



ما هو مرض السُّكري من النوع 2؟

What is type 2 diabetes?

داء السُّكري من النوع 2 هو حالة خطيرة حيث هناك الكثير من الغلوكوز (وهو نوع من السكر) في الدم.

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

مرض السُّكري خطير

Diabetes is serious

داء السُّكري من النوع 2 يُمكن أن يؤدي إلى تلف الأعصاب، أو الإصابة بنوبة قلبية، أو السكتة الدماغية، أو العمى أو الفشل الكلوي.

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

لا يمكن الشفاء من مرض السُّكري من النوع 2 ولكن يمكن أن يُدار مع نمط حياة صحي وفحوصات طبية منتظمة.

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

راجع طبيبك لترى إذا كان عندك أو إذا كنت معرضاً لخطر مرض السُّكري من النوع 2.

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

أعراض مرض السُّكري من النوع 2

Symptoms of type 2 diabetes

- كون الشخص عطشان جداً
Being very thirsty
- التبول في كثير من الأحيان وبكميات كبيرة
Urinating often and in large amounts
- الشعور بالضعف والتعب
Feeling weak and tired
- رؤية غير واضحة
Blurred vision
- التهابات الجلد
Skin infections
- التئام بطيء للجروح
Slow healing wounds

قد لا تكون هناك أية أعراض

There may not be any symptoms

يمكن الوقاية من مرض السُّكري من النوع 2

Type 2 diabetes can be prevented

تناول الأطعمة الغنية بالألياف (المزيد من الخضروات، والفواكه، والحبوب الكاملة والبقوليات).

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



زيادة نشاطك البدني اليومي. ليكن هدفك لمدة 30 دقيقة على الأقل كل يوم.

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



5 طرق يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بداء السُّكري من النوع 2

5 ways you can reduce your risk of type 2 diabetes

تناول كميات أقل من الدهون المشبعة غير الصحية إستبدالها بكميات صغيرة من الدهون الصحية.

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



كُن على وزن صحي.

Be a healthy weight.



عدم التدخين
Not smoking

Quitline
13 7848

1300 136 588 **infoline**
mail@diabetesvic.org.au **e**
www.diabetesvic.org.au **w**
71 005 239 510 **ABN**

Diabetes Victoria
15-31 Pelham Street
Carlton Victoria 3053
03 9667 1777 **f**
03 9667 1778 **f**

خط المعلومات المتعددة اللغات
Multilingual Infoline

1300 801 164

