



Τι είναι ο διαβήτης τύπου 2;

What is type 2 diabetes?

Ο διαβήτης τύπου 2 είναι μια σοβαρή πάθηση όπου υπάρχει πάρα πολλή γλυκόζη (ένα είδος ζάχαρης) στο αίμα.

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

Συμπτώματα του διαβήτη τύπου 2

Symptoms of type 2 diabetes

- Μεγάλη δίψα
- *Being very thirsty*
- Συχνή ούρηση και μεγάλες ποσότητες ούρων
- *Urinating often and in large amounts*
- Αίσθηση αδυναμίας και κόπωσης
- *Feeling weak and tired*
- Θολή όραση
- *Blurred vision*
- Λοιμώξεις του δέρματος
- *Skin infections*
- Βραδεία επούλωση πληγών
- *Slow healing wounds*

Μπορεί να μην υπάρχει κανένα σύμπτωμα

There may not be any symptoms

Ο διαβήτης είναι σοβαρός

Diabetes is serious

Ο διαβήτης τύπου 2 μπορεί να οδηγήσει σε βλάβη των νεύρων, καρδιακή προσβολή, εγκεφαλικό, τύφλωση ή βλάβη στα νεφρά.

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

Ο διαβήτης τύπου 2 δεν μπορεί να γιανρευτεί αλλά μπορεί να ελεγχθεί με υγιή τρόπο ζωής και τακτικές ιατρικές εξετάσεις.

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

Να δείτε το γιατρό σας για να ρωτήσετε κατά πόσο έχετε ή διατρέχετε τον κίνδυνο για διαβήτη τύπου 2.

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

Ο διαβήτης τύπου 2 μπορεί να προληφθεί

Type 2 diabetes can be prevented

1

Αυξήστε την καθημερινή σας σωματική δραστηριότητα. Βάλτε στόχο τουλάχιστον 30 λεπτά κάθε μέρα.

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



2

Να τρώτε τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες (περισσότερα λαχανικά, φρούτα, ολόκληρα σπώρια και όσπρια).

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



3

Να τρώτε λιγότερο από τα ανθυγιεινά κορεσμένα λιπαρά και να τα ανταλλάξετε με μικρές ποσότητες υγιεινών λιπαρών.

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



5 τρόποι με τους οποίους μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο για διαβήτη τύπου 2

5 ways you can reduce your risk of type 2 diabetes

4

Να έχετε ένα υγιές σωματικό βάρος.

Be a healthy weight.



5

Να μην καπνίζετε
Not smoking

Quitline
13 7848

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



Πολυγλωσσική Γραμμή Πληροφοριών
Multilingual Infoline
1300 801 164