

تعايش بشكل جيد مع مرض السكري من النوع الثاني

دليل للأشخاص الذين تم
تشخيص إصابتهم مؤخرًا
بمرض السكري



مقدمة: الأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم مؤخراً بمرض السكري من النوع الثاني

حياة يومية جديدة

مرض السكري من النوع الثاني من الأمراض المزمنة والوراثية. ولحسن الحظ، ثمة الكثير الذي يمكنك القيام به بنفسك للتعايش بشكل جيد مع المرض. ومع العلاج المناسب، واتباع نظام غذائي متوازن وممارسة التمارين الرياضية، يمكنك إحداث فرق كبير. وقد لا تظهر عليك بالفعل أي أعراض أو لا ترتفع لديك نسبة السكر في الدم لفترات طويلة. ومع ذلك، هذا لا يعني أنك بصحة جيدة. لذا عليك التوجه باستمرار إلى الأخصائي لإجراء الفحوصات.



تحدث عن الأمر
المشاعر الصعبة

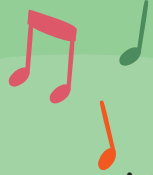
ص. 17-18



نظام غذائي متوازن

كل شيء باعتدال

ص. 7-10



ممارسة التمارين
الرياضية

كل شيء له اعتبار

ص. 11-12



العلاج
اعتن بنفسك

ص. 13-14



مرض السكري من النوع
الثاني للمبتدئين

يتعلق الأمر بالأقفال الصدئة وعدد
قليل جداً من المفاتيح

ص. 3-6



الوقاية من
الأمراض الثانوية
خير من العلاج

ص. 15-16



مرض السكري من النوع الثاني للمبتدئين



أكثر من 250 ألف دنماركي مصابون بمرض السكري من النوع الثاني. ويتعايش العديد من الأشخاص بشكل جيد جدًا مع المرض لوجود فرص جيدة لعلاجها.

ومع ذلك، لا يسبب المرض أضرارًا، وهناك خطر الإصابة بأمراض ثانوية أخرى مثل مشاكل القلب والكلى والعينين والقدمين. ولهذا من الأهمية الحيوية الحفاظ على توازن نسبة السكر في الدم مع إصابتك بمرض السكري.

آن أوان مشاهدة الفيلم يمكنك هنا مشاهدة فيلم قصير عن سبب الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، والتغيرات التي تطرأ على الجسم، فضلًا عن كيفية علاجه المدة: 3.57 دقيقة

المعدة

عند تناول الكربوهيدرات، فإنها تتحلل إلى سكر (غلوكوز) وتدخل مجرى الدم. ويعد الغلوكوز وقود الخلايا، كما يساعد على منحك الطاقة.

الخلايا

لا يمكن للغلوكوز أن ينتقل من مجرى الدم إلى الخلايا إلا عندما يكون قفل الخلايا مفتوحًا. وحين يصدأ القفل، يصعب عليك فتح قفل الخلايا وإدخال الغلوكوز. وهذا ما يسمى أيضًا انخفاض حساسية الأنسولين.

الخلايا

البنكرياس

يصنع الجسم الأنسولين الخاص به. والأنسولين يقوم بدور المفتاح الذي يفتح الخلايا وينقل الغلوكوز من مجرى الدم إلى الخلايا.

مجرى الدم

مع بقاء الغلوكوز في الدم، لا تحصل خلاياك على الطاقة، وتتبول الغلوكوز بعد ذلك، وقد تشعر بالتعب أكثر، على سبيل المثال.

نبذة عن مرض السكري من النوع الثاني

يتعلق مرض السكري من النوع الثاني بالأقفال الصدئة (انخفاض حساسية الأنسولين) وعدد قليل جدًا من المفاتيح (انخفاض إنتاج الأنسولين). فإذا كنت تواجه صعوبة في فتح الأقفال الصدئة، فأنت بحاجة إلى المزيد من المفاتيح أو إلى تشحيم هذه الأقفال. ويمكنك أن تفعل الكثير بنفسك لتشحيم الأقفال حتى يعمل الأنسولين في الجسم بشكل أفضل (تحقق حساسية أفضل للأنسولين) من خلال العناصر الاتية: النظام الغذائي المتوازن وممارسة التمارين الرياضية والعلاج.

