok til 4 personer.
- Velg gode fettkilder, for eksempel en håndfull nøtter og fet fisk.
- Velg proteinholdige matvarer som kylling, fisk og egg.

Medikamenter

Økt fysisk aktivitet, vektreduksjon ved overvekt og kostomlegging er grunnleggende for all diabetesbehandling. Har du fått diabetes type 2, vil du nesten alltid starte behandlingen med å legge om levevanene. Om det ikke er nok, må du begynne med medisiner – tablett eller insulin. Hvis du må begynne med medisiner, eller endre bruken av dem, er det viktig å diskutere dette med legen.

For behandling av diabetes type 2 finnes det flere tablett som virker på ulike måter. Disse tas etter behov. Det finnes også mange ulike typer insulin, som må sprøytes inn under huden ved behov – fra ekstra hurtigvirkende til langtidsvirkende. Mengden må justeres i forhold til blant annet fysisk aktivitet og matinntak. Insulin kan tilføres med insulinpenn eller insulinpumpe.

Lavt blodsukker (føling)

Blodsukkerverdier under 3,5 mmol/l kalles lavt blodsukker, hypoglykemi eller føling. Lavt blodsukker er ikke farlig – så sant du ikke får det i situasjoner hvor det er spesielt viktig å være helt våken og klar, for eksempel når du kjører bil.

Bruk av insulin eller blodsukkensenkende tablett som inneholder sulfonylurea (SU), kan gi for lavt blodsukker og føling. Ved annen tablettbehandling alene forekommer alvorlige følinger svært sjelden. Da kommer de som regel i forbindelse med store endringer i kostholdet uten at tablett-dosen reduseres samtidig, ved alvorlig sykdom, eller ved bruk av andre tablett som forsterker effekten av den blodsukkensenkende medisinen.

Symptomene eller plagene når blodsukkeret blir lavt, varierer fra person til person og kan også endre seg med tiden. Men de aller fleste vil kjenne seg igjen i noe av dette: svette, skjelvinger, uro, sult, frykt, irritabilitet og hjertebank. Ved svært lavt blodsukker – ofte kalt insulinsjokk – kan man virke beruset og få et glassaktig blick. Dette kan utvikle seg til bevisstløshet og kramper, men det gjelder i veldig liten grad

Hvordan få opp blodsukkeret

Har du for lavt blodsukker, må du raskt spise eller drikke noe søtt. Frukt, sukkerbiter, søt brus, juice eller melk er bra for å få blodsukkeret raskt opp igjen. Etter følingen har gitt seg bør man spise noe brødmatt, slik at følingen ikke kommer

tilbake. Ved kraftig føling kan den som har diabetes opptre forvirret, slik at han eller hun trenger hjelp til å få i seg sukker eller sette glukagon. Ved bevisstløshet må lege kontaktes.

Høyt blodsukker (hyperglykemi)

Høyt blodsukker er ikke farlig over kort tid, hvis ikke det blir for høyt for lenge.

Går du med altfor høyt blodsukker over tid, kan en syreforgiftning (ketoacidose) oppstå. Dette er en potensielt dødelig tilstand, men den gjelder i veldig liten grad personer med diabetes type 2. Det er likevel greit å være oppmerksom på symptomene:

- Tørste og økt vannlating
- Nedsatt allmenntilstand
- Magesmerter, kvalme og oppkast
- Forvirring og redusert bevissthet
- Acetonlukt av pusten (søtlig, litt som neglelakkfjerner)

Personer med diabetes type 1 har større svingninger i blodsukkeret, og ikke minst for pumpebrukere er ketoacidose en reell risiko.

Å leve med diabetes

Har du et barn som har fått diabetes, vil det ofte kunne oppleves som urettferdig, meningsløst og uforståelig. Er du ung eller voksen, er ikke fortvilelsen mindre. Mange skjønner ikke hvorfor «dette skjer med meg» – det er helt normalt med følelsesmessige reaksjoner.

Situasjonene kan oppleves som en krise i livet, og mange blir bekymret

for fremtiden. I tillegg opplever en del at andre mennesker har liten vilje eller evne til å sette seg inn i situasjonen, og feiloppfatningene av diabetes er mange. Behandlingen – slik mange opplever den, med strenge regler fra familie og helsepersonell – kan gi de som har diabetes en følelse av å bli bedømt som menneske etter blodsukker verdien.

Likevel vil mange, både pårørende og personer med diabetes, oppleve en slags lettelse når diagnosen er stilt. Et godt samarbeid med helsetjenester der du bor er viktig. Det å ha en lege som er interessert i diabetes, og som du kan snakke åpent med, er helt vesentlig.

Diabetes er en kronisk sykdom som aldri tar «fri», og som du selv må ta det daglige ansvaret for. Målet er jo å leve et godt, langt og normalt liv uten å bli pasient. Da må du selv skaffe deg informasjon og erfaringer for å mestre sykdommen, og dette tar tid. Det krever kunnskap og mot til å gjøre nye erfaringer. Støtte fra pårørende, venner og helsepersonell kan bety mye.

Diabetes er en sykdom som stiller store krav til egenbehandling, men ikke la sykdommen ta overhånd over deg og livet ditt. Det stabile blodsukkeret er et middel for å kunne leve et normalt og godt liv. Utfordringen består i å finne frem til et behandlingsopplegg som gir størst mulig frihet, trivsel og trygghet i hverdagen for deg og for familien. Du må stole på deg selv – det er den beste medisinen.

Åpenhet

Det finnes mange myter om diabetes, de fleste av disse er ikke sanne. Det er viktig å skaffe seg riktig informasjon om sykdommen. Med økt kunnskap kan du mestre sykdommen bedre, og du kan stort sett leve som alle andre.

Vanlige myter:

«Diabetes er smittsomt» USANT. Diabetes smitter ikke. Du får ikke diabetes av omgås andre med diabetes.

«Det er din egen skyld at du har fått diabetes» USANT. Levevaner påvirker, men arv spiller en vesentlig rolle for å utvikle diabetes type 2 – du må være genetisk disponert.

«Du kan ikke spise sukker om du har diabetes» USANT. Du kan spise sukker, men pass på. Raske karbohydrater gir rask blodsukkerstigning, men LITT søtt, helst sammen med fiberrik mat, går som regel fint.

«Om du er overvektig, har du diabetes type 2» USANT. Overvekt og diabetes type 2 kan henge sammen, men det er ikke alltid slik.

«Du kan bli blind av diabetes» SANT. Høyt blodsukker over tid kan skade de små blodkarene i netthinnen, og risikoen øker med høyt blodtrykk i tillegg. Mange oppdager faktisk at de har diabetes type 2 når de får problemer med synet.

Hva skjer hos legen?

Fastlegen kan hjelpe deg å finne ut om du har diabetes. Bestill time hos fastlegen hvis du er usikker. Legen kan også finne ut om du er i faresonen, om du har nedsatt glukosetoleranse og dermed økt risiko for å utvikle diabetes type 2.

Det er viktig at du forbereder deg før en time hos fastlegen. Du kan gjerne forberede deg sammen med en annen person. Her er noen punkter det er nyttig å tenke gjennom på forhånd:

- Har du behov for tolk er det viktig at du sier fra på forhånd. Dette er gratis for deg, og tolken har taushetsplikt
- Tenk gjennom hva som plager deg, og hva du mener legen kan hjelpe deg med.
- Skriv ned alle medisiner du tar
- Skriv ned det du vil spørre om på forhånd – det er lett å glemme underveis
- Ta gjerne med en person som kan hjelpe deg
- Ikke vær redd for å fortelle hvordan du har det

Hvordan undersøker fastlegen om du har diabetes?

