

Дијабетес тип 2: краток водич

Што претставува дијабетес тип 2?

- Дијабетес тип 2 е состојба при која нивото на гликоза (шеќер) во крвта е покачено.
- Кога јадете, вашето тело ги претвора јаглехидратите од храната во гликоза која потоа влегува во крвта.
- Инсулинот се создава во телото и помага гликозата да се пренесе од крвта во клетките каде што се користи како енергија.
- Кај дијабетес тип 2, телото не создава доволно инсулин или инсулинот не делува доволно ефикасно.
- Ова значи дека гликозата останува во крвта и доведува до покачени нивоа на гликоза во крвта.

Симптоми на дијабетес тип 2



Жед или потреба од почесто пиење



Заматен вид



Често мокрење (почеста потреба за одење во тоалет)



Рани или исеченици што заздравуваат бавно



Чувство на замор



Почесто добивање на инфекции или заболувања

Симптомите на дијабетес се предизвикани од високи нивоа на гликоза во крвта. Ако забележите некој од овие симптоми, разговарајте со вашиот лекар – дури и ако веќе ви е дијагностициран дијабетес тип 2.

Грижата за вашиот дијабетес ви помага да останете здрави.

Вашиот доктор или друг здравствен професионалец за дијабетес ќе изработи план заедно со вас за грижата за вашиот дијабетес. Овој план може да вклучува:



Здрава исхрана

Го снабдува вашето тело со потребните хранливи материи и помага нивото на гликоза во крвта да остане во здрав опсег



Физичка активност

Ја користи гликозата како извор на енергија и му помага на инсулинот да делува поефикасно



Проверки на гликоза во крвта

Ви покажува како храната и физичката активност влијаат на нивото на гликоза во крвта



Инсулин и лекови

Помага да се намалат нивата на гликоза во крвта и да се одржуваат во здрав опсег



Здравствени прегледи поврзани со дијабетес

Редовните прегледи на очите, бубрезите, срцето, стапалата и нервите помагаат навреме да се откријат и лекуваат евентуалните проблеми



Справување со телесната тежина

Помага инсулинот да делува поефикасно, го намалува ризикот од срцеви заболувања и ја подобрува енергијата и расположението



Непушење цигари

Откажувањето од пушење веднаш го подобрува вашето здравје и значително го намалува ризикот од здравствени проблеми поврзани со дијабетес.

Кога е добро да се закаже преглед кај вашиот лекар

- Ако забележите симптоми кои може да укажуваат на дијабетес.
- Ако е време да ги направите вашите редовни здравствени прегледи поврзани со дијабетесот.
- Ако се чувствувате загрижени, преоптоварени или имате прашања во врска со вашиот дијабетес или лековите што ги земате.



NDSS и вие

За пристап до повеќе материјали и поддршка (вклучително на македонски јазик), може да посетите ndss.com.au или да се јавите на **NDSS Helpline 1800 637 700**.

Забелешка: Овие информации се наменети само како општ водич. Овој материјал не треба да биде замена за медицински совет лице во лице. Доколку нешто ве загрижува во врска со вашето здравје или имате натамошни прашања, треба да контактирате со вашиот здравствен професионалец.