انتباه

يعتقد الكثير من الناس أن مرض السكري من النوع الثاني هو مرض ناتج عن أسلوب الحياة، ولكن الأمر ليس بهذه البساطة. فمرض السكري من النوع الثاني يعد مرضًا وراثيًا؛ فإذا كان أحد الوالدين مصابًا بهذا المرض، فإن خطر وراثته بالمرض يصل إلى ٤٠٪. وإذا كان كلا الوالدين مصابين بالمرض، فالخطر قد يكون الضعف.

هناك الكثير الذي يمكنك القيام به بنفسك

الأمر متروك لك للاعتناء بنفسك وبجسمك.
وهناك الكثير الذي يمكنك القيام به بنفسك.
يمكنك حسب الضرورة ضبط النظام الغذائي
المتوازن والتمارين الرياضية والعلاج.

النظام الغذائي المتوازن

اعتبر عاداتك الغذائية حسابًا للميزانية - يجب أن تكون صحيحة في نهاية الشهر.
وإذا كان حسابك مكشوفًا قليلًا في أحد الأيام، فعليك توفير القليل في اليوم التالي.
تناول الطعام وفقًا لتوصيات الإدارة الدنماركية للطب البيطري والغذاء، وابحث عن
شعار الحبة الكاملة وملصق Nordic Keyhole.

يمكنك قراءة المزيد عن النظام الغذائي المتوازن في الصفحات 7-10.

ممارسة التمارين الرياضية

يمكن إيجاد طريقة لممارسة المزيد من التمارين الرياضية في حياتك اليومية
والتي تحقق المتعة لك. فالتمارين الرياضية تعمل على تشجيع الأفعال
الصدئة. وهي تساعدك على تجنب أن يكون حسابك مكشوفًا، هنا والآن،
وعلى المدى الطويل.

يمكنك قراءة المزيد عن التمارين الرياضية في الصفحتين 11-12.

العلاج

أخصائي مرض السكري سيساعدك على إيجاد العلاج الذي تحتاجه. فكل
شخص يتلقى العلاج بشكل مختلف، ولكن من الطبيعي تمامًا أن تتلقى شكلًا
من أشكال العلاج الطبي للحفاظ على استقرار نسبة السكر في الدم ومعدل
ضغط الدم ومستوى الكوليسترول، وتجنب الإصابة بالأمراض الثانوية.

يمكنك قراءة المزيد عن العلاج في الصفحات 13-16.



حول البطاطس الساخنة

حتى لو كنت مصاباً بمرض السكري من النوع الثاني، فلا يزال بإمكانك تناول الطعام الطبيعي. في الأساس، لا يوجد طعام لا يُسمح لك بتناوله. إلا أن عليك في المستقبل التفكير أكثر في أحجام أجزاء الطعام وعدد مرات تناوله. ونعم – لا يزال بإمكانك تناول البطاطس.

انتباه...

هناك طرق عديدة لتناول الطعام - تناول ما تحب، وما يتناسب مع حياتك اليومية، وما يحافظ على استقرار نسبة السكر في الدم ومعدل ضغط الدم ومستوى الكوليسترول.

خسارة الوزن والفوز بالصحة الجيدة

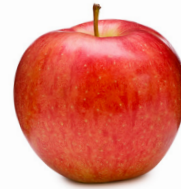
من المحتمل أن يوصيك الطبيب بخسارة بضعة كيلوغرامات. فخسارة قليلة للوزن قد تحدث فرقاً كبيراً بالنسبة لك ولمرض السكري. وغالباً ما ستتمكن من ملاحظة أن نسبة السكر في الدم قد انخفضت على المدى الطويل. علاوة على ذلك، تؤدي خسارة الوزن إلى تحسين معدل ضغط الدم ومستوى الكوليسترول.

