

Tavsiye edilen düzeyler:

Tansiyon	130/80 mmHg'den az
Toplam kolesterol	4.0 mmol/L'den az
HDL (iyi kolesterol)	1.0 mmol/L'den çok (iyi kolesterol)
LDL (kötü kolesterol)	2.0 mmol/L'den az (kötü kolesterol)
Trigliseritler	2.0 mmol/L'den az

Düzeylemeniz bu kapsamların dışındaysa, yiyeceklerinizi değiştirmek ve egzersiz yapmak yardımcı olacaktır. Doktorunuz ilaç da yazabilir.

Böbrek kontrolü

- Her yıl protein için kan ve idrar (idrarda mikroalbümin) testi yaptırın.
- İdrar torbası veya böbrek enfeksiyonunuz varsa, böbrek hasarını önlemek için hemen doktorunuzu görün.

Göz kontrolü

- Göz sorunlarınız varsa, gözlerinizi bir göz uzmanına (gözlükçüye veya göz doktoruna) en az her iki yılda bir veya daha sık kontrol ettirin.



Bu bilgiler doktorunuzun veya şeker hastalığı sağlık bakımı ekibinizin tavsiyelerinin yerini almamalıdır. Diabetes Australia – Vic, sağlığa ilişkin daha ayrıntılı bilgi için doktorunuzu veya sağlık eğitmeninizi görmenizi tavsiye eder.

- Göz uzmanınız kan damarlarında şeker hastalığı bağlantılı hasar (diyabetik retinopati), maküler ödem ve katarakt kontrolü yapar.
- Görmenizde herhangi bir değişiklik farkederseniz, hemen doktorunuzu görün.

Ayak kontrolü

- Ayaklarınızı kesikler, kabarcıklar veya kızarıklıklar için her gün kontrol edin.
- Cildinizde ülser, enfeksiyon veya herhangi bir değişiklik gördüğünüzde veya ayak hislerinizde bir farklılık hissettiğinizde hemen doktorunuzu görün.
- Ayaklarınızı her 6-12 ayda bir ayak sağlığı uzmanına, doktora veya şeker hastalığı eğitmenine kontrol ettirin.
- Ülser, nasır, ayak baş parmağınız ve ayak sorunlarınızın tedavi edilmesi amacıyla, sorunun farkına varır varmaz bir ayak sağlığı uzmanını görün.



Şeker hastalığı hakkında kendi dilinizde bilgi için 1300 801 164'ü arayın.

Diabetes Victoria

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

yardım hattı 1300 136 588
mail@diabetesvic.org.au
w www.diabetesvic.org.au
abn 71 005 239 510

support empower campaign

2. tür şeker hastalığı ile iyi yaşayın

Turkish



 diabetes
victoria

2. tür şeker hastalığı ile iyi yaşayın

Şeker hastalığı sağlık bakımı ekibiniz sizi, doktorunuzu, şeker hastalığı eğitmeninizi, beslenme uzmanını, ayak sağlığı uzmanını ve göz uzmanını içerir ve bir psikolog ile egzersiz uzmanını içerebilir.



Şeker hastalığınızı aşağıda belirtilen önerilere uyarak denetim altında tutun:

- Sorular sorarak ve doktorunuzla sağlık bakımı ekibinizin tavsiyelerine uyarak.
- Kan şekeri düzeyinizi hedeflenen düzeyde tutarak. Kanınızı, günde bir veya iki kez, farklı zamanlarda veya doktorunuz ya da eğitmeninizin belirttiği şekilde ölçün.
- HbA1c'nizi en az 6 ayda bir kontrol ettirin. HbA1c kan şekeri kontrolünün son 2-3 ay içindeki ölçümüdür. Çoğu kişi için hedef %7'yi aşmaması ya da 53 mmol/mol olmasıdır.



Hedef kan şekeri düzeyleri aşağıda belirtilmektedir:

yemeklerden önce	6-8 mmol/L
yemeğe başladıktan iki saat sonra	6-10 mmol/L

Bu hedefler sadece bir kılavuздur. Bunları doktorunuz veya şeker hastalığı eğitmeninizle görüşün. Bu kişiler sizi, sizin için uygun olan hedefler hakkında bilgilendirecektir.

Fazla kiloluysanız, bu özellikle de bel çevresindeyse, kilo kaybetmek şeker hastalığınızı denetim altına almanıza yardımcı olacaktır. Küçük bir miktar kilo kaybı bile kan şekerinin, tansiyonun ve kolesterolün düşürülmesine yardımcı olacaktır.

Aşağıda belirtilen yollarla kilo kaybedebilir ve bel ölçünüzü azaltabilirsiniz:

- daha sık etkin olarak
- sağlıklı yiyecekler yiyerek.

Hareketli olun!

- Haftanın çoğu günlerinde en az 30 dakika tempolu yürüyüş gibi bedensel etkinliklerde bulunun.
- Gün boyunca, oturmaktan çok hareket edin.
- Mümkünse hızlı yürüme, tempolu koşu ve sportif oyunlara katılım gibi enerjik etkinlikleri daha fazla uygulayın.
- Yeni bir egzersiz programına başlamadan önce sağlık testinden geçin.



Sağlıklı yiyecekler yiyin

- Günde 3 öğün yiyin – kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeği.
- Her öğünde, şunları içeren çeşitli sağlıklı yiyecekler yiyin:
 - günde 2 meyve ve 5 sebze porsiyonu
 - yağlı et yerine yağsız et, balık ve tavuk
 - öğütülmemiş tahıl ve ekmek
 - süt, yoğurtlar ve peynir (az yağlı ürünleri seçin)
 - çok su için.

- Yağlı ve çok tuzlu yiyecekleri daha az yiyin.
- Şekerli yiyecek ve içecekleri sınırlayın.
- Daha küçük porsiyonlar yiyin.
- İçki içiyorsanız, günde 2 standart içkiden fazlasını içmeyin. Her hafta içki içmeden birkaç gün geçirmeye çalışın.



Sigara içmeyin – içiyorsanız, bırakmaya çalışın

Destek için 137 848 'den Quitline'ı arayın.

Şeker hastalığı gözlerinizdeki, bacaklarınızdaki ve ayaklarınızdaki, kalbinizdeki, beyninizdeki ve sinirlerinizdeki kan damarlarını tahrip edebilir. Hasar şiddetli olana kadar genellikle belirtileri olmaz.

Şeker hastalığı sağlık testi için doktorunuzu düzenli olarak ziyaret edin

- Her 3 ayda bir kan şekerinizi kontrol ettirin.
- Her yıl kan kolesterolü testi yaptırın.

