National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

Understanding Type 2 Diabetes - Macedonian | Македонски

Како да разберете што е дијабетес тип 2

Дијабетес тип 2 е најчестата форма на дијабетес (шеќерна болест). Таа се јавува кај 85–90% од сите лица со дијабетес.

Што е дијабетес тип 2?

Дијабетес е заболување кога во крвотокот има премногу глукоза (шеќер). Глукозата е важен извор на енергија за вашето тело. Глукозата доаѓа од храната што ја јадете која е богата со јагленохидрати, на пример, леб, тестенини, ориз, цереалии, овошје, зеленчук богат со скроб, млеко и јогурт. Вашето тело ги разложува јагленохидратите во глукоза која потоа влегува во вашиот крвоток.

Инсулинот во вашето тело се произведува во панкреасот. Инсулинот е потребен за да ѝ овозможи на глукозата од крвотокот да влезе во клетките и да се користи за енергија.

Дијабетес тип 2 се јавува кога организмот не ги прифаќа ефектите на инсулинот и не може да создава доволно инсулин за да го одржува нивото на глукозата во крвта во утврдените граници. Тоа води кон појава на високо ниво на глукоза во крвта.

Кој е изложен на ризик да заболи од дијабетес тип 2?

Дијабетесот тип 2 обично се јавува кај возрасни лица, меѓутоа и помлади лица –дури и деца – кои сега заболуваат од овој вид на дијабетес.

Факторите на ризик од заболување од дијабетес тип 2 вклучуваат:

- имате семејна историја на заболување од дијабетес тип 2
- сте во преддијабетна состојба
- вашата телесна тежина е над границите на здрава телесна тежина
- не сте физички активни во вашиот начин на живеење
- сте во години
- имате абориџинско потекло или потекнувате од островите во Torres Strait
- сте по потекло од Меланезија, Полинезија, Кина, Југоисточна Азија, Среден Исток или Индија
- сте имале гестациски дијабетес во текот на бременоста
- имате синдром на полицистични јајници
- примате некои видови на антипсихотични или стероидни лекови.

Дали може да се спречи или лекува дибетесот тип 2?

Лицата кои се изложени на ризик да заболат од дијабетес тип 2 може да одложат и, во некои случаи, дури и да спречат да заболат од дијабетес, ако прифатат здрав начин на живеење. Ова вклучува редовни физички активности, избирање здрава храна и одржување на здрава телесна тежина.

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au

Version 4. 1 February 2023. First published June 2016.
NDSSFS046M

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

Не постои лек за дијабетес тип 2, меѓутоа ако добро го контролирате можете да продолжете да водите здрав живот. Скорешните истражувања покажуваат дека слабеењето и одржувањето на здрава телесна тежина во некои случаи може да го забават влошувањето на дијабетес тип 2.

Кои се симптомите на дијабетес тип 2?

Симптомите на дијабетес тип 2 може да вклучуваат:

- чувство на жед и пиење повеќе вода од вообичаено
- почесто одење по мала нужда (мокрење)
- чувство на замор и недостаток на енергија
- рани кои не зараснуваат
- замаглен вид
- јадеж и кожни инфекции
- болка или трпки во нозете или стапалата.

Често, луѓето не ги забележуваат овие симптоми, или тие може бавно да се јавуваат со текот на времето. Некои луѓе може да немаат никакви симптоми. Во некои случаи, првиот знак на дијабетес може да са појави како здравствена комликација, на пример, чир на стапалото, срцев удар или проблеми со видот.

Како се контролира дијабетес тип 2?

Дијабетес тип 2 се контролира со здрава исхрана и редовна физичка активност. Со текот на времето, можеби исто така ќе треба да примате лекови за намалување на нивото на глукоза (со таблети или инјекции). Како што ќе се влошува дијабетесот, некои лица ќе треба да примаат инсулински инјекции кои ќе им помогнат да го одржуваат нивото на глукозата во крвта во утврдените граници.

Грижата за вашиот дијабетес е важна за одржување на добро здравје и за спречување на компликации од дијабетес, на пример, оштетување на очите, бубрезите, нервите и крвните садови.

Како се дијагностицира дијабетес тип 2?

Постојат три начини на кои се дијагностицира дијабетес тип 2:

- Со крвна слика за утврдување на нивото на глукоза во крвта (не едноставно земање крв од прст), која треба да се анализира во патолошка лабораторија. Ова може да се направи или преку крвна слика на гладно (при што ништо не смее да се јаде или пие најмалку осум часа пред правењето на крвната слика) или како крвна слика без гладување.
- Орален тест за толеранција на глукоза (Oral glucose tolerance test, OGTT), кој се прави во патолошка лабораторија. Прво ќе ви направат крвна слика за да го утврдат нивото на глукоза на гладно, потоа ќе ви дадат зашеќерен пијалок и повторно ќе ви направат крвна слика два часа подоцна.
- Тест за HbA1c (HbA1c test), кој го покажува просечното ниво на глукоза во вашата крв во период од изминатите 10 до 12 недели. Овој тест е исто така патолошки, меѓутоа не е потребно да гладувате.

Кој може да ви помогне околу вашиот дијабетес?

Во контролирањето на дијабетес сте вклучени вие, вашето семејство, пријателите и здравствените стручни лица. Постојат многу различни здравствени стручни лица кои можат да ви помогнат, вклучувајќи ги:

- вашиот доктор од општа пракса
- ендокринолог (специјалист за дијабетес)
- квалификуван едукатор за дијабетес или квалификувана медицинска сестра за лекување на дијабетес
- акредитиран активен диететичар
- акредитиран физиолог за вежби
- регистриран специјалист за нега на стапалата (подолог)
- советник, социјален работник или психолог.

Version 4. 1 February 2023. First published June 2016.
NDSSFS046M

Клучни совети

- За да го одржувате под контрола вашиот дијабетес, следете здрав план на исхрана, редовно вежбајте, проверувајте го нивото на глукоза во крвта и земајте лекови (ако е потребно).
- Редовно посетувајте го вашиот доктор за да го одржувате под контрола вашиот дијабетес..
- Прашајте го вашиот доктор како други здравствени стручни лица можат да ви помогнат околу вашиот дијабетес.
- Една мерка“ не одговара на сите. Вашите здравствени стручни лица ќе ви помогнат да го одржувате вашиот дијабетес под контрола.
- Јавете се на **Линијата за помош (Helpline)** на **NDSS** на **1800 637 700** и побарајте да разговарате со здравствено стручно лице за вашиот дијабетес да го одржувате под контрола. Ако ви треба преведувач, јавете се на Службата за писмено и усно преведување (Translating and Interpreting Service) (TIS) на **131 450**. Речете кој јазик го зборувате. Почекајте да ве поврзат и побарајте да ве поврзат со **1800 637 700**.

NDSS и вие

NDSS нуди низа услуги на поддршка, информации и субвенционирани производи за да ви помогне да го одржувате под контрола вашиот дијабетес, да останете здрави и да живеете добро.

Овие информации се наменети само како водич. Тие не треба да се користат како замена за индивидуални медицински совети. Ако сте загрижени за вашето здравје или имате дополнителни прашања, треба да го контактирате вашето здравствено стручно лице.

Version 4. 1 February 2023. First published June 2016.
NDSSFS046M