- Fastlegen kan spørre deg om forandringer og plager du opplever (symptomer)
- Fastlegen undersøker blodet ditt (tar blodprøver).
- Fastlegen kan ta en glukosebelastningstest. Du må møte fastende til denne blodprøven. Legen gir beskjed om dette på forhånd.

Dersom du står i fare for å få – eller har fått – diabetes, er det viktig at legen finner ut av dette så raskt som mulig. På den måten vil du få god hjelp og oppfølging, og du minsker sjansen for å få komplikasjoner.

Du er ikke alene

Å møte andre med diabetes er nyttig og en stor trygghet for mange.

Mange finner mye trøst og støtte i å møte andre i same situasjon. Diabetesforbundet er en uavhengig interesseorganisasjon for personer med diabetes, deres familie og venner, helsepersonell og andre med interesse for diabetes. Vi har over 35.000 medlemmer.

Lurer du på om du har diabetes type 2? Er du usikker på hva du kan spise eller om du kan trene? Plages du av følinger? Eller trenger du noen å snakke med om hvordan du kan takle hverdagen med diabetes? Vi er her for deg – uansett.

RISIKOFAKTORER DIABETES TYPE 2



Arv



Overvekt



Inaktivitet



Usunt kosthold

Er DU i faresonen?

diabetes.no/risikotest

diabetesforbundet

SYMPTOMER PÅ DIABETES



Trøtthet/mangel på energi



Mye tissing (også om natten)



Ekstrem tørste



Vekttap

Symptomene kan være mildere eller fraværende ved diabetes type 2.

Ta kontakt med lege dersom du har noen av disse symptomene.

diabetesforbundet

SYMPTOMER VED FØLING

Lavt blodsukker/hypoglykemi <3.5 mmol/L



Når man har føling, har kroppen for mye insulin og trenger sukker/karbohydrater for å få opp blodsukkeret igjen. Dersom blodsukkeret ikke stiger, eller man mister bevissthet, ring 113.

diabetesforbundet

SYMPTOMER VED HØYT BLODSUKKER

Hyperglykemi >10 mmol/L



Tåkesyn



Store urinmengder



Trøtt



Tørret i munn og slimhinner



Tørste



Ved syreforgiftning/ketoacidose har kroppen alvorlig insulinmangel. Da kan man i tillegg få symptomer som oppkast, magesmerter, bevisstløshet og rask pust som lukter aceton/neglelakkfjerner. De vanligste årsakene til ketoacidose er ved nyoppstått diabetes type 1, når type 1-ere får annen sykdom med feber, eller ved insulinpumpefeil.

diabetesforbundet

هدفنا الأساسي هو تعزيز الصحة في مختلف بقاع العالم

لدينا أكثر من ١١,٠٠٠ موظف يعملون في مجال البحث والتطوير،
في أكثر من ٢٠ مركز بحثي تقع في ثلاث قارات. نُنصبُ تركيزنا على الأبحاث التي تتناول
العلاجات الدوائية المبتكرة، والتي من بينها علاج مرض السكّري.



SANO.SOL.17.05.01.14



هل تعرف أن خطر الإصابة بالقلب وبالأمراض القلبية
الوعائية الأخرى يرتفع لدى المرضى الذين يعانون من
السكّري النوع ٢؟



هل ينطبق هذا عليك؟



للحصول على مزيد من المعلومات، الرجاء زيارة
www.diabeteshjerte.no

أسأل الطبيب



يُمكنك الاشتراك من خلال:

إرسال رسالة نصية قصيرة تحتوي على كلمة "diabetes" إلى رقم 1960
زيارة الموقع الإلكتروني diabetes.no
قم بالاتصال برقم 23 05 18 00

الاسم:

العنوان:

الرقم البريدي:..... المدينة:.....

البريد الإلكتروني:

تاريخ الميلاد: الهاتف:

يُمكن أن يتم تسليم تلك الاستمارة إلينا أو إرسالها بالبريد.
جمعية السكري (DIABETESFORBUNDET)
Pb 6442 Etterstad
Oslo 0605

- العضوية العادية: 450 كرونة نرويجية.
- عضوية الدعم: 150 كرونة نرويجية.
- عضوية العاملين في قطاع الرعاية الصحية: 450 كرونة نرويجية.
- المهنة:.....
- العضوية المخفضة: 225 كرونة نرويجية.
- (الشباب من 18-25 سنة، الطلاب حتى سن 30 سنة، من هم على المعاش، ذوي الاحتياجات الخاصة، الدخل حتى 2)

تساعدنا هذه المعلومات على قيامنا بإرسال معلومات مهيئة خصيصاً لك:

- MODY (سكري الشبان الناضجين) مريض بالسكري من النمط 1
- الأقارب مريض بالسكري من النمط 2
- غير مصابين بمرض السكري LADA (السكري الكامن ذاتي المناعة عند الكبار)



احصل على عضويتنا، امنحنا - صوتك

من خلال عضويتك فأنت تُساهم في لفت الانتباه إلى مرض السكري. معاً نحن أقوى!"

diabetesforbundet

اشترك اليوم!

كونك عضواً فأنت تُساهم في:

البحوث حول مرض السكري

حقوق أفضل لمرضى السكري

أن يتم تزويد العاملين في قطاع الرعاية الصحية بأحدث المعلومات من أجل الحصول على أفضل علاج ممكن

التحقق من صحة المعلومات بشأن العلاج الذاتي وإرسال مجلة الأعضاء إلى منزلك

أنشطة وأماكن اجتماع لمرضى السكري وعائلاتهم

معاً من أجل حياة رائعة مع
التعايش مع مرض السكري -
ومن أجل مستقبل خال من
السكري

كما تحصل
أيضاً على تأمين صحي مفيد
ومزايا جيدة للأعضاء

أنت لست بمفردك!

إن مقابلة آخرين مصابين بمرض السكري أمراً ذو فائدة ويؤدي إلى الشعور بمزيد من الأمان لدى العديد من الأشخاص.

ويحصل العديد على الكثير من الراحة والدعم من خلال مقابلة الأشخاص ذوي الأوضاع المماثلة. إن جمعية السكري (Diabetesforbundet) هي منظمة مستقلة، للأشخاص المصابين بالسكري، وعائلاتهم، وأصدقائهم، والعاملين في قطاع الرعاية الصحية وغيرهم من الأشخاص المهتمين بالسكري. يوجد لدينا أكثر من 35,000 عضو.

هل تتسائل إذا ما كنت مُصاباً بالسكري من النمط 2؟ هل أنت غير متأكد بشأن ما يتنبغي عليك تناوله؟ هل تُعاني من نقص سكر الدم؟ أو هل تحتاج إلى التحدث إلى شخص ما حول كيفية التعامل في الحياة اليومية كشخص مصاب بالسكري. نحن هنا من أجلك على أية حال.

معاً نعمل من أجل القضاء على السكري. معاً من أجل حياة سليمة وأفضل مع السكري - ومن أجل مستقبل خال من السكري.

i

قم بدعمنا

مكنك دعم أعمال جمعية السكري (Diabetesforbundet) بسهولة. يُمكنك إرسال DIA90 إلى 2160 ومن ثم فأنت تدعمنا بمبلغ 90 كرونة نرويجية.

