

[tyrkisk]

Tip 2 diyabet riski altında mıyım? (Står jeg i fare for å utvikle diabetes type 2?)

Tip 2 diyabet nedir?

Tip 2 diyabet vücudun yetersiz ve etkisiz insülin üretmesiyle oluşan kronik bir hastalıktır. Pek çok insan yaşam tarzını değiştirerek, bir kısmı bir zaman sonra tablet almak zorunda kalarak, diğerleri de insülin enjekte ettirerek kan şekerlerini kontrol etmektedir. Güney Asya'dan gelen insanlar Norveç kökenlilerden daha fazla diyabet riski taşımaktadır.

Tip 2 diyabette belirleyici bir etken de kalıtsal yatkınlıktır. Eğer ailede birinde diyabet varsa, sizin de yakalanma riskiniz artar. Kalıtsal etkenlerin yanı sıra, fiziksel aktiviteden yoksunluk ve yaşam riski de tip 2 diyabeti tetikleyen başlıca sebeplerdendir.

Önümüzdeki on yıl içinde tip 2 diyabete yakalanma riskinizi ölçen test için www.diabetesrisiko.no sitesini ziyaret edin.

Tip 2 diyabetin semptomları

Tip 2 diyabetin semptomları daha hafif seyredebilir; bu yüzden yıllar boyu fark etmeden tip 2 diyabetle yaşamak mümkündür.

Kanınızdaki şeker yükselirse, idrarınıza karışarak dışarı çıkar. Bu da idrar hacminde artışa ve **sık sık idrara çıkmaya** sebep olur. Vücut bu duruma **susayarak** tepki verir. Şekerin idrarla dışarı atılması kalori kaybıyla sonuçlanır ve genellikle **bilinçsiz kilo kaybına** neden olur. **İdrar yolu enfeksiyonu** ve kasık bölgesinde kaşınma da diyabet semptomlarından birisi olabilir.

Pek çok insanda bu süreç öylesine yavaştır ki semptomlar fark edilmez bile. Ancak nihayetinde metabolizma değişiklikleri bütün bedensel işlevleri etkileyecektir, böylelikle kişi kendisini uykusuz, yorgun ve halsiz hissedecektir.


Nereden yardım alabilirim?

- Eğer bu semptomların çoğuna sahipseniz, tam teşekküllü bir kontrol için aile hekiminizi görmelisiniz.

- Eğer sormak istediğiniz bir şey varsa, Norveç Diyabet Derneği'nin bilgilendirme hizmetini, Diyabet Yardım Hattı (Diabeteslinjen)'ni arayabilir ve bizimle Norveççe, İngilizce, Urduca/Panjabice, Somalice, Türkçe veya Arapça iletişim kurabilirsiniz; 815 21 948 numarasını arayın ya da www.diabeteslinjen.no sitesinden bize yazın.

Diyabete yakalanmayı nasıl geciktirebilirsiniz?

Tip 2 diyabete yakalanma riskine sahip olanlara verilebilecek en iyi tavsiye yaşam tarzlarını değiştirmeleridir:

- Günde en az 30 dakika, haftada en 5 gün fiziksel aktivite yapın. Yürümek, dans etmek, yüzmek, bisiklet sürmek ve ev işi yapmak gibi bütün egzersizler etkilidir.
- Sebzeler, bögürtlen çeşitleri ve bazı başka meyveler sağlığımıza balık, yağsız et ve yüksek lifli besinler kadar yararlıdır. Ekmek alırken veya ekmeği pişirirken kepekli ekmek ve kepekli unu tercih edin.
- Düşük yağ oranı içeren ve az tuzlu, az şekerli yiyecek-icecekleri tercih edin.
- Daha fazla doymamış yağ (balık ve bitkisel yağları) ve daha az doymuş yağ (hayvansal ürünleri) kullanın. Üzerinde anahtar-deliği ibaresi bulunan sağlıklı yiyecekleri tercih edin. 
- Eğer aşırı kiloluysanız, kilo vermek size yarar sağlayacaktır.

Daha sağlıklı bir yaşam tarzı için

www.diabetes.no

www.diabetes.no/innvandrerere

sitelerini ziyaret edin ya da

Norveç Diyabet Derneği'ni (Santral: 23 05 18 00) ya da Diyabet Yardım Hattı'nı arayın: 815 21 948

Norveç Diyabet Derneği (Diabetesforbundet) tarafından hazırlanan bu içerik 2013 yılında güncellenmiştir.

diabetesforbundet

Diyabet Yardım Hattı: 815 21 948 / Santral: 23 05 18 00

post@diabetes.no / www.diabetes.no

2013 | Birinci Sayfa