

Διαβήτης Τύπου 2: σύντομος οδηγός

Τι είναι ο διαβήτης τύπου 2;

- Ο διαβήτης τύπου 2 είναι μια πάθηση που προκαλεί υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα (σάκχαρο).
- Όταν τρώτε, ο οργανισμός μετατρέπει τους υδατάνθρακες από την τροφή σε γλυκόζη, η οποία εισχωρεί στο αίμα.
- Ο οργανισμός παράγει ινσουλίνη για να μεταφέρει τη γλυκόζη από το αίμα στα κύτταρά σας για ενέργεια.
- Στον διαβήτη τύπου 2, ο οργανισμός σας δεν παράγει επαρκή ινσουλίνη ή δεν λειτουργεί σωστά.
- Αυτό σημαίνει ότι η ινσουλίνη παραμένει στο αίμα προκαλώντας υψηλά επίπεδα γλυκόζης.

Συμπτώματα του διαβήτη τύπου 2



Αίσθημα δίψας ή συχνή κατανάλωση υγρών



Νιώθετε συχνά την ανάγκη να ουρήσετε



Αίσθημα κόπωσης



Θολή όραση



Πληγές ή κοψίματα που αργούν να επουλωθούν



Συχνότερες λοιμώξεις ή ασθένειες

Τα συμπτώματα του διαβήτη προκαλούνται από υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Αν παρατηρήσετε κάποιο από αυτά τα συμπτώματα, μιλήστε στον γιατρό σας – ακόμη κι αν έχετε ήδη διαγνωστεί με διαβήτη τύπου 2.

Προσέχοντας τον διαβήτη μπορείτε να παραμείνετε υγιείς.

Ο γιατρός σας ή ο επαγγελματίας υγείας για τον διαβήτη θα φτιάξει μαζί σας ένα πλάνο για να προσέχετε τον διαβήτη. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει:



Υγιεινή διατροφή

Θρέφει τον οργανισμό σας και βοηθά να διατηρούνται τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σε υγιή όρια



Σωματική δραστηριότητα

Χρησιμοποιεί τη γλυκόζη για ενέργεια και βοηθά στην καλύτερη λειτουργία της ινσουλίνης.



Έλεγχοι της γλυκόζης του αίματος

Σας δείχνουν πώς η τροφή και η δραστηριότητα επηρεάζουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.



Ινσουλίνη και φάρμακα

Βοηθούν στη μείωση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα και τα διατηρούν σε υγιή όρια.



Ιατρικές εξετάσεις για τον διαβήτη

Τακτικοί έλεγχοι των ματιών, των νεφρών, της καρδιάς, των ποδιών και του νευρικού συστήματος βοηθούν στον έγκαιρο εντοπισμό και την αντιμετώπιση τυχόν προβλημάτων.



Διαχείριση του βάρους σας

Βοηθά στην καλύτερη λειτουργία της ινσουλίνης, μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακής νόσου και βελτιώνει την ενέργεια και τη διάθεσή σας



Αποφυγή καπνίσματος

Η διακοπή του καπνίσματος βελτιώνει αμέσως την υγεία σας και μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο για προβλήματα που σχετίζονται με τον διαβήτη

Πότε να επισκεφθείτε τον γιατρό σας

- Αν παρατηρήσετε συμπτώματα διαβήτη.
- Αν πρέπει να κάνετε τον τακτικό ιατρικό σας έλεγχο για τον διαβήτη.
- Αν νιώθετε άγχος, στεναχώρια ή έχετε ερωτήσεις σχετικά με τον διαβήτη ή τα φάρμακά σας.



Το NDSS και εσείς

Για να βρείτε περισσότερο υλικό (και στη γλώσσα σας) πηγαίνετε στον ιστότοπο ndss.com.au ή καλέστε την **Γραμμή Βοήθειας NDSS στο 1800 637 700**.

Σημείωση: Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται μόνο ως γενική καθοδήγηση. Δεν θα πρέπει να αντικαθιστούν εξατομικευμένες ιατρικές συμβουλές. Αν σας ανησυχεί κάτι σχετικά με την υγεία σας ή αν έχετε περαιτέρω ερωτήσεις, θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τον επαγγελματία υγείας σας.