

Diabetes mellitus, or simply diabetes, is a chronic disease that occurs when the pancreas is no longer able to make insulin, or when the body cannot make good use of the insulin it produces.

Type 2 diabetes

Type 2 diabetes is the most common form of diabetes, affecting more than 90% of all diabetics.

With type 2 diabetes, your body either resists the effects of insulin — a hormone that regulates the movement of sugar into your cells — or doesn't produce enough insulin to maintain normal glucose levels.

Most individuals with type 2 diabetes develop it after the age of 40, however, increasingly younger adults and even children are being diagnosed with the disease.

Type 2 also tends to run in families. The number of people with type 2 diabetes is increasing worldwide as it is more common in people who are overweight or obese, and these conditions are also increasing.

There's no cure for type 2 diabetes, but losing weight, eating well and exercising can help manage the disease. If diet and exercise aren't enough to manage your blood sugar well, you may also need diabetes medications or insulin therapy.

What are the symptoms of type 2 diabetes?

Signs and symptoms of type 2 diabetes often develop slowly. In fact, you can have it for years and not know it.



Increased thirst



Frequent urination



Increased hunger



Unintended weight loss



Fatigue



Blurred vision



Slow-healing sores



Frequent infections



What causes type 2 diabetes?

You could develop diabetes because your body does not make enough insulin for its needs; or because the cells in your body do not use insulin properly; or a combination of these two factors.

If your body does not use insulin properly, it is called insulin resistance. This means that you need more insulin than you normally make to keep the blood sugar (glucose) level normal. Exactly what causes any of these circumstances is unknown, although genetics and environmental factors, such as being overweight and inactive, seem to be contributing factors.

When should someone see a doctor?

People of all ages should consult a doctor if they notice the above signs and symptoms.

Diabetes is usually diagnosed by a clinic or hospital laboratory using one or more methods. Staff might measure your fasting blood sugar (after 8-12 hours of fasting) on two separate occasions; or measure your blood sugar before and after a sugary drink (this is known as an oral glucose tolerance test), or measure your Haemoglobin A1c (HbA1c), which is a marker of your blood sugar control in the preceding 3 months.

The American Diabetes Association, International Expert Committee, and the World Health Organization recommend the use of HbA1c to diagnose diabetes, using a threshold of 6.5%.

Risk factors

Factors that may increase your risk of type 2 diabetes include:

Weight

- Being overweight is a main risk factor for type 2 diabetes. However, you don't have to be overweight to develop type 2 diabetes.

Inactivity

- The less active you are, the greater your risk of type 2 diabetes. Physical activity helps you control your weight, uses up glucose as energy and makes your cells more sensitive to insulin.

Family history

- The risk of type 2 diabetes increases if your parent or sibling has type 2 diabetes.

Prediabetes

- Prediabetes is a condition in which your blood sugar level is higher than normal, but not high enough to be classified as diabetes. Left untreated, prediabetes often progresses to type 2 diabetes.

Gestational diabetes

- If you developed gestational diabetes when you were pregnant, your risk of developing type 2 diabetes increases.

Polycystic ovarian syndrome

- For women, having polycystic ovarian syndrome - a common condition characterized by irregular menstrual periods, excess hair growth and obesity - increases the risk of diabetes.

Complications associated with diabetes

Type 2 diabetes can be easy to ignore, especially in the early stages when you are feeling fine. But diabetes affects many major organs, including your heart, blood vessels, nerves, eyes and kidneys.

Controlling your blood sugar levels can help prevent these complications.

Although long-term complications of diabetes develop gradually, they can eventually be disabling or even life-threatening. Some of the potential

complications of diabetes include:



Heart and blood vessel disease

Diabetes dramatically increases the risk of heart disease, stroke, high blood pressure and narrowing of blood vessels (atherosclerosis).



Nerve damage (neuropathy)

Excess sugar can cause tingling, numbness, burning or pain that usually begins at the tips of the toes or fingers and gradually spreads upward. Eventually, you may lose all sense of feeling in the affected limbs. Damage to the nerves that control digestion can cause problems with nausea, vomiting, diarrhoea or constipation. For men, erectile dysfunction may be an issue.



