

Διαβήτης τύπου 2: ένας γρήγορος οδηγός

Τι είναι ο διαβήτης τύπου 2;

Ο διαβήτης τύπου 2 είναι μια πάθηση όπου υπάρχει υπερβολικά πολλή γλυκόζη (ζάχαρη) στο αίμα σας.

Πώς γίνεται η διάγνωση του διαβήτη τύπου 2;

Η διάγνωση του διαβήτη τύπου 2 γίνεται με εξέταση αίματος. Μιλήστε με τον γιατρό σας αν έχετε συμπτώματα ή παράγοντες κινδύνου.

Ποια είναι τα συμπτώματα του διαβήτη τύπου 2;

Τα συμπτώματα του διαβήτη τύπου 2 μπορεί να περιλαμβάνουν:



Να διψάτε και να πίνετε περισσότερο



Να πηγαίνετε στην τουαλέτα (για να ουρήσετε) πιο συχνά



Να αισθάνεστε κουρασμένοι και με χαμηλή ενέργεια



Πληγές ή κοψίματα που δεν κλείνουν



Θολή όραση



Φαγούρα και μολύνσεις του δέρματος



Πόνος ή μυρμήγκιασμα στις κνήμες ή στα πόδια

Μερικοί άνθρωποι μπορεί να μην έχουν καθόλου συμπτώματα.

Ποιος διατρέχει κίνδυνο διαβήτη τύπου 2;

Οι παράγοντες κινδύνου για διαβήτη τύπου 2 περιλαμβάνουν:



Οικογενειακό ιστορικό



Προ-διαβήτης



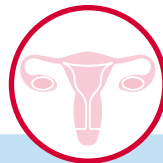
Απραξία



Αυξανόμενη ηλικία



Βάρος περισσότερο από το υγιές



Σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών



Διαβήτης κατά την εγκυμοσύνη



Μερικά αντιψυχωτικά ή στεροειδή φάρμακα

Μερικές πολιτισμικές ομάδες διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να πάθουν διαβήτη τύπου 2. Αυτό περιλαμβάνει άτομα με καταγωγή από ιθαγενείς Αυστραλούς και Νησιώτες του Torres Strait, καθώς και άτομα με καταγωγή από τη Νοτιοανατολική Ασία, την Ινδία, τη Μέση Ανατολή, τη Βόρεια Αφρική, τα Νησιά του Ειρηνικού και τη Νότια Ευρώπη.

Πώς αντιμετωπίζεται ο διαβήτης τύπου 2;

Ο διαβήτης τύπου 2 αντιμετωπίζεται με υγιεινή διατροφή και τακτική σωματική δραστηριότητα.

Με την πάροδο του χρόνου, μπορεί επίσης να χρειαστείτε φάρμακα για τη μείωση της γλυκόζης (δισκία ή ενέσιμα φάρμακα).

Καθώς ο διαβήτης εξελίσσεται, ορισμένοι άνθρωποι θα χρειαστούν ενέσεις ινσουλίνης για να διατηρήσουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα τους εντός των ορίων τιμών.

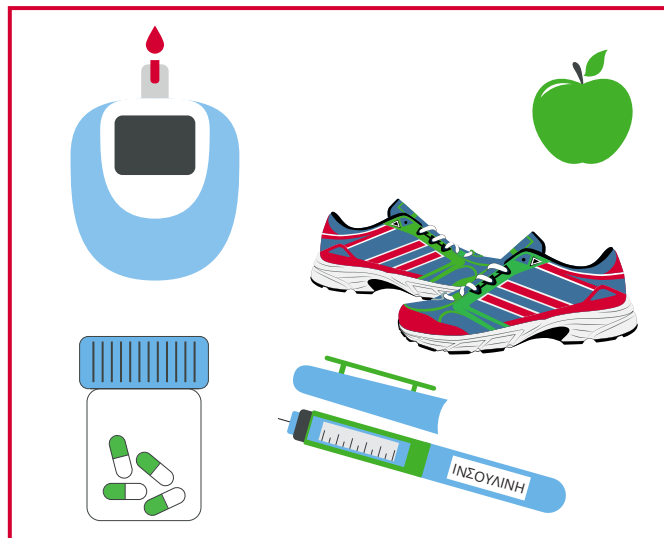
Αυτά τα πράγματα είναι σημαντικά για καλή υγεία και μείωση του κινδύνου επιπλοκών του διαβήτη, όπως καρδιακή προσβολή, βλάβη στα μάτια, τα νεφρά, τα νεύρα ή τα πόδια σας.

Ποιος μπορεί να σας βοηθήσει με τον διαβήτη σας;

Η διαχείριση του διαβήτη είναι μια ομαδική προσπάθεια που περιλαμβάνει εσάς, την οικογένειά σας, τους φίλους σας και τους επαγγελματίες υγείας.

Πηγές πληροφοριών

Αν θέλετε περισσότερες συμβουλές για τη διαχείριση του διαβήτη, πηγαίνετε στην ιστοσελίδα ndss.com.au/greek.



Στους επαγγελματίες υγείας που μπορούν να σας βοηθήσουν περιλαμβάνονται:

- » γενικός γιατρός
- » νοσηλευτικό προσωπικό ιατρείου
- » πιστοποιημένος εκπαιδευτής για τον διαβήτη
- » ενδοκρινολόγος (ειδικός για τον διαβήτη)
- » πιστοποιημένος διαιτολόγος
- » πιστοποιημένος φυσιολόγος άσκησης
- » εγγεγραμμένος ποδίατρος
- » οδοντίατρος
- » οπτομέτρης/οφθαλμίατρος
- » φαρμακοποιός
- » σύμβουλος, κοινωνικός λειτουργός ή ψυχολόγος

Το NDSS κι εσείς

Ένα ευρύ φάσμα υπηρεσιών και υποστήριξης είναι διαθέσιμο μέσω του NDSS για να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε τον διαβήτη σας. Αυτό περιλαμβάνει πληροφορίες για τη διαχείριση του διαβήτη μέσω της Γραμμής Βοήθειας και της ιστοσελίδας NDSS. Τα διαθέσιμα προϊόντα, υπηρεσίες και εκπαιδευτικά προγράμματα μπορούν να σας βοηθήσουν να ελέγξετε τον διαβήτη σας.