يمكنك إنقاص الوزن باتباع نظام غذائي متوازن وممارسة التمارين الرياضية. إليك بعض الحيل:

- تناول أجزاء أصغر من الطعام
- مارس المزيد من التمارين الرياضية
- تناول الطعام حسب التوصيات



يمكنك بالتأكيد تناول الفاكهة



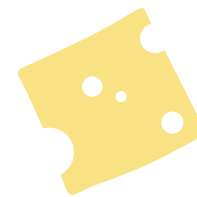
يمكنك تناول الفاكهة، حتى لو كنت مصاباً بمرض السكري من النوع الثاني. في الواقع، يمكنك تناول جميع أنواع الفاكهة، ولكن بكميات مختلفة. ثمرة فرق كبير في كمية الكربوهيدرات التي توجد في الفاكهة.

فعلى سبيل المثال، يحتوي الموز على ضعف كمية الكربوهيدرات لكل 100 غرام الموجودة في التفاحة.

وكمبدأ أساسي، فإن "قطعة واحدة من الفاكهة" تعادل، على سبيل المثال، حفنة صغيرة من العنب أو تفاحة صغيرة.

كيف يمكنك تناول الطعام حسب التوصيات؟

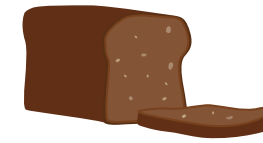
- تناول الخضراوات وقطعتين إلى ثلاث قطع من الفاكهة يوميًا
- تناول الأطعمة التي تحتوي على الحبوب الكاملة، وابحث عن شعار الحبة الكاملة أثناء التسوق
- اختر الشرائح المبردة واللحوم والجبن ومنتجات الألبان قليلة الدهون، وابحث عن ملصق Nordic Keyhole عند التسوق
- استخدم الزيت أو المرجرين (السمن النباتي) السائل أثناء الطهي
- تناول الأطعمة المتنوعة ولا تُكثر منها
- تناول كميات أقل من الأطعمة الحلوة والمالحة والدهنية



يمكنك تناول الكربوهيدرات

فوائد الكربوهيدرات:

- تمنح الطاقة للجسم
- توفر الوقود للمخ
- تساعد بشكل جيد في عملية الهضم
- تمنحك إحساس الشبع بطريقة جيدة



اشتر العناصر التي تحمل ملصق NORDIC KEYHOLE وشعار الحبة الكاملة



حدّد مكونات طبقك

إذا أردت إنقاص الوزن أو تناول كميات أقل من الكربوهيدرات النشوية، يمكنك استخدام نموذج الطبق على شكل T كوسيلة مساعدة للذاكرة البصرية كي تتمكن من توزيع الخضروات والبروتين والنشوية بشكل جيد. وبالإضافة إلى هذه الأجزاء الثلاثة من الوجبة، يمكنك إضافة القليل من الدهون الصحية. على سبيل المثال، زيت الزيتون أو المكسرات أو الأفوكادو. وإذا لم تكن ترغب في إنقاص الوزن، يمكنك تغيير الشكل T إلى الشكل Y عن طريق استبدال بعض الخضراوات بمزيد من الكربوهيدرات النشوية.



ارو عطشك
بالماء

يجب أن يحتوي
نصف الطبق على
الخضراوات

ربع الطبق يشتمل على
اللحوم أو الدواجن أو
الأسماك أو البقوليات

ربع الطبق يشتمل على
البطاطس أو الأرز أو
المعكرونة أو الخبز

البروتين

المصادر الجيدة للبروتين هي اللحوم أو الدواجن أو البيض أو البقوليات. اختر اللحوم والدواجن التي تحمل ملصق Nordic Keyhole والأسماك غير المغطاة بالبقسماط. تناول الأسماك الدهنية مثل السلمون والرنجة والترأوت والماكريل. استخدم البقوليات مثل الحمص أو اللوبياء أو العدس في اللحوم أو الأطباق النباتية.