ويتم وضع المبلغ على فاتورة هاتفك.



هل يُمكن أن أكون مُصاباً بالسكري؟ لا تنتظر - تحقق مع طبيبك!

ماذا يحدث لدى الطبيب؟

يُمكن لطبيبك أن يُساعدك في تحديد إذا ما كنت مصاباً بالسكري أم لا. يُرجى حجز موعد مع طبيبك إذا كنت غير متأكد. كما يُمكن لطبيبك أيضاً معرفة إذا ما كنت في خطر، وإذا ما كنت تُعاني من ضعف تحمل الجلوكوز، وبالتالي زيادة خطر الإصابة بالسكري من النوع 2.

ومن الهام الاستعداد قبل أن تقابل الطبيب. فقد ترغب في الاستعداد بالقدوم جنباً إلى جنب مع شخص آخر. وفيما يلي بعض النقاط التي ينبغي أخذها في الاعتبار مسبقاً.

- إذا كنت في حاجة إلى مترجم فوري، فينبغي عليك الإعلام بذلك مسبقاً. إن هذه الخدمة مجانية، ويلتزم المترجم الفوري بواجب كتمان الأسرار.
- فكر فيما يؤمك وما تعتقد أن في إمكان الطبيب مساعدتك فيه.
- قم بكتابة كافة الأدوية التي تتناولها.
- قم بكتابة ما تود أن تسأله بوقت مسبق، فمن السهل أن تنسى ما تود سؤاله لاحقاً.
- يُفضل أن تقوم بأخذ شخص معك يُمكنه مساعدتك.
- لا تخف من الإخبار عن وضعك.

كيف يُمكن للطبيب معرفة إذا ما كنت مُصاباً بالسكري؟

- يُمكن للطبيب أن يسألك بشأن التغييرات التي تشعر لبها والآلام التي تُعاني منها (الأعراض).
- ويقوم الطبيب بفحص الدم (أخذ عينات الدم).
- وقد يقوم طبيبك أيضاً بعمل اختبار تحميل الجلوكوز. وينبغي أن تكون صائماً عن الطعام لهذا النوع من اختبار الدم. وسوف يقوم الطبيب بإخبارك مُسبقاً.

إذا كنت معرضاً لخطر الإصابة بالسكري، أو إذا ما كنت مُصاباً بالفعل بمرض السكري، فمن الهام أن يكتشف الطبيب ذلك في أسرع وقت ممكن. وبهذه الطريقة سوف تحصل على المساعدة والمتابعة، بالإضافة إلى تقليل فرص حدوث المضاعفات.

الخرافات الشائعة:

"السكري مرض معدي"

خطأ. السكري مرض غير معدي. لا تُصاب بمرض السكري عند الاختلاط مع مرضى السكري.



"إصابتك بالسكري هو خطأك أنت"

خطأ. لأسلوب الحياة والعادات تأثيرات فيما يتعلق بالإصابة بالسكري، إلا أن الوراثة تلعب دوراً هاماً في تطوير مرض السكري من النوع ٢- حيث ينبغي أن يكون لديك الاستعداد الوراثي للإصابة بالمرض.



"لا يُمكنك تناول السكر إذا كنت مُصاباً بالسكري"

خطأ. يُمكنك تناول السكر، إلا أنه ينبغي توخي الحذر وعدم تناول كميات كبيرة جداً منه. إن الكربوهيدرات السريعة تزيد مستويات السكر في الدم بسرعة، إلا أن تناول القليل من السكريات لا يؤدي إلى حدوث أية مشكلات في العادة، ويُفضل أن يتم تناولها مع الطعام الذي يحتوي على الكثير من الألياف.



"إذا كان وزنك زائداً، فأنت مصاباً بالسكري من النوع ٢."

خطأ. يُمكن أن تكون السمنة والسكري من النوع الثاني على صلة ببعضهم البعض، إلا أن الأمر ليس كذلك دائماً. فالشخص زائد الوزن لا يعني أن يكون بالضرورة مصاباً بالسكري.



"يُمكن أن تصاب بالعمى من السكري"

صحيح إن ارتفاع مستويات السكر في الدم مع مرور الوقت يمكن أن يؤدي إلى تلف الأوعية الدموية الصغيرة في شبكية العين ويزيد من خطر ارتفاع ضغط الدم أيضاً. ويكتشف العديد من الأشخاص إصابتهم بالسكري من النوع ٢ عندما يواجهون مشاكل في الرؤية

i

السكري المنظم بشكل جيد

إن السكري المنظم بشكل جيد يعني أنه قد تم تحديد كيفية الحفاظ على مستوى السكر في الدم عند مستوى مسقر وثابت. فالسيطرة الجيدة تؤدي إلى عمل وظائف الجسم بشكل جيد.

يُرجى الاتصال بخط السكري (Diabeteslinjen) إذا كان لديك أية أسئلة. هاتف: 815 21 948. يوجد لدى خط السكري (Diabeteslinjen) مرشدون يتحدثون لغات مختلفة. اقرأ المزيد على diabetes.no/innvandre

Spør ekspertene
om diabetes



Har du spørsmål om diabetes?
Vi er her for å hjelpe!

Kontakt Diabeteslinjen
hverdager fra 9.00-15.00.

diabetesforbundet
diabeteslinjen.no

الانفتاح

هناك العديد من الخرافات والأكاذيب حول مرض السكري، وأغلب تلك الخرافات غير صحيحة. ومن الهام الحصول على المعلومات الصحيحة عن المرض. فمن خلال الحصول على مزيد من المعرفة حول المرض، يُمكنك أن تعيش إلى حد كبير مثل أي شخص آخر.

إذا كان لديك طفل يُعاني من مرض السكري، فغالباً ما يُنظر إلى الأمر بكونه أمراً غير عادلاً ودون أي معنى وغير مفهوم. وإذا ما كنت شاباً أو بالغاً فإن درجة الإحباط لا تكون أقل من ذلك. ولا يفهم الكثيرون "سبب حدوث ذلك لهم" - إلا أن ردود الفعل العاطفية تجاه هذا الأمر عادية تماماً.

ويُمكن أن يتم اعتبار الوضع على أنه كأزمة كبيرة في حياتهم، ويقلق الكثيرون بشأن المستقبل. وبالإضافة إلى ذلك فإن هناك مجموعة كبيرة من الأشخاص الذين يواجهون صعوبة في تقبل الوضع، وتكون المفاهيم الخاطئة عن مرض السكري كثيرة. العلاج - يُعاني الكثير من الناس من القواعد الصارمة لدى الأسرة وجهات تقديم الرعاية الصحية - وهو الأمر الذي يؤدي إلى شعور مرضى السكري بأنه يتم تقييمهم كأشخاص وفقاً لمستويات السكر في الدم.

وعلى الرغم من ذلك، فإن الكثير من الأشخاص سواء كانوا أقارب أو مصابين بمرض السكري يشعرون ببعض الارتياح بعد إجراء التشخيص. كما أنه من الهام أيضاً أن يكون هناك تعاوناً جيداً بينك وبين خدمات الرعاية الصحية في المنطقة التي تعيش فيها. فوجود طبيب مهتماً بمرض السكري، والذي يُمكنك التحدث إليه بصراحة يُعتبر أمراً ضرورياً.

