



2. tip şeker hastalığı nedir?

What is type 2 diabetes?

2. Tip şeker hastalığı, kanda çok fazla glikozun (bir tür şeker) bulunduğu önemli bir sağlık sorunudur.

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

2. tip şeker hastalığının belirtileri

Symptoms of type 2 diabetes

- Çok susamak
- *Being very thirsty*
- Sık sık ve fazla miktarda idrara çıkmak
- *Urinating often and in large amounts*
- Kendini halsiz ve yorgun hissetmek
- *Feeling weak and tired*
- Bulanık görme
- *Blurred vision*
- Cilt enfeksiyonları
- *Skin infections*
- Yaraların yavaş iyileşmesi
- *Slow healing wounds*

Hiç bir belirti olmayabilir

There may not be any symptoms

Şeker hastalığı önemlidir

Diabetes is serious

2. tip şeker hastalığı sinirlerde hasara, kalp krizine, felce, körlüğe ve böbreklerin zarar görmesine yol açar.

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

2. tip şeker hastalığı tam olarak tedavi edilemez ancak sağlıklı bir yaşam tarzı ve düzenli kontrollerle yönetilebilir.

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

Sizde 2. tip şeker hastalığı ya da riski bulunup bulunmadığını doktorunuzla görüşün.

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

2. tip şeker hastalığı önlenebilir

Type 2 diabetes can be prevented

1

Günlük bedensel etkinliklerinizi artırın. Her gün en az 30 dakika bedensel etkinlikte bulunmayı amaçlayın.

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



2

Çok miktarda elyaf içeren (daha çok sebze, meyva, tahıl ve bakliyat) yiyecekler yiyin.

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



3

Sağlıksız doymuş yağları daha az yiyin ve küçük miktarlarda sağlıklı yağlar yemeyi tercih edin.

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

2. tip şeker hastalığı riskinizi önlemenin 5 yolu

5 ways you can reduce your risk of type 2 diabetes

4

Sağlıklı bir kiloda olun. *Be a healthy weight.*



5

Sigara içmeyin *Not smoking*

Quitline
13 7848



Çok dilli Bilgi Hattı
Multilingual Infoline

1300 801 164

Diabetes Victoria

570 Elizabeth Street
Melbourne Victoria 3000

† 03 9667 1777

† 03 9667 1778

infoline 1300 136 588

e mail@diabetesvic.org.au

w www.diabetesvic.org.au

ABN 71 005 239 510