الكربوهيدرات النشوية

اختر المنتجات التي تحمل شعار الحبة الكاملة أو ملصق Nordic Keyhole عند شراء البطاطس أو المعكرونة أو الأرز أو الشعيرة الصيني أو الخبز.

الخضروات

اختر الخضروات الطازجة أو المجمدة أو المعلبة. تناول الخضروات النيئة أو المحضرة، أي المسلوقة أو المخبوزة أو المقلية، أو استخدمها مثلاً في صلصة البولونيز أو الأطعمة المطبوخة.



المشروبات

ارو عطشك بالماء. اشرب القهوة والشاي بدون سكر. يمكنك أيضاً اختيار عصير اليقطين الخالي من السكر والمشروبات الغازية الخالية من السكر. تذكر أيضاً توصية هيئة الصحة الدنماركية بشأن الكحول - بحد أقصى 10 وحدات أسبوعياً وليس دفعة واحدة.



الصلصة والدهون الصحية

يمكنك تناول القليل من الصلصة الخالية من الدهون مع وجبتك. وصلصة الزيت/ الخل خيار جيد. يمكنك أيضاً تناول كميات صغيرة من المايونيز والبيستو والحمص. استخدم المكسرات والبذور غير المملحة لوضعها على السلطات، واستخدم الزيت أو المرغرين السائل في الطهي.



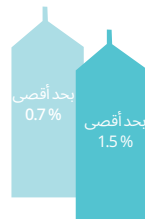
الفاكهة والتوت

اختر الفاكهة الطازجة أو المجمدة أو المعلبة بدون سكر مضاف. تناول الفواكه المجففة، مثل الزبيب ولكن بكميات قليلة فقط.



منتجات الألبان

يمكنك شرب أو تناول 250 مل من منتجات الألبان يوميًا. اختر الحليب قليل الدسم أو منزوع الدسم أو المخيض، وكذلك منتجات الحليب الحامض بدون سكر مضاف والتي تحتوي على 1.5% دهون بحد أقصى. ابحث عن ملصق Nordic Keyhole.



يمكنك التعرف على المزيد
من المعلومات في دليل
الشراء الخاص بالجمعية
الدنماركية لمرض السكري



ممارسة التمارين الرياضية: كل شيء له اعتبار

تشكل التمارين الرياضية اليومية العادية جزءًا مهمًا من علاج مرض السكري. وأنت بالفعل تمارس التمارين الرياضية في حياتك اليومية، ولكن قد تتمكن من العثور على طرق مختصرة أكثر لممارسة المزيد منها.

هنا تأتي الزوجة بآلة تشذيب الشجيرات

تشكل التمارين الرياضية جزءًا مهمًا من علاج مرض السكري.

فعندما تمارس التمارين الرياضية، فكأنك تقوم بتشجيع الأفعال الصديقة. التمارين الرياضية قد تساعدك على خفض نسبة السكر في الدم في الوقت الحالي وعلى المدى الطويل. علاوة على ذلك، فهي تساعدك على خفض معدل ضغط الدم ومستوى الكوليسترول.

القليل أفضل من لا شيء

إذا لم تكن معتادًا على ممارسة التمارين الرياضية كثيرًا، يمكنك البدء بممارسة التمارين الخفيفة ثم القيام بالمزيد بشكل تدريجي. تحدث إلى أخصائي مرض السكري إذا كنت تواجه تحديات تجعل من الصعب عليك الحركة.

الممارسة هي الطريق إلى الإتقان

قد يصعب عليك تغيير عاداتك. فيمكنك الحصول على المساعدة من المركز الصحي التابع لبلديتك لممارسة المزيد من التمارين الرياضية في حياتك اليومية.

انتباه...

توصي هيئة الصحة الدنماركية بممارسة التمارين الرياضية لمدة لا تقل عن 30 دقيقة يوميًا، وممارسة الأنشطة التي تقوي عضلاتك مرتين على الأقل في الأسبوع.