وتجدر الإشارة إلى أن السكري مرض مزمن لا يتم الشفاء منه على الإطلاق، وينبغي على الشخص المصاب بالمرض أن يتحمل المسؤولية اليومية عنه. والهدف هو أن نعيش حياة جيدة وطويلة وطبيعية دون أن يؤثر علينا المرض. وينبغي أن يتوفر لديك معلومات وخبرات لكي تتمكن من التعامل مع المرض بشكل جيد جداً، وهذا يستغرق وقتاً. وهو يتطلب المعرفة والشجاعة لاكتساب خبرات جديدة. كما أن الدعم المقدم من قبل الأسرة والأصدقاء والعاملين في قطاع الخدمات الصحية يُمكن أن يعني الكثير لمرضى السكري.

إن مرض السكري هو أحد الأمراض التي لديها متطلبات تتعلق بالعلاج الذاتي، إلا أن ذلك لا ينبغي أن يدع المرض يسيطر عليك وعلى حياتك. فمستويات السكر المستقرة في الدم هي مجرد وسيلة لتكون قادراً على العيش حياة طبيعية وجيدة. ويتمثل التحدي في تكوين برنامج العلاج الذي يوفر أكبر قدر ممكن من الحرية والرفاه والأمان في حياتك اليومية ولعائلتك. ينبغي أن تثق بنفسك - فهذا أفضل علاج على الإطلاق.



التعايش مع مرض السكري

أعراض ارتفاع مستويات السكر في الدم

ارتفاع سكر الدم بنسبة أكبر من 10 مليمولالتر



عدم وضوح الرؤية



كميات كبيرة من البول



التعب



جفاف الفم والأغشية
المخاطية



العطش



عند الإصابة بالتسمم الحمضي \ الحامض الكيتوني فإن الجسم يُعاني من النقصان الشديد في الأنسولين. ومن ثم فيمكن للشخص أن يحدث له أعراض إضافية كالقيء وآلام البطن وفقدان الوعي والتنفس السريع الذي تكون رائحته مثل رائحة الأسيتون \ مزيل طلاء الأظافر. وأكثر الأسباب شيوعاً لحدوث الحامض الكيتوني هو الإصابة الحديثة بسكري النوع ١، أو عند حدوث النوع ١ مع مرض آخر مع حُمى، أو عند فشل مضخة الأنسولين

كيفية رفع مستويات السكر في الدم

إذا كان مستوى السكر في الدم منخفضاً فإنه يتوجب عليك تناول الطعام أو شرب شراب حلو بسرعة. إن الفواكه أو مكعبات السكر، أو الصودا الحلوة، أو العصير، أو الحليب كلها أشياء جيدة لتجديد مستويات السكر في الدم ورفعها بسرعة. وبعد انتهاء نقص سكر الدم يتوجب عليك أكل بعض الخبز حتى لا يعود ذلك الشعور مرة أخرى. عند النقصان الشديد في مستويات السكر في الدم يُمكن أن يكون الشخص المصاب بالسكري في حالة اضطراب ومن ثم فإنه يحتاج إلى المساعدة للحصول على السكر أو وضع جلوكوز. وفي حالة التعرض للإغماء فإنه يتوجب عليك طلب الحصول على المشورة الطبية.

ارتفاع مستويات السكر في الدم (ارتفاع سكر الدم)

إن ارتفاع مستويات السكر في الدم ليس أمراً خطيراً على المدى القصير، ما لم يستمر ذلك لفترة طويلة.

وفي حال ارتفاع نسبة السكر في الدم إلى مستويات مرتفعة جداً، فيمكن أن يحدث تسمم حمضي (الحمض الكيتوني). وتجدد الإشارة إلى أن هذه الحالة قد تؤدي إلى الوفاة، إلا أنها تحدث في حدود ضيقة جداً مع السكري من النوع ٢. وعلى الرغم من ذلك فإنه يُنصح بإيلاء اهتمام للأعراض:

- العطش والتبول المتكرر
- التوعك \ تدهور الحالة العامة للجسم
- آلام في البطن والغثيان والقيء
- الارتباك وانخفاض الوعي
- رائحة الأسيتون في التنفس (حلو، رائحة مماثلة لرائحة مزيل طلاء الأظافر)

وبالنسبة للأشخاص الذين يعانون من سكري النوع ١ فإنه يحدث لهم تقلبات كبيرة في مستوى السكر في الدم، ويُمثل الحمض الكيتوني خطراً كبيراً بشكل خاص على الذين يستخدمون مضخة الأنسولين

أعراض نقص السكر في الدم

انخفاض السكر في الدم \ انخفاض سكر الدم لنسبة أقل من 3.5 مليمول \ لتر



عندما يُعاني الشخص من نقص السكر في الدم فإن هذا يعني وجود الكثير من الأنسولين في الجسم، وأن الجسم في حاجة إلى السكر والكاربوهيدرات لإرجاع معدل السكر في الدم إلى حالته المعتدلة. وإذا لم ترتفع مستويات السكر في الدم أو في حال فقدان الإنسان وعيه فإنه ينبغي الاتصال بـ 113.

انخفاض مستويات السكر في الدم (نقص سكر الدم)

إذا كانت قيم السكر في الدم أقل من ٤ مليمول\ لتر فإن هذا ما يُسمى بانخفاض مستويات السكر في الدم، أو نقص سكر الدم. إن انخفاض نسبة السكر في الدم أمراً ليس خطيراً- طالما أن ذلك لا يحدث في الحالات التي يتوجب عليك خلالها أن تكون متيقظاً، عند قيادة السيارة على سبيل المثال.

وتجدر الإشارة إلى أن استخدام الأنسولين أو الأقراص التي تحتوي على سكر الدم السلفونيلورييا (US)، يمكن أن يسبب انخفاض نسبة السكر في الدم ونقص سكر الدم. وعند استخدام العلاج بالأقراص فقط، فإن الإحساس الشديد بنقص سكر الدم نادراً ما يحدث. بالإضافة إلى أن ذلك عادة ما يرتبط بتغييرات كبيرة في النظام الغذائي دون أن يتم تقليل جرعة الأقراص، وعند الإصابة بأمراض خطيرة، أو عند استخدام أقراص أخرى تقوم بتعزيز تأثير دواء خفض مستويات السكر في الدم.

وتختلف الأعراض والشكوى عند انخفاض مستويات السكر في الدم من شخص لآخر، ويمكن أن تتغير أيضاً مع مرور الوقت. إلا أن الغالبية العظمى سوف يشعرون بشيء من ما يلي: التعرق، والرعدة، القلق والأرق، والجوع، والخوف والتهييج وخفقان القلب. وعند الانخفاض الشديد في مستويات السكر في الدم - غالباً ما تُسمى صدمة الأنسولين - فيمكن أن يبدو الشخص كما لو أنه في حالة سكر. ويمكن أن يتطور هذا إلى فقدان الوعي والتشنجات، لكنه يحدث في حدود ضيقة جداً



وعند الانخفاض الشديد في مستويات السكر في الدم - غالباً ما تُسمى صدمة الأنسولين - فيمكن أن يبدو الشخص كما لو أنه في حالة سكر.

الأدوية

إن زيادة النشاط البدني وفقدان الوزن الزائد وتغيير النظام الغذائي هي عوامل رئيسية لعلاج كافة أنواع أمراض السكري. إذا كنت تُعاني من مرض السكري من النوع 2 فسوف تبدأ علاجك دائماً بتغيير عاداتك المعيشية. إذا لم يكفي ذلك فسوف يتوجب عليك بدأ تناول العلاج، ويكون ذلك في هيئة أقراص أو حقن أنسولين. إذا كنت في حاجة إلى تغيير الدواء أو تغيير طريقة استخدامه فمن الهام القيام بمناقشة ذلك مع الطبيب.

