Дијабетес тип 2: кус водич

Што е дијабетес тип 2?

Дијабетес тип 2 е состојба кога во вашата крв има премногу глукоза (шеќер).

Како се поставува дијагноза за дијабетес тип 2?

Дијагноза за дијабетес тип 2 се поставува преку тест на крвта. Разговарајте со вашиот доктор ако имате некои симптоми или фактори на ризик.

Кои се симптомите на дијабетес тип 2?

Симптомите на дијабетес тип 2 може да вклучуваат:

- Жедни сте и пиете повеќе
- Почесто одење во тоалет (за мокрење)
- Чувство на изморенoст и немање сила
- Рани или исеченици што не заздравуваат
- Замаглен вид
- Јадеж и инфекции на кожата
- Болки или скокоткање во нозете или стапалата

Некои луѓе може да немаат никакви симптоми.

Кој е изложен на ризик да добие дијабетес тип 2?

Факторите на ризик од добивање дијабетес тип 2 вклучуваат:

- Семејна историја
- Пред-дијабетес
- Неактивност
- Поодмината возраст
- Нездраво голема тежина
- Синдром на полицистични јајници
- Дијабетес при бременост
- Некои антипсихотски или стероидни лекови

Кај некои културолошки групи постои поголем ризик од добивање дијабетес тип 2. Тоа се однесува на луѓето од абориџинско потекло и по потекло од островите во Теснецот Торес, како и луѓето по потекло од Југоисточна Азија, Индија, Средниот Исток, Северна Африка, пацифичките острови и од Јужна Европа.

Овој материјал може да го најдете на **ndss.com.au/macedonian**

Version 1 June 2021.
NDSSINF016M

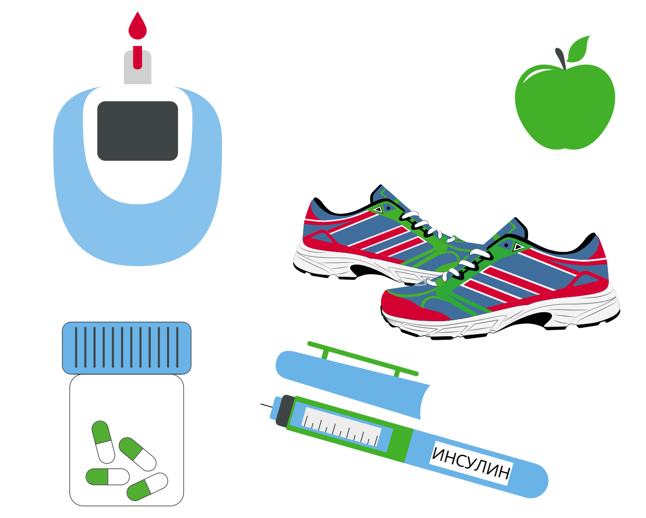
Како се справува со дијабетес тип 2?

Со дијабетес тип 2 се справува со здрава исхрана и редовна физичка активност.

Со време, може да ви требаат лекови за намалување на глукоза (таблети или преку инјекции).

Како што дијабетесот напредува, на некои луѓе ќе им требаат инјекции на инсулин, за да го оддржуваат нивото на гликоза во крвта во одредени граници.

Тие работи се важни за доброто здравје и за намалување на ризикот од компликации од дијабетес, како што се срцев удар, оштетување на очите, бубрезите, нервите или стапалата.



Кој може да ви помогне околу дијабетесот?

Справувањето со дијабетес е тимски напор во кој сте вклучени вие, вашето семејство, пријателите и професионални здравствени лица.

Професионалните здравствени лица кои можат да ви помогнат вклучуваат:

- лекар од општа пракса
- медицинска сестра во клиника од општа пракса
- овластен едукатор за дијабетес
- ендокринолог (специјалист за дијабетес)
- акредитиран диететичар
- акредитиран физиолог за вежбање
- регистриран подијатар
- заболекар
- оптометрист/офталмолог
- аптекар
- советник, социјален работник или психолог

Материјали

Ако сакате повеќе совети за справување со дијабетесот, одете на **ndss.com.au/macedonian**.

NDSS и вие

Преку NDSS се достапни низа услуги и поддршка за помош заради справување со дијабетесот. Тоа вклучува информации за справување со дијабетесот преку линијата за помош и интернет страницата на NDSS. Достапните производи, услуги и образовни програми може да ви помогнат да го држите под контрола вашиот дијабетес.

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.