



مسئولیت متن و شکل بدوش نویسنده مضمون میباشد، عقیده نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاين نمی باشد



۲۰۲۶/۰۹/۱۷

ډاکټر ش میره کی

ولي ځينې د شکر ناروغان چاغ او ځينې ډنگر وي؟

کېدای شي تاسو ليدلي وي چې ځينې کسان چې په شکرې ناروغۍ (Diabetes mellitus) اخته وي، اضافي وزن يا چاغېنت (Obesity) لري؛ په داسې حال کې چې ځينې نور د شکرې ناروغان ډېر ډنگر وي.

ايا د شکرې ناروغي يوازې د چاغو کسانو ناروغي ده؟ نه!

دشکرې ناروغي يوه واحده ناروغي نه ده چې يوازې يو علت ولري؛ بلکې د شکرې ناروغۍ ډول، په بدن کې د انسولين (Insulin) کچه، د انسولين پر وړاندې مقاومت (Insulin resistance)، تغذيه، جنتيک (Genetics) او د ناروغۍ پړاو ټول کولای شي د بدن پر وزن اغېز وکړي.

• ولي د دويم ډول د شکرې ناروغۍ (Type 2 Diabetes mellitus) ډېر ناروغان چاغ وي؟

په دويم ډول د شکرې ناروغۍ کې معمولاً د بدن حجري د انسولين پر وړاندې مقاومت پيدا کوي؛ يعنې انسولين په بدن کې موجود وي، خو اغېز يې په کافي اندازه نه وي.

په دې حالت کې بدن د جبران لپاره د انسولين د توليد اندازه زياتوي.

انسولين (Insulin) هغه هارمون دی چې د انرژۍ په ذخيره کولو کې مهم رول لري. انسولين کولای شي حجرو ته د گلوکوز (Glucose) د داخلېدو او د انرژۍ د شحمي نسج (Adipose tissue) په بڼه د ذخيره کېدو بهير زيات کړي.

له بلې خوا، د بدن له اړتيا څخه د زياتې انرژۍ مصرف، د فزيکي فعاليت کموالی (Physical inactivity)، جنتيکي عوامل (Genetic factors) او د بدن د ميتابوليزم اختلالات (Metabolic disorders) هم کولای شي په بدن کې د غوړو د زياتېدو سبب شي.

له همدې امله، اضافي وزن (Overweight) او چاغېنت (Obesity) د دويم ډول دشکرې ناروغۍ له مهمو خطرو فکتورونو (Risk factors) څخه دي.

خو دا معنا نه لري چې هر چاغ کس به حتماً په شکرې ناروغۍ اخته کېږي، او يا دا چې هر ډنگر کس به له شکرې ناروغۍ څخه خوندي وي.

• نو ولي ځينې د شکرې ناروغان ډنگر کېږي؟

دلته يو ډېر مهم ټکی شته.

په شکرې ناروغۍ کې، په ځانگړي ډول هغه وخت چې په بدن کې کافي انسولين موجود نه وي، گلوکوز نه شي کولای په بڼه توگه د بدن ډېرو حجرو ته داخل شي.

سره له دې چې په وينه کې د گلوکوز اندازه لوړه وي، حجري نه شي کولای له هغه څخه په مؤثره توگه د انرژۍ لپاره استفاده وکړي.

په دې حالت کې بدن د انرژۍ د برابرولو لپاره د خپلو غوړو زېرمو (Fat stores) او د عضلاتو د پروټين (Protein) له تجزيې او مصرف څخه کار اخلي.

د پاڼو شمېره: له 1 تر 2

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړيکه ټينگه کړئ maqalat@afghan-german.de

يادونه: دليکني دليکنيزې بڼې پازوالي د ليکوال په غاړه ده، هيله من يو خپله ليکنه له راليږلو مخکې په خبر و لولئ

د دې په پايله کې کېدای شي ناروغ لاندې نښې پيدا کړي:

- د وزن کمېدل (Weight loss)
- کمزوري او ستړيا (Weakness and fatigue)
- شديد تنده (Polydipsia)
- ډېر ادرار کول (Polyuria)
- زياته لوږه (Polyphagia)

دا د وزن کمېدل په لومړي ډول د شکرې ناروغۍ (Type 1 Diabetes mellitus) کې ډېر څرگند کېدای شي؛ خو په دويم ډول شکرې ناروغۍ (Type 2 Diabetes mellitus) کې هم، په ځانگړي ډول کله چې ناروغي په شديد توگه کنټرول نه وي، رامنځته کېدای شي.

• ډنگروالی د دې معنا نه لري چې انسان د شکرې ناروغي نه لري

ځينې کسان چې نورمال وزن (Normal weight) لري، يا حتی ډنگر وي، بيا هم کېدای شي په دويم ډول د شکرې ناروغۍ (Type 2 Diabetes mellitus) اخته وي.

په ځينو نفوسي ډلو، په ځانگړي ډول د آسيایي وگړو (Asian populations) په منځ کې، د ميتابولیک اختلالاتو (Metabolic disorders) خطر کېدای شي حتی د بدن د وزن شاخص (Body Mass Index – BMI) په نيتيه کچه کې هم زيات وي.

همدارنگه، ځينې ډنگر کسان د انسولين د توليد د کمېدو (Reduced insulin production)، د پانکراس/لوزالمعدي ناروغيو (Pancreatic diseases)، د داخلي افرازاتو د غدو ناروغيو (Endocrine disorders) يا د شکرې ناروغۍ د ځينو ځانگړو ډولونو له امله د وينې د شکر (Blood glucose) له زياتوالي سره مخ کېدای شي.

لنډه پايله :

نو د شکرې ناروغي يوازې د چاغو کسانو ناروغي نه ده. چاغښت د دويم ډول د شکرې ناروغۍ مهم خطر فکتور دی، خو ډنگر کسان هم د شکرې ناروغي لرلای شي. که په بدن کې انسولين کافي نه وي يا خپل نورمال اغېز ونه کړي، وينه کې گلوکوز لوړېږي او بدن د انرژۍ لپاره د غوړو او عضلاتو له زېرمو څخه استفاده کوي؛ له همدې امله ناروغ وزن له لاسه ورکولای شي.



د پاڼو شمېره: له 2 تر 2

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته راټولي. په دغه پته له موږ سره اړيکه ټينگه کړئ maqalat@afghan-german.de

يادونه: دليکنې د ليکنيزې بڼې پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليږلو مخکې په ځير و لولئ