يوجد أنواع مختلفة من الأقراص المتاحة لعلاج مرض السكري من النوع 2، وتعمل تلك الأقراص بطرق مختلفة. وتؤخذ هذه حسب الحاجة. هناك أيضاً العديد من الأنواع المختلفة من الأنسولين، والتي ينبغي أن يتم حقنها تحت الجلد عند الحاجة - وتكون استجابته سريعة ومفعوله أطول. وينبغي أن يتم ضبط الكمية فيما يتعلق بالنشاط البدني و تناول الطعام. ويُمكن أن يتم أخذ الأنسولين عن طريق قلم الأنسولين (الحقن) أو مضخة الأنسولين.

i

المهمتين الرئيسيتين للأنسولين

- يضمن الأنسولين قيام خلايا العضلات والدهون بامتصاص السكر من الدم بعد تناول الطعام. وهذا يمنع الارتفاع الكبير في مستويات السكر في الدم. حيث يقوم الأنسولين بخفض مستويات السكر في الدم.
- ويقوم الأنسولين بتنظيم إنتاج السكر في الكبد ويحافظ على المستويات المعتدلة للسكر في الدم بين الوجبات.



الأطعمة التي عليها علامة ثقب المفتاح وميزان القمح

يوجد في متاجر بيع المواد الغذائية معايير تُمكنك من اختيار خيارات غذائية صحية بسهولة. ابحث عن المواد الغذائية التي عليها علامة علامة ثقب المفتاح وميزان القمح. إن علامة ثقب المفتاح تعني أن هذا المنتج هو أفضل من غيره من المنتجات المماثلة. ويشير ميزان القمح إلى مدى خشونة الخبز. ينبغي أن يكون الخبز ثلاثة أو أربعة مربعات.

نصائح

تناول الخضروات مع كل وجبة.



تناول السمك 2-4 مرات في الأسبوع.



يحتوي العدس والفاصوليا والحمص (البقوليات) على نسبة منخفضة من الدهون ونسبة عالية من البروتين والألياف والمعادن. وهي أطعمة بديلة صحية ورخيصة!



القليل من الملح يُمكن أن يكون كثيراً. قم باختيار الأعشاب الطازجة والتوابل المجففة لإعطاء الطعام المزيد من النكهة.



استخدام منتجات اللحوم النظيفة.



إذا كنت مُصاباً بالسكري وتخطط للصيام خلال شهر رمضان، فمن الهام أن تتحدث مع طبيبك بهذا الشأن في أقرب وقت ممكن. ويُمكن لطبيبك أن يعطيك نصائح جيدة بشأن ما هو آمن بالنسبة لك، ويُمكن أيضاً تعرف متى وكيفية تناول أدويةك. ولا ينبغي عليك التوقف عن تناول الأنسولين، بل يُمكنك تغيير كمية الأنسولين وأوقات أخذك للجرعات. يُمكن لطبيب الصيام مساعدتك على الصيام بشكل آمن مع السكري!

من الجيد أن تتذكر!

- تحدث مع الطبيب إذا كنت تنوي الصيام.
- هل أنت مصاب بالسكري؟ قم بقياس مستوى السكر في الدم بانتظام. فهذا لا يؤدي إلى إفساد الصيام.
- الماء هو أفضل مشروب تقضي به على العطش. اشرب الكثير من المياه.
- تذكر أن التمر يحتوي على الكثير من السكر. لا تأكل أكثر من 2-3 حبات من التمر.
- تأكد من عدم تناولك لكميات كبيرة من الطعام.
- تناول طعام صحي - خذ في اعتبارك استقرار مستوى السكر في الدم.
- اختر الكربوهيدرات البطيئة التي يوجد بها الكثير من الألياف. ويُمكن أن يكون هذا خبز الحبوب الكاملة (الخبز الخشن) الذي يوجد عليه علامة ميزان القمح ذات الثلاث مربعات المظللة أو خبز **chappati/roti/naan** أو أرز الحبوب الكاملة أو الفاصوليا والعدس
- تناول الخضروات وبعض الفاكهة.
- تجنب تناول الكثير من السكر والأطعمة الدسمة مثل فطيرة البراثة وخبز البوري والسنبوسة والباكوره، والكباب، والميثاي، واللدو، والزلاية، والبورفي. والسبايد والصاليد (صومالية) والحلاوة.

- تجنب تناول الأطعمة المقلية. اختر الأطعمة التي يتم طهيها أو خبزها في الفرن.
- تجنب استخدام الكثير من الزيت. يتم طبخ العديد من الأطعمة باستخدام الزيت، لذا انتبه إلى الكمية التي تتناولها. 1-2 ملاعق زيت طعام (15-30 مل)، أو ما يكفي لأرعة أشخاص.
- اختر مصادر جيدة من الدهون، مثل حفنة من المكسرات والأسماك الزيتية.
- اختر الأغذية البروتينية مثل الدجاج والسمك والبيض.

كميات أقل من السكر.

قلل نسبة السكر في الشاي، وتناول كميات أقل من الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر، مثل الميثاي. إن هذا يزيد من مستويات السكر في الدم!

لا تتردد في تقديم تلك المعلومات إلى طبيبك إذا كنت تُخطط للصيام. يُمكن لطبيبك أيضاً العثور على نصائح جيدة على diabetes.no/innvandrerere

النظام الغذائي

إن التغذية هي جزءاً هاماً عند علاج السكري سواء من النوع ١ أو النوع ٢.

فما تأكله والكميات التي تأكلها تؤثر على كل من مستويات السكر في الدم والوزن وضغط الدم ومستوى الدهون في الدم. ومن ثم فإن اتباع نظاماً غذائياً جيداً جنباً إلى جنب مع ممارسة التمارين الرياضية يُعتبر أمراً هاماً لتنظيم مستويات السكر في الدم ولتجنب خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

ما الذي يُمكنني تناوله؟

إن الكربوهيدرات فيما نأكله ونشربه هو ما يكون لديه التأثيرات القصوى على مستويات السكر في الدم. ويُنصح بتنويع الطعام الذي نتناوله ، وكذلك طبخه من البداية (أي تجهيزه بالكامل في المنزل). ومن ثم فيمكنك السيطرة على ما نتناوله. يُمكنك العثور على مزيد من المعلومات ووصفات الطعام على صفحة النظام الغذائي الخاصة بنا: diabetes.no/kosthold

نصائح جيدة:

- تناول الطعام ذو الألوان المختلفة - الخضروات ذات الألوان النضرة. اهتم بصحتك! الماء هو أفضل مشروب تقضي به على العطش.
- التحقق من محتوى السكر في الأطعمة.
- ابق معك فاكهة ومكسرات حتى تتجنب الشعور بالرغبة في تناول السكريات.
- تكون القهوة والشاي أصح إذا ما تم تناولهم دون سكر.
- هل تشعر بالرغبة في تناول السكريات؟ تناول أيضاً حلوى جيدة وصحية. قم على سبيل المثال بعمل سلطة لثمار التوت.
- لا تُفكر في الطعام من منظور طعام مسموح به وطعام غير مسموح به. بل تصور تناولك للطعام الصحي أكثر من الطعام غير الصحي.