تنوع أشكال التمارين الرياضية كالآتي:

- المشي بدلاً من القيادة
- النزول من الحافلة قبل محطة واحدة من مكانك المعتاد
- زراعة الحديقة أو غسيل السيارة
- استخدام الدراج بدلاً من المصعد
- التجول أثناء التحدث على الهاتف
- إيقاف السيارة بعيدًا عن المدخل
- القيام بجولة إضافية باستخدام المكنسة الكهربائية
- ممارسة المزيد من الجنس
- الرقص في أنحاء غرفة المعيشة على أنغام موسيقاك المفضلة
- الذهاب للسباحة أو ممارسة التمارين الرياضية المائية
- ممارسة تمارين الجمباز أو التدريب على التوازن
- رفع الأثقال أو ممارسة التمارين الرياضية باستخدام الأربطة المرنة

التمارين الرياضية تضيف قيمة إلى حياتك

- + التمارين الرياضية تمنحك المزيد من الطاقة
- + التمارين الرياضية تقلل من التوتر
- + التمارين الرياضية تقلل من خطر الإصابة بالأمراض الثانوية
- + تزيد من حساسية الأنسولين



نسبة السكر في الدم
مستوى الكوليسترول
معدل ضغط الدم

هل تحتاج لقياس نسبة السكر في الدم؟

قد يشعر بعض الأشخاص بارتفاع نسبة

السكر في الدم بشكل كبير، في حين لا يشعر الآخرون بأي شيء. فقياس نسبة السكر في الدم باستخدام جهاز قياس نسبة الجلوكوز في الدم قد يساعدك في معرفة كيفية تفاعل جسمك مع النظام الغذائي المتوازن وممارسة التمارين الرياضية. اسأل أخصائي مرض السكري عن إمكانية الاستفادة من هذا الأمر.

إذا وافقت على ضرورة قياس نسبة السكر في الدم، فيمكنك الحصول على منحة لشراء معدات مرض السكري من القطاع العام إذا كنت تتلقى العلاج الطبي.

$HbA1c$ = نسبة السكر في الدم على المدى الطويل

يراقب أخصائي مرض السكري نسبة السكر في الدم على المدى الطويل (المعروفة أيضًا باسم $HbA1c$)، والتي تُقاس عن طريق اختبار الدم. وتُظهر هذه النسبة متوسط نسبة السكر في الدم خلال آخر 2-3 أشهر. وسيساعدك أخصائي مرض السكري على وضع هدف علاجي لنسبة السكر في الدم على المدى الطويل. إن هدف علاجك هو هدفك الخاص، ولا يمكنك مقارنة نفسك بالآخرين.

انتباه...

الأدوية قد تكون باهظة الثمن. لذلك هناك عدة طرق يمكنك من خلالها الحصول على الدعم المالي، على سبيل المثال، نظام التأجيل، حيث يمكن تقسيم نفقاتك الطبية إلى 12 جزءًا متساويًا. هناك أيضًا منحة الصحة التي تُمنح لأصحاب المعاشات الذين لا يتمتعون بثروة كبيرة. تحدث إلى أخصائي مرض السكري أو الصيدلي بشأن الخيارات المتاحة أمامك، أو يمكنك قراءة المزيد من المعلومات على الموقع

videncenterfordiabetes.dk/diabetesrettigheder

علاج مناسب لك

يختلف نوع العلاج والأدوية التي تحتاجها! فالبعض يحصل على القليل بينما يحصل الآخرون على المزيد، ويتلقى معظمهم شكلًا من أشكال العلاج الطبي. أخصائي مرض السكري سيساعدك على وضع خطة مصممة خصيصًا لتلبية احتياجاتك، بغيّة مراقبة نسبة السكر في الدم ومعدل ضغط الدم ومستوى الكوليسترول. وقد يكون أخصائي مرض السكري هو طبيبك أو ممرضتك.