Kidney damage

Diabetes can sometimes lead to kidney failure or irreversible end-stage kidney disease, which may require dialysis or a kidney transplant.



Eye damage

Diabetes increases the risk of serious eye diseases, such as cataracts and glaucoma, and may damage the blood vessels of the retina, potentially leading to blindness.



Slow healing

Left untreated, cuts and blisters can become serious infections, which may heal poorly. Severe damage might require toe, foot or leg amputation.



Skin conditions

Diabetes may leave you more susceptible to skin problems, including bacterial and fungal infections.



Sleep apnoea

Obstructive sleep apnoea is common in people with type 2 diabetes. Obesity may be the main contributing factor to both conditions. Treating sleep apnoea may lower your blood pressure and make you feel more rested, but it's not clear whether it helps improve blood sugar control.

Prevention

Healthy lifestyle choices can help prevent type 2 diabetes, and that's true even if you have diabetes in your family.

If you've already received a diagnosis of diabetes, you can use healthy lifestyle choices to help prevent complications.

If you have prediabetes, lifestyle changes can slow or stop the progression to diabetes.



A healthy lifestyle includes:

Eating healthy foods

- Choose foods lower in fat and calories and higher in fibre. Focus on fruits, vegetables and whole grains.



Being active

- Aim for a minimum of 30 to 60 minutes of moderate physical activity — or 15 to 30 minutes of vigorous aerobic activity — on most days. Take a brisk daily walk, ride a bike, or swim laps. If you can't fit in a long, single workout, spread shorter periods of exercise throughout the day.



Losing weight

- If you're overweight, losing 5 to 10 per cent of your body weight can reduce the risk of diabetes. To keep your weight in a healthy range, focus on permanent changes to your eating and exercise habits. Motivate yourself by remembering the benefits of losing weight, such as a healthier heart, more energy and improved self-esteem.



Avoiding being sedentary for long periods

- Sitting still for long periods can increase your risk of type 2 diabetes. Try to get up every 30 minutes and move around for at least a few minutes.

Treatment

The first line of treatment for type 2 diabetes



diet



weight control



physical activity

Sometimes medication is an option as well. Metformin, an oral diabetes medication, may reduce the risk of type 2 diabetes. But even if you take medication, healthy lifestyle choices remain essential for preventing or managing diabetes.

Please ask your doctor for a leaflet on the different types of medication for diabetes.

Insulin injections are needed in some cases of type 2 diabetes, often this is after years of treatment with tablets as it is a progressive disease. Having insulin treatment therefore does not reflect on a person's ability to control their diabetes, rather the disease itself. In some instances a patient may need insulin temporarily to control very high blood sugar.

What other treatments might a person need?

Other treatments include:



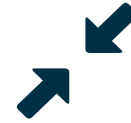
reducing blood pressure if it is high



lowering cholesterol levels if they are high



help to stop smoking



and also using other measures to reduce the risk of complications

العلاج

الوسيلة الأولى للعلاج من مرض السكري من النوع الثاني



النشاط البدني



مراقبة الوزن



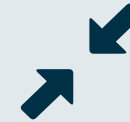
النظام الغذائي الصحي

وفي بعض الأحيان يعتبر الدواء خياراً جيداً للعلاج مثل دواء الميتفورمين، الذي يتم تناوله عن طريق الفم، وقد يقلل من خطر مرض السكري من النوع الثاني. ولكن حتى إذا كنت تتناول الدواء، فإن خيارات نمط الحياة الصحي تظل ضرورية للوقاية من مرض السكري أو معالجته.

يرجى سؤال طبيبك عن كتيب أو نشرة طبية حول الأنواع المختلفة من الأدوية لمرض السكري.

قد تكون هناك حاجة لحقن الأنسولين في بعض حالات مرض السكري من النوع الثاني، وغالباً ما يتم ذلك بعد سنوات من العلاج بالأقراص كونه مرض يتطور بشكل تدريجي. وبالتالي فإن حقن الأنسولين لا ينعكس على قدرة الشخص على السيطرة على مرض السكري، بل على المرض نفسه. وفي بعض الحالات، قد يحتاج المريض إلى الأنسولين مؤقتاً للتحكم في نسبة السكر في الدم المرتفعة جداً.