إن الكثير من السكر يُمكن أن يؤدي إلى السممة وزيادة خطر الإصابة بالسكري من النوع 2.

فيما يلي أمور يُمكنها مساعدتك على العيش بشكل جيد مع السكري:



تناول الطعام الصحي. لدى النظام الغذائي تأثيراً كبيراً على مستويات السكر في الدم ومستويات الكوليسترول وضغط الدم. إذا كنت مُصاباً بالسكري فإنه ينبغي عليك اختيار النظام الصحي الأفضل لك، كجزء من العلاج الذاتي. يُمكنك العثور على مزيد من المعلومات على diabetes.no/kosthold



قم بالإقلاع عن التدخين إذا كنت مدخناً. إن التدخين يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، ويكون الأشخاص المصابون بالسكري أكثر عرضة لتلك المضاعفات.



قم بإيلاء اهتماماً لوزنك. يُمكن أن تكون السممة أحد العوامل المسببة للإصابة بالسكري من النوع 2. فتقليل الوزن يُمكن الجسم من تحسين استخدامه للأنسولين.



ممارسة الرياضة بانتظام. لدى ممارسة النشاط البدني بانتظام فوائد عديدة. حيث يُمكن للنشاط البدني أن يؤدي إلى إنقاص الوزن إلى جانب أمور أخرى. وتجدر الإشارة إلى أن النشاط البدني يقلل من مستويات السكر في الدم، ويجعل الأنسولين الذي ينتجه الجسم يؤدي مهامه على نحو أفضل. كما أن النشاط البدني يقدم أيضاً فوائد صحية كبيرة على المدى الطويل. ويُنصح بالمشي السريع لمدة نصف ساعة كل يوم. ولتحقيق نتائج وتأثيرات ملموسة، ينبغي أن يؤدي النشاط البدني إلى شعورك بالدفء والتعرق.

العلاج

إن تطور الأدوية والعلاجات الجديدة سهل الحياة اليومية كثيراً على الأشخاص المصابين بمرض السكري. وتجدر الإشارة إلى أن طرق العلاج الأفضل و المهارات الجديدة بشأن أهمية النظام الغذائي الصحي والنشاط البدني والرعاية الشخصية هي من العوامل التي أدت إلى الحد من تطور المرض إلى مضاعفات خطيرة.

فعلاج السكري يتمحور حول التحفيز والمعرفة والنظام الغذائي الصحي والنشاط البدني والأدوية. ويتوجب على الأشخاص المصابين بمرض السكري أن يكونوا قادرين على قياس مستوى السكر في الدم. وهذا الأمر سيجعل حياتك اليومية أكثر أماناً، لأنك ستكون قادراً على ضبط مستوى السكر في الدم لديك مقارنة بما تفعله. من المهم أيضاً معرفة المزيد عن هذا المرض. إن التدريب والمعرفة بشأن المرض هما من الشروط الأساسية لكي يتمكن الشخص من قيادة الرعاية الذاتية. ولكي يتمكن الشخص من السيطرة والتحكم بشكل جيد على مرض السكري فإن الأمر قد يستغرق بعض الوقت - وليس من الممكن تعلم كل شيء في وقت واحد.



لدى الطبيب

من خلال قياس HbA1c (مستوى السكر في الدم طويلة الأمد) ومستوى السكر في الدم على الريق، فإنه يُمكن لطبيبك تقييم مستوى السكر في الدم معك. كما أن ضبط الوزن وضغط الدم والكوليسترول والدهون الأخرى هم أيضاً أمور هامة جداً - وكذلك القيام بالفحوصات السنوية للعينين والقدمين والكليتين.

i

قم بقياس نسبة السكر في الدم لديك. أعرف جسمك. ما هو مدى تأثير الطعام الذي تتناوله على نسبة السكر في الدم؟ قم بفحص نفسك!

وبهذه الطريقة يُمكنك السيطرة بشكل كبير. ليس من الصعب استخدام جهاز قياس نسبة السكر في الدم. تعلم استخدام الجهاز، على سبيل المثال عند طبيبك أو في الصيدلية.

عوامل الخطر السكري من النمط 2



الوراثة



السمنة



عدم ممارسة الأنشطة البدنية



النظام الغذائي غير الصحي

هل أنت في منطقة الخطر؟

diabetes.no/risikotest

diabetesforbundet

المضاعفات

إن المتابعة السيئة لمرض السكري غالباً ما تؤدي إلى حدوث مضاعفات. أي أمراض في القلب والأوعية الدموية والعينين والكلى والأعصاب واللتة. ويُمكن أن تؤدي هذه المضاعفات إلى سوء نوعية الحياة وتقصير متوسط العمر المتوقع. ويخاف الغالبية العظمى من الأشخاص المصابين بمرض السكري من مضاعفاته ويفكرون كثيراً جداً بذلك.

وتظهر البحوث أن المضاعفات ترتبط إلى حد كبير بارتفاع نسبة السكر في الدم لفترة طويلة، وللحفاظ على صحة القلب فإنه من الهام أيضاً الحفاظ على ضغط الدم والكوليسترول تحت السيطرة. وتجدر الإشارة إلى أن الأمراض التي تحدث بسبب السكري لا تنشأ بمستوى حاد بل تتطور مع مرور الوقت. وفي الوقت الحالي يُمكن عمل الكثير لتجنب حدوث المضاعفات أو منعها من التطور لتُصبح أمراضاً.

وتجدر الإشارة إلى أن الأمراض التي تحدث بسبب السكري لا تنشأ بمستوى حاد على الإطلاق بل تتطور مع مرور الوقت.

i

50-60 %

وتجدر الإشارة إلى أن نحو 50-60% من الأشخاص الذين يدخلون إلى المستشفى باحتشاء عضلة القلب الحاد يكونون من المصابين بالسكري سواء من الذين تم تشخيص مرض السكري عندهم من ذي قبل أو الذين لم يتم تشخيص مرض السكري لديهم.

500

ويتم تنفيذ 500 عملية بتر سنوياً بسبب مرض السكري.

1/3

1/3 من الأشخاص الذي يبدأون بغسيل الكلى سنوياً يكونون مصابون بمرض السكري.



يُمكن لبعض الأقليات أن تُصبح أكثر عرضة للإصابة بالمرض أكثر من غيرهم

هناك بعض الأقليات العرقية المعينة التي تكون أكثر عرضة للإصابة بالسكري من النمط 2 (كما في ذلك باكستان والهند وسريلانكا). لكي يتم تطوير مرض السكري من النمط 2 فينبغي أن يكون لدى المرء استعداداً وراثياً للإصابة بالمرض، إلا أن السمنة وقلّة النشاط البدني هما أيضاً أحد العوامل المسببة للمرض. وتظهر البحوث أيضاً أن الهجرة والضغط العصبي يساهمان بشكل كبير في الإصابة بالمرض.