احتياجاتك قد تتغير

مع التقدم في السن، ينتج الجسم كمية أقل من الأنسولين، ويصبح أقل قدرة على استقلابه. لذلك، مع مرور الوقت قد تحتاج إلى المزيد من الأدوية. ويشكل النظام الغذائي المتوازن وممارسة التمارين الرياضية مع الدواء جزءًا مهمًا من العلاج، وعاملًا ضروريًا في إبطاء أو تأخير تطور الأمراض الثانوية. إن اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة التمارين الرياضية من شأنهما خفض نسبة السكر في الدم ومستوى الكوليسترول ومعدل ضغط الدم. وتمر على بعض الأشخاص فترات طويلة

تكون فيها نسبة السكر في الدم "طبيعية" ولا تظهر عليهم أي أعراض. وقد يكون من الجيد الاستمرار في تناول بعض الأدوية حتى لو لم تظهر عليك أعراض مرض السكري. وستساعدك العديد من أنواع الأدوية على تجنب مضاعفات مرض السكري.

يمكنك الوقاية من الأمراض الثانوية

من خلال اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة التمارين الرياضية والعلاج، يمكنك تجنب الإصابة بالأمراض الثانوية أو إبطاء تطورها. بالإضافة إلى أنشطتك اليومية، يتعين إجراء فحص طبي، ولا سيما إذا كنت تعاني من أعراض جديدة أو تواجه مشاكل.

جهود تؤتي أكلها

إن مرض السكري من النوع الثاني يؤثر على نسبة السكر في الدم ومعدل ضغط الدم ومستوى الكوليسترول، كما يمكن أن يصيبك بأمراض ثانوية. وحتى الآن، نجهل سبب إصابة البعض بالأمراض الثانوية في حين لا يصاب الآخرون، إلا أننا نعلم أنك تمنح نفسك أفضل فرصة في حالة اتخاذك إجراءات وقائية. وحتى لو كنت مصاباً بمرض ثانوي واحد أو أكثر، فلا يزال بإمكانك تجنب أو تأخير تطور المرض وتفاقمه.

الحصول على المساعدة والدعم بشأن العادات الجديدة

يمكنك إحداث أكبر الأثر لنفسك، ولكن ليس بمفردك. فيمكنك الحصول على المساعدة بشأن اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة التمارين الرياضية في المركز الصحي التابع لبلديتك. تحدث إلى أخصائي مرض السكري حول ما إذا كان هذا الأمر مناسباً لك.

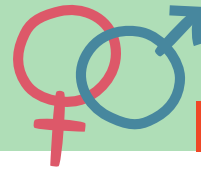
القدمان

قد يتسبب مرض السكري في تقليل حاسة اللمس في القدمين. لذلك، يصعب عليك ملاحظة ما إذا كنت ستصاب بقرحة في القدم. ومن الممكن أن يساعدك أخصائي القدم في العناية بقدميك وتجنب حدوث التقرحات.

قم بما يلي

اذهب لأخصائي القدم مرة واحدة على الأقل سنوياً لفحص قدميك للتحقق مما إذا كان قد حدث تلف في الأعصاب ومشاكل أولية في القدم. ويمكن أن يوجهك الطبيب إلى جهة أخرى.

ملحوظة: يمكنك الحصول على منحة لأخصائي القدم برقم مقدم الرعاية الصحية.



الجنس

قد يعاني الرجال والنساء من مشاكل جنسية مثل ضعف الانتصاب أو انخفاض الشهوة الجنسية. ومع ذلك، ثمة مساعدات متاحة لمعظم الأشخاص.

قم بما يلي

تحدث مع الطبيب إذا واجهت مشاكل. وقد يوجهك إلى عيادة متخصصة في الأمراض الجنسية لمساعدتك.

الكليتان

إن الأوعية الدموية الصغيرة في الكليتين قد تتضرر في حالة ارتفاع نسبة السكر في الدم أو انخفاضها بشكل كبير لفترة طويلة جداً. ولن تظهر أعراض مرض الكلى السكري عند الكثير من الأشخاص.

قم بما يلي

قم بزيارة أخصائي مرض السكري مرة واحدة على الأقل سنوياً.

الأسنان

ترتفع نسبة السكر في اللعاب بسبب مرض السكري. لذلك من الضروري للغاية تنظيف الأسنان جيداً. علاوة على ذلك، يصاب الكثيرون بالتهاب اللثة لكونها أقل مقاومة عند الإصابة بمرض السكري.

