



Што е дијабетес тип 2?

What is type 2 diabetes?

Дијабетес тип 2 е сериозна состојба кога во крвта има премногу глюкоза (еден вид шеќер).

Type 2 diabetes is a serious condition where there is too much glucose (a type of sugar) in the blood.

Симптоми на дијабетес тип 2

Symptoms of type 2 diabetes

- Чувство на силна жед
- *Being very thirsty*
- Често и изобилно мочање
- *Urinating often and in large amounts*
- Чувство на слабост и измореност
- *Feeling weak and tired*
- Замаглен вид
- *Blurred vision*
- Инфекции на кожата
- *Skin infections*
- Рани што бавно зараснуваат
- *Slow healing wounds*

Може да нема никакви симптоми

There may not be any symptoms

Дијабетесот е сериозно заболување

Diabetes is serious

Дијабетесот тип 2 може да доведе до оштетување на нервите, срцев напад, мозочен удар, слепило или оштетување на бубрезите.

Type 2 diabetes can lead to nerve damage, heart attack, stroke, blindness or kidney damage.

Дијабетесот тип 2 не може да се излекува, но може да се држи под контрола со здрав живот и редовни проверки на здравјето.

Type 2 diabetes cannot be cured but can be managed with a healthy lifestyle and regular health checks.

Прашајте го вашиот доктор дали можеби имате дијабетес тип 2 или постои ризик да го добиете.

See your doctor to ask whether you may have or are at risk of type 2 diabetes.

Дијабетес тип 2 може да се спречи

Type 2 diabetes can be prevented

1

Зголемете ја секојдневната физичка активност. Гледајте да имате барем 30 минути физички активности секој ден.

Increase your daily physical activity. Aim for at least 30 minutes each day.



2

Јадете храна богата со растителни влакна (повеќе зеленчук, овошје, цели зрна и мешунки).

Eat foods high in fibre (more vegetables, fruit, whole grains and legumes).



3

Јадете помалку нездрави заситени маснотии, заменете ги со мали количества здрави маснотии.

Eat less unhealthy saturated fat, swap to small amounts of healthy fats.



5 начини да го намалите ризикот да добиете дијабетес тип 2

5 ways you can reduce your risk of type 2 diabetes

4

Одржувајте здрава тежина.

Be a healthy weight.



5

Не пушете
Not smoking

Quitline
13 7848

Diabetes Victoria
570 Elizabeth Street
Melbourne Victoria 3000
† 03 9667 1777
f 03 9667 1778

infoline 1300 136 588
e mail@diabetesvic.org.au
w www.diabetesvic.org.au
ABN 71 005 239 510



Повеќејазична
информативна линија
Multilingual Infoline

1300 801 164