وغالباً ما يتطور المرض بشكل بطيء مع أعراض متفرقة. ومن ثم فيمكن أن يستغرق الأمر وقتاً طويلاً قبل أن يتم تشخيص المرض. هل تتساءل إذا ما كنت مُصاباً بالسكري؟ قم بالتحقق مع الطبيب!

i

لعوامل التي تزيد من مخاطر الإصابة بالسكري من النوع 2:

- إصابة أحد أفراد الأسرة المفربين بالمرض \ الوراثة
- بعض المجموعات العرقية في أفريقيا وآسيا.
- السمنة
- النشاط البدني
- التدخين
- النساء اللاتي عانين من السكري الحَملي أو المصابات بمتلازمة المبيض المتعدد الكيسات (PCOS)
- اكتشاف ارتفاع نسبة السكر في الدم في وقت سابق
- ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب والأوعية الدموية أو الفشل الكلوي أو اضطرابات الدهون (ارتفاع نسبة الكوليسترول)
- متلازمة توقف التنفس أثناء النوم

أنواع السكري المختلفة

LADA

LADA (السكري الكامن ذاتي المناعة عند الكبار) هو نوع من سكري النوع ١ بطيء التطور يُصاب به البالغين - ويُسمى أحياناً مرض السكري من النوع 1,5. إن LADA (السكري الكامن ذاتي المناعة عند الكبار) يذكرنا بالسكري من النوع 2، إلا أنه أحد الأمراض ذاتي المناعة وفيه يتم تدمير الخلايا المنتجة للأنسولين بشكل أبطأ مما يكون عليه الحال في السكري من النوع 1. ويُمكن للكثير من الحالات المصابة بالسكري الكامن ذاتي المناعة عند الكبار (LADA) استكمال حياتهم دون الحاجة إلى أخذ جرعات أنسولين.

MODY

MODY (سكري الشبان الناضجين) يحدث بسبب وجود خلل وراثي في خلايا بيتا. وتجدر الإشارة إلى أن 2 إلى 3 في المئة من كافة الحالات المصابة بالسكري تكون بسبب وجود خلل في أحد الجينات، ومن ثم فإنه يُسمى مرض السكري أحادي الجين. ولدى MODY (سكري الشبان الناضجين) أنواع مختلفة، ولدى كل نوع منهم تأثيرات مختلفة فيما يتعلق بنسبة السكر في الدم.

السكري الحملي

يُكتشف السكري الحملي لأول مرة خلال فترة الحمل.

وكما هو الحال لدى السكري من النوع 2، فإن بعض الأقليات العرقية تكون أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري الحملي أكثر من غيرهم. وفي كنتٍ حاملاً أو تخططين للحمل، فمن الجيد والهام أن تكوني على بينة بأعراض مرض السكري. قومي بمناقشة الحاجة إلى اتخاذ أي إجراء مع طبيبك. وهذا أمراً هاماً من أجل الحفاظ على صحة الطفل والأم.

النمط 2

لا يُمكن للجسم إنتاج ما يكفي من الأنسولين و ١ أو يكون الأنسولين ذو تأثير منخفض على الجسم (مقاومة الأنسولين).



إن سكري النوع ١ هو مرض ذاتي المناعة، حيث يقوم الجسم بهجوم وتدمير الخلايا المنتجة للأنسولين.

ويتم معالجة المرض من خلال توفير كميات من الأنسولين للجسم. وهذا أمر معقد للغاية.



ويتم معالجة هذا النوع من خلال النظام الغذائي الصحي وممارسة النشاط البدني وفقدان الوزن الزائد واستخدام أدوية تخفيض السكر في الدم. ويستخدم البعض الأنسولين أيضاً.



ولا يُمكن تجنب إصابة الأشخاص بالنوع ١ من السكري، ولا يستطيع الإنسان البقاء على قيد الحياة دون أنسولين.

إن نمط الحياة الصحي يُمكن أن يمنع ويقلل أيضاً من الأعراض. إلا أن الوراثة هي أحد العوامل الرئيسية.

إن كافة أنواع السكري تعتبر أمراض مزمنة.

أنواع أخرى من مرض السكري

LADA (السكري الكامن ذاتي المناعة عند الكبار) هو سكري النمط 1 الذي يتطور ببطء لدى البالغين.

MODY (سكري الشبان الناضجين) هو مرض ينتج عن طفرات جينية مختلفة. وهو مرض وراثي في المقام الأول.

السكري الحملي يتطور بشكل مؤقت خلال فترة الحمل. يُؤدي إلى ازدياد خطر الإصابة بسكري النوع 2 لاحقاً.

ضعف تحمل الجلوكوز ينطوي على خطر التسبب في الإصابة بسكري النمط 2 - مقدمات الإصابة بالسكري.

أنواع مرض السكري

السكري من النمط 1

إن السكري من النمط 1 هو أيضاً من أنواع السكري التي تعتمد على الأنسولين، ويحدث بين كافة الفئات العمرية، إلا أنه أكثر شيوعاً بين الأطفال والشباب.

ويحدث المرض بسبب تلف الخلايا المسؤولة عن إنتاج وتكوين الأنسولين في البنكرياس (خلايا بيتا). حيث يعتبر الجهاز المناعي في الجسم خلايا بيتا على أنها عناصر دخيلة على الجسم ومن ثم يقوم بمهاجمتها وتدميرها. ولدى هذا النوع من السكري أعراض شديدة الوضوح، وبالتالي فإن تشخيص المرض يتم بسرعة. وتجدر الإشارة إلى أنه ينبغي على الأشخاص المصابين بالسكري من النوع 1 الحصول على الأنسولين لكي يتمكنوا من البقاء على قيد الحياة، ويكون ذلك من خلال الحقن أو مضخة الأنسولين.

السكري من النمط 2

إن السكري من النمط 2 هو النوع الأكثر شيوعاً لمرض السكري، وقد شهدت السنوات الأخيرة ارتفاع كبير في عدد المصابين بالمرض.

ويكون المرض بسبب نقص إنتاج الأنسولين في الجسم، وعدم كفاية ما يتم إنتاجه من الأنسولين لحاجة الجسم. ويُمكن أن يتم تنظيم وعلاج السكري من النمط 2 إلى حد ما من خلال فقدان الوزن الزائد، والأنشطة البدنية، والنظام الغذائي، إلا أن الأدوية تكون ضرورية أيضاً لدى أغلب الحالات. ويصاب البالغين وكبار السن في المقام الأول بمرض السكري من النمط 2، إلا أنه بدأ يظهر بشكل متزايد بين البالغين صغار السن. ويتطور ضعف تحمل الجلوكوز (اختلال تحمل الجلوكوز) لدى العديد من الأشخاص المصابين بهذا الاضطراب ليصبح سكري من النمط 2.

i

ضعف تحمل الجلوكوز (اختلال تحمل الجلوكوز)

إذا كنت مُصاباً بضعف تحمل الجلوكوز (اختلال تحمل الجلوكوز) (IGT – Impaired Glucose Tolerance) فأنت عرضة لتطور مرض السكري من النوع 2. يتم اكتشاف ضعف تحمل الجلوكوز في الجسم بعد خضوع الشخص لاختبار تحمل الجلوكوز. ويمكن أن يتم إجراء اختبار تحمل الجلوكوز في مكتب صحي أو مختبر في أحد المستشفيات. ويُمكن لهذا الاختبار أن يظهر إذا ما كنت مُصاباً بضعف تحمل الجلوكوز أو السكري. إذا لم تكن متأكداً من انطباق ذلك عليك، فيمكنك إخبار طبيبك برغبتك في الخضوع لاختبار فحص الدم.

أعراض السكري



الشعور بالتعب نقص الطاقة



التبول المتكرر (أيضاً أثناء الليل)



العطش الشديد



فقدان الوزن

يُمكن أن تُصبح الأعراض أقل حدة أو قد لا تظهر على الإطلاق عند

الإصابة بالسكري من النوع ٢.