قم بما يلي

أخير طبيب الأسنان أنك مصاب بمرض السكري، واتفق معه على عدد المرات التي يتعين فيها فحص الأسنان.



انتباه...

توقف عن التدخين. التدخين يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالأمراض الثانوية بصورة ملحوظة.

العيون

إن ارتفاع نسبة السكر في الدم لعدة سنوات من شأنه التأثير على الأوعية الدموية الصغيرة في العين، الأمر الذي يؤدي إلى جعلها أكثر هشاشة ويتسبب في انفجارها. وفي حالة انفجارها، قد يضر ذلك بالعين. ولكن من الممكن تجنب ذلك.

قم بما يلي

اذهب إلى طبيب العيون مرة واحدة على الأقل كل عامين أو حدد موعداً مع طبيب العيون.



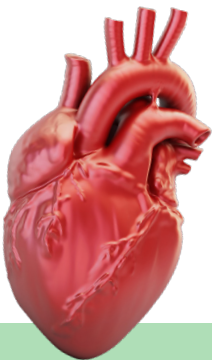
ملحوظة: الذهاب إلى طبيب العيون مجاني ولا يتطلب توجيه من الطبيب.

القلب والأوعية الدموية

مع إصابتك بمرض السكري من النوع الثاني، تزداد خطورة الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، نظراً لأن ارتفاع نسبة السكر في الدم بشكل كبير يؤثر على الأوعية الدموية.

قم بما يلي

قم بزيارة أخصائي مرض السكري مرة واحدة على الأقل سنوياً.



النوم

ثمة العديد من الأسباب التي تؤدي إلى مشاكل النوم، مثل توقف التنفس أثناء النوم، والمخاوف بشأن مرض السكري، وتذبذب نسبة السكر في الدم.

قم بما يلي

تحدث إلى الطبيب إذا كنت تعاني من مشاكل في النوم أو تشعر بالتعب والمرض.



تحدث عن الأمر: المشاعر الصعبة

قلت إنني بخير

لنتحدث عن الأمر

ليس من السهل على الإطلاق الإصابة بمرض مزمن مثل مرض السكري من النوع الثاني. لذلك، من الجيد التحدث مع العائلة أو الأصدقاء أو أخصائي مرض السكري بشأن كيفية تأثير المرض عليك.

انتباه...

مرض السكري من النوع الثاني قد يكون وراثيًا

لذلك، من الجيد التحدث مع العائلة بشأن التعرف على أعراض مرض السكري من النوع الثاني.

المشاعر الصعبة

من الطبيعي تمامًا أن تتأثر بإصابتك بمرض السكري؛ فالبعض يشعر بالخسارة أو الغضب أو الإنكار أو الخوف أو الصدمة أو الحزن أو الذنب والعار. فإذا تمكنت من التعرف على بعض هذه المشاعر، فأنت لست وحدك. إنه ليس خطأك، ولا يوجد سبب للخجل من الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. فمن المحتمل أن تكون قد فعلت كل شيء "بشكل صحيح"، ولكنك أصبت بمرض السكري من النوع الثاني لأن المرض موجود في جيناتك. ولكن لا يعني ذلك أنك لن تتمكن من إحداث فرق كبير في كيفية تطور المرض في

المستقبل. وقد يجد البعض أن العيش بشكل جيد مع الإصابة بمرض السكري يشكل مسؤولية كبيرة. تحدث إلى أخصائي مرض السكري أو الأقارب إذا صارت المشاعر السلبية فوق الاحتمال ووجدت صعوبة في الاعتناء بنفسك وبمرض السكري.

