

Diabete di tipo 2: una breve guida

Che cos'è il diabete di tipo 2?

Il diabete di tipo 2 è una patologia caratterizzata da troppo glucosio (zucchero) nel sangue.

Come viene diagnosticato il diabete di tipo 2?

Il diabete di tipo 2 viene diagnosticato attraverso l'analisi del sangue. Parlate con il vostro medico se avete sintomi o fattori di rischio.

Quali sono i sintomi del diabete di tipo 2?

I sintomi del diabete di tipo 2 possono includere:



Avere sete e bere più del solito



Andare più spesso in bagno (per urinare)



Sentirsi stanchi e con poca energia



Piaghe o tagli che non guariscono



Vista offuscata



Prurito e infezioni della pelle



Dolore o formicolio alle gambe o ai piedi

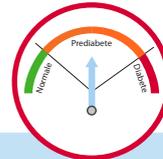
Alcune persone potrebbero non presentare alcun sintomo.

Chi è a rischio di diabete di tipo 2?

I fattori di rischio del diabete di tipo 2 includono:



Familiarità



Pre-diabete



Sedentarietà



Avanzare dell'età



Essere in sovrappeso



Sindrome dell'ovaio policistico



Diabete in gravidanza



Alcuni tipi di farmaci antipsicotici o steroidei

Alcuni gruppi culturali hanno un rischio maggiore di contrarre il diabete di tipo 2. Tra questi vi sono le persone di origine aborigena e gli abitanti delle isole dello Stretto di Torres, così come le persone di origine sud-est asiatica, indiana, mediorientale, nordafricana, delle isole del Pacifico e dell'Europa meridionale.

Come si gestisce il diabete di tipo 2?

Il diabete di tipo 2 si gestisce con un'alimentazione sana e una regolare attività fisica.

Con il tempo, potreste anche aver bisogno di farmaci per abbassare il glucosio (compresse o iniezioni).

Col progredire del diabete, alcune persone avranno bisogno di iniezioni di insulina per mantenere il livello di glucosio nel sangue entro i valori di riferimento.

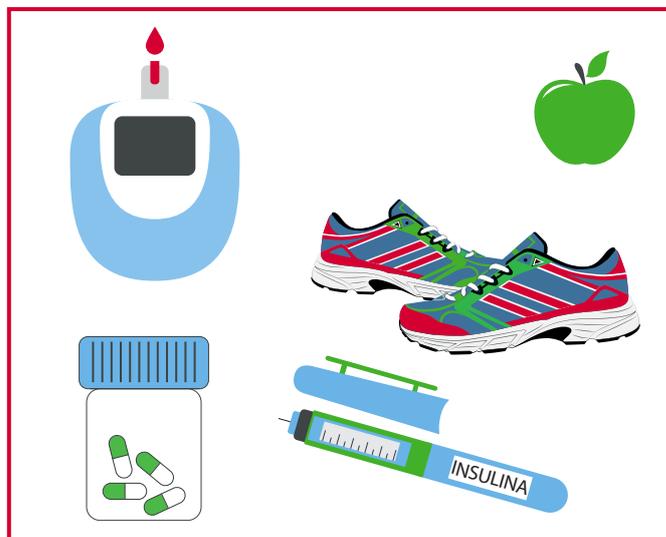
Queste cose sono importanti per rimanere in buona salute e per ridurre il rischio di complicazioni legate al diabete, tra cui infarto, danni agli occhi, ai reni, ai nervi, o ai piedi.

Chi può aiutarvi a gestire il diabete?

La gestione del diabete è un lavoro di squadra che riguarda voi, la vostra famiglia, i vostri amici e i professionisti sanitari.

Risorse

Se volete altri consigli su come gestire il diabete, visitate il sito ndss.com.au/italian.



I professionisti sanitari che possono esservi d'aiuto includono:

- » il medico di base
- » l'infermiera
- » l'educatore per il diabete accreditato
- » l'endocrinologo (specialista del diabete)
- » il dietologo professionista accreditato
- » il fisiologo dell'esercizio clinico accreditato
- » il podologo abilitato
- » il dentista
- » l'ottico/l'oculista
- » il farmacista
- » il counselor, l'assistente sociale o lo psicologo

Voi e l'NDSS

Attraverso l'NDSS sono disponibili una vasta gamma di servizi e assistenza per aiutarvi a gestire il diabete. Ciò include informazioni sulla gestione del diabete attraverso la linea di assistenza telefonica NDSS Helpline e il sito web. I prodotti, servizi e programmi educativi disponibili possono aiutarvi a gestire il vostro diabete.