استشر طبيبك إذا كان لديك أي من هذه الأعراض.

diabetesforbundet

الأعراض

يُمكن أن تكون أعراض السكري من النمط 2 غير واضحة ويصعب اكتشافها. إذا عشت فترة طويلة بالمرض دون أن يتم اكتشافه فسوف تشعر على الأرجح بالضعف والإرهاق، وقد تشعر بالعطش بشكل غير اعتيادي. ويعيش بعض الأشخاص لسنوات عديدة قبل أن يتم اكتشاف إصابتهم بالمرض. وفي بعض الأحيان يتم اكتشاف السكري من النوع ٢ عند علاج مضاعفات مثل الفشل الكلوي وضعف الرؤية أو عند علاج أمراض القلب والأوعية الدموية الخطيرة.



معا من اجل حياة مستقرة
و افضل مع السكري



مرض واحد، أوجه متعددة

إن أفضل الاكتشافات هو اكتشاف كيفية صناعة الأنسولين عام 1921 على يد العالم الكندي فريدريك غرانت بانتينغ، حيث كانت الإصابة بمرض السكري المعتمد على الأنسولين تعني الموت المحقق. وعلى الرغم من ذلك فإن مرض السكري لا يزال أحد الأمراض الخطيرة التي يُمكن أن تؤدي إلى الوفاة، إلا أنه مرض يمكنك تعلم التعايش معه بشكل جيد.



كيف تمارس حياتك اليومية على أفضل وجه ممكن؟

بعد أن تعلم بإصابتك للتو بمرض السكري، فإن هناك الكثير من الأشياء الجديدة التي ينبغي معرفتها. قد يكون طبيبك بمثابة الداعم الجيد لك في هذا الأمر، إلا أنك ستضطر إلى مواجهة المرض بمفردك في أغلب الأوقات. ولذا فإنه من الهام تعلم كيفية ممارسة حياتك اليومية على أفضل وجه ممكن. ولا ينبغي أن يمنعك السكري من الاستمتاع بحياتك وعيش حياة طويلة. ويقع على عاتقك المسؤولية الرئيسية لفعل هذا، إلا أنه في الوقت نفسه تكون خدمات الرعاية الصحية مسؤولة عن مساعدتك في هذا الأمر.

ويسهل تنظيم وضبط مستوى السكر في الدم إذا ما كنت تمارس حياتك بشكل منتظم، مع الأخذ في اعتبارك ساعات العمل والنوم وعدد الوجبات الغذائية والفترة بين كل وجبة والنظام الغذائي والتمارين الرياضية.

هناك العديد من العوامل التي لها تأثيراً على مستوى السكر في الدم:

الطعام

يتأثر مستوى السكر في الدم بعدد مرات تناول الطعام والكميات التي يتم تناولها وما يتم تناوله.



النشاط البدني

عادة ما يقلل مستوى السكر في الدم.



المرض

يُمكن أن ترتفع نسبة السكر في الدم، خاصة عند الإصابة بالحمى و العدوى.



الضغوط العصبية والنفسية

إن المشاعر والضغوط العصبية يُمكن أن تؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم.



ما هو مرض السكري؟

إن مرض السكري هو أحد أمراض اضطرابات التمثيل الغذائي الشائعة. وهو أحد الأمراض المزمنة ويرجع ذلك إلى نقص كميات الأنسولين التي يقوم الجسم بإفرازها وأو إلى مقاومة الجسم للأنسولين - بحيث تُصبح معدلات الأنسولين منخفضة في الدم.

من الأمور الشائعة بين الأشخاص المصابين بالسكري هو احتواء الدم على كميات مرتفعة جداً من السكر. أي أنك "كثير الحلاوة" بكل بساطة. إلا أن أوجه المرض ليست متماثلة؛ حيث لدى السكري أوجه متعدد تماماً كما هو الحال لدى الأشخاص المصابون بالسكري.

ولكي تتمكن وظائف الجسم من العمل بشكل جيد، فينبغي أن يتم تزويد الجسم بالطاقة. ويمكن للجسم الحصول على الطاقة من خلال الطعام الذي نتناوله، والذي يكون في هيئة عناصر غذائية تحتوي على الكربوهيدرات والدهون والبروتينات. ولكي يتمكن الجسم من الاستفادة من العناصر الغذائية التي تم تناولها فإنه ينبغي أن يكون هرمون الأنسولين موجوداً. ويتم إنتاج الأنسولين في خلايا بيتا في البنكرياس ويتم نقله عبر الدم إلى كافة خلايا الجسم. فالأنسولين يتحكم في قدرة الخلايا على الامتصاص واستهلاك السكر (الجلوكوز).

ومن خلال هذا الكتيب تود جمعية السكري (Diabetesförbundet) أن تُضع بين أيديكم معلومات أساسية حول مرض السكري. وتجدر الإشارة إلى أن هناك بعض الأقليات العرقية المعينة، خاصة القادمين من شبه القارة الهندية (بما في ذلك باكستان والهند وسريلانكا)، التي تكون أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري من النمط 2. وتوفر جمعية السكري (Diabetesförbundet) معلومات حول مرض السكري بلغات مختلفة. وعلى الموقع الإلكتروني nestsiden.diabetes.no/innvandre يمكنك العثور على المقالات، ومقاطع الفيديو التعليمية، وملحة عامة حول الكتيبات المتوفرة بلغتك.

i

إن مرض السكري هو أحد أكبر التحديات الصحية التي تواجهها النرويج. لدى مرض السكري أنواع متعددة وتشكل تلك الأنواع سواء معاً أو كل على حده صورة مرضية معقدة. حيث أن مرض السكري من النوع 1، ومرض السكري من النمط 2، وسكري الشبان الناضجين (MODY)، والسكري الكامن ذاتي المناعة عند الكبار (LADA)، و السكري الحملي هم في الحقيقة أمراض مختلفة.

ويوجد حوالي 200,000 شخص مصاب بمرض السكري من النمط 2، و 28,000 شخص مصاب بالسكري من النوع 1 - ويشكلون معاً حوالي 230,000 شخص. وبالإضافة إلى ذلك فإن هناك مجموعة كبيرة من الأشخاص الذين لا يعرفون أنهم مُصابون بالسكري من النوع 2. ويُقدر العدد الإجمالي من المصابين بمرض السكري من النمط 2 إلى حوالي 350,000 شخص عندما يتم تضمين الأشخاص الذين لم يتم تشخيص المرض عندهم.

المحتويات:

4 ما هو مرض السكري؟
6 مرض واحد، أوجه متعددة
10 أنواع مرض السكري
16 المضاعفات
18 العلاج
21 النظام الغذائي
25 الأدوية
30 التعايش مع مرض السكري
34 ماذا يحدث لدى الطبيب؟
35 أنت لست بمفردك!
36 احصل على عضويتنا، امنحنا - صوتك

ما هو مرض السكري؟

تم النشر بواسطة جمعية السكري (Diabetesforbundet) بدعم مالي من شركة

Sanofi og Boehringer Ingelheim. ليس للرعاية أية تأثير على
محتوى الكتيب.

يحتوي هذا الكتيب على معلومات بشأن مرض السكري. يُمكن تحميل النسخة
الزوجية الكاملة من

diabetes.no/innvandrere

الكاتب: جمعية السكري (Diabetesforbundet)

التصوير: جمعية السكري Colourbox og Shutterstock

، (Diabetesforbundet)

التصميم: Bly

الطباعة: PrintCo

1. opplag 2017: 10.000



ما هو مرض
السكري؟