تحدث عن الأمر

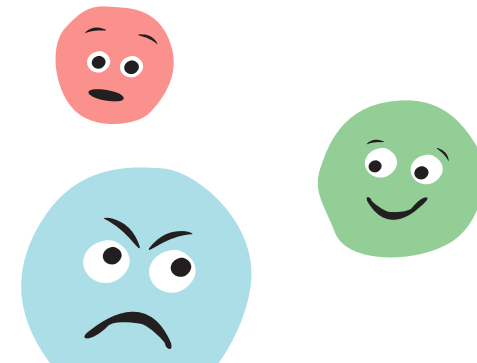
إن التعبير عن المشاعر بالكلام قد يساعدك في بعض الأحيان. وأنت تختار ما تريد مشاركته، إلا أن الكثير من الأشخاص يجدون أن مشاركة الأمور الصعبة مع الآخرين قد تكون عاملاً مساعدًا بشكل كبير. وهذا من شأنه أيضًا تسهيل مساعدتك من قبل العائلة والأصدقاء والآخرين.

فعلى سبيل المثال، قد ترغب في أن يقوموا بما يلي:

- التعرف على المزيد من المعلومات بشأن مرض السكري
- قراءة هذا الدليل لكي تجد شخصًا تتحدث معه عن مرض السكري
- الذهاب معك أثناء تلقيك علاج مرض السكري
- تقديم الدعم في تناول نظام غذائي أكثر توازنًا
- المساعدة في ممارسة المزيد من التمارين الرياضية في حياتك اليومية

تدبر شؤونهم الخاصة

بعض الأشخاص يجدون أن الآخرين يتدخلون بنية حسنة فيما تأكله وما تقوم به. فمن الجيد تمامًا أن تجهر برأيك. ولا يوجد ما لا يمكنك تناوله؛ فأنت تتحكم فيما يناسبك لكي تأكله وتقوم به.



يمكنك العثور على المساعدة هنا

الجمعية الدنماركية لمرض السكري

يمكنك التعرف على المزيد من المعلومات بشأن مرض السكري أو الأحداث المحلية أو وصفات الطعام أو مجموعتك التحفيزية المحلية حيث يمكنك مقابلة أشخاص آخرين مصابين بمرض السكري.

diabetesforeningen.dk

مركز المعرفة لمرض السكري

يمكنك الاطلاع على أحدث المعارف القائمة على الأدلة الإثباتية في مركز المعرفة لمرض السكري، والذي تدعمه جميع مراكز ستينو لمرض السكري.

videncenterfordiabetes.dk

مركز ستينو لمرض السكري

تعمل مراكز ستينو لمرض السكري جاهدة على جعل الحياة مع مرض السكري أفضل للجميع. وتعرض لك مواقعنا الإلكترونية أحدث المعلومات بشأن مرض السكري، على سبيل المثال، والبودكاست والأحداث والندوات عبر الإنترنت ... إلخ.

stenediabetescenter.rn.dk

stenojaelland.dk

stenoaarhus.dk

steno.fo

تم إعداد الدليل من قبل مركز ستينو لمرض السكري في شمال الدنمارك بالتعاون مع الممارسة العامة والأشخاص المصابين بمرض السكري وبمشاركة مراكز ستينو الأخرى لمرض السكري.

المركز الصحي التابع لبلديتك

تحدث إلى أخصائي مرض السكري حول إمكانية الاستفادة من إجراء مقابلة إعلامية في المركز الصحي التابع لبلديتك. في المقابلة الإعلامية، ستتحدث مع أحد أخصائيي الرعاية الصحية حول الدعم الذي قد تحتاجه لاكتساب عادات صحية جديدة أو فهم مرض السكري بشكل أفضل. معًا، يمكنك التعرف على ما لديهم من عروض تتعلق بك.

sundhed.dk/sundhedstilbud

خطة العلاج

تقدم لك خطة العلاج أنت وأخصائي مرض السكري نظرة عامة مشتركة على حالتك الصحية والقياسات التي ستأخذها. وبهذه الطريقة، يمكنك متابعة تطور صحتك ومرضك.

forlobsplan.dk/MinLaege-app

المنح والحقوق

يمكنك الحصول على لمحة عامة عن المنح وخطط المساعدة المختلفة المتاحة للأشخاص المصابين بمرض السكري.

videncenterfordiabetes.dk/diabetesrettigheder