ما العلاجات الأخرى التي قد يحتاجها الشخص؟



وكذلك تبني تدابير أخرى للحد من خطر حدوث أي مضاعفات



والإقلاع عن التدخين



وخفض مستويات الكوليسترول في الدم إذا كانت مرتفعة



تشمل العلاجات الأخرى خفض ضغط الدم إذا كان مرتفعاً

وتشمل بعض المضاعفات المحتملة للسكري:

أمراض القلب والأوعية الدموية

يزيد مرض السكري بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية وارتفاع ضغط الدم وتضيق الأوعية الدموية (تصلب الشرايين).



تضرر الأعصاب (اعتلال الأعصاب)

يمكن أن يسبب ارتفاع السكر في الدم إحساساً بوخز أو تنمل أو حرق أو ألم يبدأ عادة عند أطراف أصابع القدم أو أصابع اليد وينتشر تدريجياً إلى الأعلى. وقد تفقد الإحساس تدريجياً في الأطراف المصابة. يمكن أن يسبب تضرر الأعصاب التي تتحكم في عملية الهضم مشاكل للمريض مثل الغثيان أو القيء أو الإسهال أو الإمساك. بالنسبة للرجال، قد يؤثر ذلك أيضاً على ضعف الانتصاب لديهم.



تضرر الكلى

قد يؤدي مرض السكري أحياناً إلى إصابة الشخص بالفشل الكلوي أو مرض الكلى في مراحله النهائية، الذي قد يتطلب الغسيل الكلوي أو زرع الكلى.



تضرر العين

يزيد مرض السكري من خطر الإصابة بأمراض خطيرة في العين، مثل إعتام عدسة العين (الماء البيضاء) والزرق ، وقد يؤدي أيضاً إلى تلف الأوعية الدموية للشبكية، مما قد يؤدي إلى العمى.



بطء التئام وشفاء الجروح

إذا تركت الجروح والبثور دون علاج، فقد تصبح ملتهبة بشكل كبير وتستغرق وقتاً طويلاً للشفاء. وإذا كانت الإصابات غير الملتئمة شديدة فقد يتطلب ذلك بتر الأصابع أو القدم أو الساق.



الأمراض الجلدية

قد يجعلك مرض السكري أكثر عرضة للإصابة بمشاكل الجلد ، بما في ذلك الالتهابات البكتيرية والفطرية.



انقطاع التنفس أثناء النوم

يعد مرض انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم شائع عند المصابين بداء السكري من النوع الثاني. وقد تكون السمنة عاملاً رئيسياً في كلا الحالتين. وقد يساهم علاج انقطاع النفس أثناء النوم في خفض ضغط الدم ويجعلك تشعر بمزيد من الراحة، ولكن ليس من الواضح ما إذا كان ذلك يساعد على تحسين السيطرة على نسبة السكر في الدم.



الوقاية

يمكن أن تساعد خيارات نمط الحياة الصحي في منع الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني وذلك حتى في حال كان بعض أفراد عائلتك مصابون بمرض السكري.

إذا تم تشخيص إصابتك بمرض السكري، فيمكن اتباع خيارات نمط الحياة الصحي أن يساعدك على تجنب الإصابة بمضاعفات المرض.

إذا كنت تعاني من مرض السكري، فإن التغييرات الإيجابية في نمط حياتك يمكن أن تبطئ أو تمنع تفاقم مرض السكري.

تشمل خيارات نمط الحياة الصحي ما يلي:

تناول الأطعمة الصحية

- اختر الأطعمة التي تحتوي على نسبة أقل من الدهون ومن السعرات الحرارية ونسبة أعلى من الألياف، وينبغي التركيز على الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة.



