



Diabete di tipo 2: guida rapida

Che cos'è il diabete di tipo 2?

- Il diabete di tipo 2 è una condizione che provoca livelli elevati di glucosio (zucchero) nel sangue.
- Quando mangi, il tuo corpo trasforma i carboidrati contenuti negli alimenti in glucosio, che entra nel sangue.
- L'insulina è prodotta dall'organismo per facilitare il trasporto del glucosio dal sangue alle cellule, dove viene utilizzato come fonte di energia.
- Nel diabete di tipo 2, l'organismo non produce una quantità sufficiente di insulina oppure non la utilizza in modo efficace.
- Ciò significa che il glucosio rimane nel sangue, causando un aumento della glicemia.

Sintomi del diabete di tipo 2



Sensazione di sete o bere più spesso



Visione offuscata



Necessità di urinare frequentemente



Ferite o tagli che guariscono lentamente



Stanchezza



Infezioni o malattie più frequenti

I sintomi del diabete sono causati da livelli elevati di glucosio nel sangue. Se noti uno qualsiasi di questi sintomi, parlane con il medico, anche se ti è già stato diagnosticato il diabete di tipo 2.

Prendersi cura del diabete aiuta a mantenersi in buona salute.

Il medico o lo specialista del diabete elaborerà insieme te un piano per la gestione del diabete. Questo piano può includere:



Alimentazione sana

Nutre il tuo corpo e aiuta a mantenere i livelli di glucosio nel sangue entro l'intervallo raccomandato.



Mantenersi attivi

Utilizza il glucosio come fonte di energia e contribuisce a migliorare l'efficacia dell'insulina.



Controlli della glicemia

Aiutano a capire come l'alimentazione e l'attività fisica influenzano i livelli di glucosio nel sangue.



Insulina e farmaci

Aiutano a ridurre la glicemia e a mantenerla entro l'intervallo raccomandato.



Controlli sanitari per il diabete

Controlli regolari di occhi, reni, cuore, piedi e nervi aiutano a individuare e trattare tempestivamente eventuali problemi.



Gestione del peso corporeo

Aiuta a migliorare l'efficacia dell'insulina, a ridurre il rischio di malattie cardiache e a migliorare energia e umore.



Non fumare

Smettere di fumare migliora immediatamente la salute e riduce notevolmente il rischio di problemi correlati al diabete.

Quando consultare il medico

- Se noti sintomi del diabete.
- Se è il momento di effettuare i controlli sanitari periodici per il diabete.
- Se ti senti preoccupato, sopraffatto o hai domande sul diabete o sui farmaci che assumi.



Risorse NDSS

Per accedere a ulteriori risorse (anche nella tua lingua), visita il sito ndss.com.au oppure contatta l'assistenza telefonica NDSS al numero 1800 637 700.

Nota: queste informazioni sono fornite esclusivamente a scopo informativo. Non sostituiscono il parere medico individuale. In caso di dubbi sul proprio stato di salute o ulteriori domande, rivolgersi al proprio professionista sanitario.