



## Hiểu biết về bệnh tiểu đường loại 2

### What is type 2 diabetes?

Tiểu đường loại 2 là một bệnh rất nguy hiểm do lượng đường glucose (tên của một loại đường) trong máu quá cao.

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

#### Triệu chứng của bệnh tiểu đường loại 2

##### **Symptoms of type 2 diabetes**

- Luôn khát nước
- *Being very thirsty*
- Đi tiểu thường xuyên và tiểu nhiều
- *Urinating often and in large amounts*
- Cảm thấy mệt và yếu sức
- *Feeling weak and tired*
- Thấy mờ
- *Blurred vision*
- Nhiễm trùng da
- *Skin infections*
- Vết thương lâu lành
- *Slow healing wounds*

Có thể quý vị không thấy triệu chứng gì cả

***There may not be any symptoms***

#### Bệnh tiểu đường rất nguy hiểm

##### **Diabetes is serious**

Bệnh tiểu đường loại 2 có thể đưa đến tình trạng dây thần kinh bị hư hại, đau tim, tai biến mạch máu não, khiếm thị hoặc hư thận.

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

Tuy không thể chữa lành hẳn, nhưng nếu quý vị có lối sống lành mạnh và thường xuyên đi khám sức khỏe thì vẫn có thể kiểm soát được bệnh tiểu đường loại 2.

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

Quý vị nên đi bác sĩ để khám xem mình có bị hoặc có nguy cơ bị bệnh tiểu đường loại 2 không.

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

# Bệnh tiểu đường loại 2 có thể phòng ngừa được

## Type 2 diabetes can be prevented

1

Hàng ngày vận động nhiều hơn. Tối thiểu 30 phút mỗi ngày.

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



2

Dùng thực phẩm có nhiều chất sợi (Ăn nhiều rau quả, mề cốc nguyên hạt và các loại củ đậu).

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



3

Giảm chất béo bão hòa không tốt cho sức khỏe, chuyển sang dùng chừng mực các loại chất béo tốt cho sức khỏe.

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

5 điều quý vị có thể thực hiện để giảm nguy cơ bị bệnh tiểu đường loại 2

**5 ways you can reduce your risk of type 2 diabetes**

4

Giữ cho trọng lượng tương xứng với cơ thể.  
*Be a healthy weight.*



5

Không hút thuốc  
*Not smoking*

**Quitline**  
**13 7848**



Dịch vụ Thông tin  
Đa ngôn ngữ  
Multilingual Infoline  
1300 801 164

**Diabetes Victoria**  
570 Elizabeth Street  
Melbourne Victoria 3000  
t 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