

Tip 2 diyabet: Kısa rehber

Tip 2 diyabet nedir?

- Tip 2 diyabet, kan şekeri (glikoz) seviyesinin yükselmesine neden olan bir durumdur.
- Yemek yediğinizde vücudunuz, gıdalardaki karbonhidratları şekere (glikoza) dönüştürür ve bu şeker kan dolaşımına geçer.
- İnsülin, glikozun enerji için kandan hücrelerinize taşınmasına yardımcı olmak üzere vücut tarafından üretilir.
- Tip 2 diyabette, vücudunuz yeterince insülin üretmez veya insülin görevini tam olarak yapamaz.
- Bu durum, şekerin kanınızda kalarak kan şekeri seviyesinin yükselmesine neden olması anlamına gelir.

Tip 2 diyabetin belirtileri



Susuzluk hissi veya daha sık su içme



Bulanık görme



Sık sık tuvalete gitme



Yaraların ve kesiklerin yavaş iyileşmesi



Yorgun hissetme



Daha sık enfeksiyon veya hastalık geçirme

Diyabetin belirtileri kan şekeri seviyesinin yüksekliğinden kaynaklanır. Bu belirtilerden herhangi birini fark ederseniz daha önce size tip 2 diyabet teşhisi konulmuş olsa bile doktorunuzla görüşün.

Diyabetinizi kontrol altında tutmak sağlıklı kalmanıza yardımcı olur.

Doktorunuz veya diyabet sağlık uzmanınız, diyabetinizi kontrol altında tutabilmeniz için sizinle bir plan yapacaktır. Bu planda şunlar yer alabilir:



Sağlıklı beslenmek

Vücudunuzu besler ve kan şekeri seviyelerinizi sağlıklı aralıkta tutmaya yardımcı olur



Aktif olmak

Enerji için şekeri kullanır ve insülinin daha iyi çalışmasına yardımcı olur



Kan şekeri ölçümleri

Size yiyeceklerin ve egzersizin kan şekeri seviyelerinizi nasıl etkilediğini gösterir.



İnsülin ve ilaç

Sağlıklı aralıkta tutmak için kan şekeri seviyelerini düşürmeye yardımcı olur.



Diyabet kontrolleri

Göz, böbrek, kalp, ayak ve sinir kontrollerinizi düzenli yaptırmak, olası sorunların erken tespit edilmesine ve tedavi edilmesine yardımcı olur.



Kilonuzu yönetmek

İnsülinin görevini daha iyi yapmasına, kalp hastalığı riskinizi azaltmaya ve enerjinizi ve ruh halinizi iyileştirmeye yardımcı olur.



Sigara kullanmamak

Sigarayı bırakmak sağlığını hemen iyileştirir ve diyabetle ilgili sorunlara ilişkin riski büyük ölçüde azaltır.

Doktorunuza ne zaman görünmelisiniz

- Diyabet belirtilerini fark ettiğinizde.
- Düzenli diyabet kontrollerinizin zamanı geldiğinde.
- Diyabetiniz veya ilaçlarınız hakkında endişeli veya bunalmış hissediyorsanız ya da sorularınız varsa.



NDSS ve siz

Daha fazla kaynağa (kendi dilinizdeki kaynaklar dahil) erişmek için ndss.com.au adresini ziyaret edin veya **1800 637 700 numaralı telefondan NDSS Yardım Hattını** arayın.

Not: Bu bilgiler yalnızca yol gösterme amaçlı sunulmuştur. Kişisel tıbbi tavsiyenin yerini almamalıdır. Sağlığınızla ilgili endişeleriniz veya başka sorularınız varsa sağlık uzmanınızla iletişime geçmelisiniz.