احرص على ممارسة التمارين الرياضية

- احرص على ممارسة التمارين الرياضية المعتدلة لمدة لا تقل عن 30 إلى 60 دقيقة - أو مارس الأنشطة الهوائية الحيوية لمدة 15 إلى 30 دقيقة في معظم الأيام. ويمكنك القيام بجولة مشي سريع يومياً أو ركوب الدراجة أو السباحة أيضاً. إذا لم تستطع ممارسة التمرينات الرياضية الفردية الطويلة، فقم بممارسة التمارين عبر فترات قصيرة ومتقطعة طوال اليوم.



خسارة الوزن

- إذا كنت تعاني من زيادة الوزن، فإن فقدان 5 إلى 10 في المائة من وزن الجسم يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري. للحفاظ على وزنك ضمن النطاق الصحي، ركز على التغييرات الدائمة في عاداتك الغذائية واحرص على ممارسة التمارين الرياضية. وقم بتحفيز نفسك من خلال تذكر فوائد فقدان الوزن مثل صحة القلب والمزيد من الطاقة والحيوية واحترام الذات.



تجنب الخمول والجلوس لفترات طويلة

- يمكن أن يزيد الجلوس لفترات طويلة من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، حاول الوقوف كل 30 دقيقة والتنقل لبضع دقائق على الأقل.





منفصلتين؛ أو أن يقوموا بقياس نسبة السكر في الدم قبل وبعد تناول مشروب يحتوي على محلول الجلوكوز (يُعرف باسم اختبار تحمل الجلوكوز عن طريق الفم)، أو أن يقوموا بقياس نسبة الهيموغلوبين (A1c HbA1c) ، والذي يعد علامة على التحكم في نسبة السكر في الدم على مدار الأشهر الثلاثة السابقة. توصي الجمعية الأمريكية للسكري، ولجنة الخبراء الدولية ، ومنظمة الصحة العالمية باستخدام اختبار نسبة السكر التراكمي بالدم HbA1c لتشخيص مرض السكري، على ألا يتخطى معدل السكر التراكمي 6.5%.

عوامل الخطر

تشمل العوامل التي قد تزيد من خطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري ما يلي:

الوزن

- تعتبر زيادة الوزن عامل خطر رئيسي للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. ومع ذلك، ليس بالضرورة أن تكون ذا وزن زائد لتصاب بمرض السكري من النوع الثاني.

الخمول

- كلما قل نشاطك البدني، زاد خطر إصابتك بالنوع الثاني من مرض السكري: يساعدك النشاط البدني على التحكم في وزنك، كما أن ممارسة التمارين الرياضية تستهلك الجلوكوز كطاقة ويجعل خلايا الجسم أكثر حساسية للأنسولين.

تاريخ العائلة

- يزداد خطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري إذا كان والدك أو أخوك مصاباً بمرض السكري من النوع الثاني.

مقدمات السكري Prediabetes

- وهي حالة يكون فيها مستوى السكر في دمك أعلى من المعدل الطبيعي، ولكن ليس مرتفعاً بما يكفي لتصنيفه على أنه مرض السكري. ولكن إذا تركت الحالة دون علاج ومراقبة، فغالباً ما تتطور ليصبح الشخص مصاب بمرض السكري من النوع الثاني.

سكري الحمل

- إذا كنتِ مصابة بسكري الحمل أثناء الحمل ، فإن خطر إصابتك بمرض السكري من النوع الثاني يزداد.

تكيس المبايض

- بالنسبة للنساء، تزيد تكيس المبايض - وهي حالة شائعة تترافق مع فترات حيض غير منتظمة ونمو الشعر والسمنة المفرطة - من خطر الإصابة بمرض السكري.

المضاعفات المرتبطة بمرض السكري

قد يكون من السهل عليك تجاهل مرض السكري من النوع الثاني، خاصة في المراحل المبكرة عندما تشعر أنك بخير. إلا أن مرض السكري يؤثر على العديد من الأعضاء الرئيسة، بما في ذلك القلب والأوعية الدموية والأعصاب والعينين والكلى.

ويمكن أن تساعد السيطرة على مستويات السكر في الدم على منع هذه المضاعفات.

على الرغم من أن مضاعفات مرض السكري على المدى الطويل تتطور تدريجياً، إلا أنها قد تؤدي في النهاية إلى تضرر أعضاء الجسم أو حتى أنها تصبح مهددة للحياة.

ما هي أسباب الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني؟

قد تصاب بمرض السكري نتيجة عدم قدرة جسمك على إنتاج كمية كافية من الأنسولين تلبي احتياجاته؛ أو لأن الخلايا في جسمك لا تستخدم الأنسولين كما ينبغي؛ أو مزيج من هذين العاملين.

إذا كان جسمك لا يستخدم الأنسولين كما ينبغي، فإن تلك الحالة تسمى مقاومة الأنسولين. هذا يعني أنك تحتاج إلى كمية أكبر من الأنسولين أكثر من المعتاد للحفاظ على مستوى السكر في الدم (الجلوكوز) طبيعياً.

ولا يزال العامل الرئيسي الذي يسبب مثل هذه الحالات غير معروف، على الرغم من أن العوامل الوراثية والعوامل المحيطة، مثل زيادة الوزن وعدم النشاط والخمول تبدو من العوامل المساهمة في الإصابة بالمرض.

متى يتوجب على الشخص زيارة الطبيب؟

يتوجب على الأشخاص من جميع الأعمار استشارة الطبيب عند ملاحظة أي من العلامات أو الأعراض المذكورة أعلاه.

عادة ما يتم تشخيص مرض السكري من قبل مختبر العيادة أو المستشفى باستخدام طريقة واحدة أو أكثر. قد يقيس الكادر الطبي نسبة السكر في الدم في الصيام (بعد 8-12 ساعة من الصيام) على مرحلتين

داء السكري، أو ببساطة مرض السكري، هو مرض مزمن يحدث عندما يتوقف البنكرياس عن إنتاج الأنسولين، أو عندما لا يتمكن الجسم من استخدام الأنسولين الذي ينتجه.

داء السكري من النوع الثاني

السكري من النوع 2 هو الشكل الأكثر شيوعاً لمرض السكري، حيث يعاني أكثر من 90% من جميع مرضى السكري من هذا النوع من مرض السكري.

ومع مرض السكري من النوع الثاني، إما أن يقاوم جسم المريض الأنسولين - وهو هرمون ينظم حركة السكر في خلايا الدم - أو أن الجسم لا يقوم بإنتاج كمية كافية من الأنسولين للحفاظ على مستويات الجلوكوز الطبيعية.

يصاب عادةً معظم الأفراد الذين يعانون من داء السكري من النوع الثاني بهذا المرض بعد سن الأربعين، ومع ذلك، قد يصاب البالغون الأصغر سناً وحتى الأطفال بهذا النوع من المرض. ويمكن أن ينتقل النوع الثاني من السكري إلى أفراد العائلة عن طريق الوراثة. ويشهد عدد الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الثاني ارتفاعاً في جميع أنحاء العالم حيث أنه أكثر شيوعاً عند الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة، كما أن هذه الحالات في تزايد أيضاً.

لا يوجد علاج محدد لمرض السكري من النوع الثاني، ولكن فقدان الوزن واتباع نظام غذائي جيد وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، جميعها وسائل يمكن أن تساعد في إدارة المرض والسيطرة عليه. وفي حال لم تكن الحمية والتمارين الرياضية كافية لإدارة نسبة السكر في دمك بشكل جيد، فقد تحتاج أيضاً إلى أدوية السكري أو علاجات الأنسولين.

ما هي أعراض مرض السكري من النوع الثاني؟

غالباً ما تتطور علامات وأعراض مرض السكري من النوع الثاني ببطء. في الواقع، يمكن أن تكون تلك الأعراض لديك منذ سنوات ولا تعرف ذلك.



فقدان الوزن بشكل غير مقصود



زيادة الجوع



كثرة التبول



زيادة العطش



الالتهابات المتكررة



القروح بطيئة للشفاء



عدم وضوح الرؤية



الإعياء والتعب

TYPE 2
Diabetes