

Ma vie avec le diabète de type 2

Fransk



Qu'est ce que c'est, le diabète de type 2 ?

Le diabète est une maladie où vous avez un contenu élevé de sucre dans le sang (hyperglycémie chronique). Avez-vous le diabète du type 2 ? Vous avez un manque de capacité à réguler l'insuline. L'hormone insuline régule le sucre sanguin. Lorsque vous manquez d'insuline, cela augmente votre taux de sucre sanguin.

La maladie est héréditaire, mais peut être déclenchée dans de nombreux cas, par nos modes de vie malsains, comme l'inactivité physique et des habitudes alimentaires malsaines.

Le diabète de type 2, ne se guérit pas. Vous pouvez, avec un traitement prudent et approprié, tout en prenant soin de vous, de vivre une bonne vie avec le diabète. En gardant votre glycémie à un normal et stable, ça réduit le risque de développer des maladies dégénératives en vous.



Comment puis-je vivre avec le diabète de type 2 ?

Alimentation et exercices physiques sont les éléments clés dans le traitement du diabète de type 2. Le bon régime et l'exercice peuvent réduire votre taux de glycémie, le cholestérol, et la pression artérielle. Si les changements de votre style de vie font que, le traitement n'est pas suffisant pour atteindre une glycémie stable, vous devez le compléter uniquement avec les différents types de sucre afin de stabiliser le taux du sucre dans le sang. Les médicaments et les injections d'insuline peuvent être nécessaires plus tard.



- **Manger sainement**

- Mangez une alimentation équilibrée et variée, et vous, vous efforcerez de manger trois repas principaux et trois collations.
- Mangez beaucoup de légumes, comme 2-3 morceaux de fruits par jour.
- Mangez beaucoup d'alimentaires en fibres, comme les légumes rigueuses, pain complet et les légumineuses.
- Mangez des aliments faibles en gras. Enlever le graisse qui est visible, et éviter le beurre et l'huile.
- Mangez et buvez des produits avec moins de sucre. Pas de jus, des jus sucrés et sodas.

- **Faire des exercices quotidiens**

Les exercices quotidiens peuvent réduire les besoins en médicaments. L'activité physique devrait être augmenté à une moyenne de une demi-heure chaque jour. Il ne doit pas être une forme particulière d'exercice, et il peut facilement être fait en plusieurs petits morceaux. Randonnée pédestre, le jardinage, monter les escaliers ou à vélo - sont quelques-unes des activités qui peuvent être progressivement intégrées dans la vie quotidienne. Il est important de les intégrer autant que possible, comme une partie intégrante de votre vie quotidienne.



- **Prenez vos médicaments si votre médecin vous les a prescrit**
 - Vous devriez mesurer votre taux de sucre sanguin comme votre médecin vous le recommande si, vous êtes sous traitement médical.
 - Si vous prenez de l'insuline, vous devez en obtenir une prescription médicale afin d'avoir vos injections d'insuline.
 - Vous devez apprendre les signes basse et haute de la glycémie, et de les connaître.
 - Vous devriez toujours avoir quelque chose de sucré (Exemple du jus) dans le voisinage, si votre glycémie est trop basse.
- **Impliquer la famille**

Parlez-en à votre famille, leurs encouragements et leur soutien sont cruciaux. Toute la famille devrait changer votre style de vie.



Les possibilités de mettre en œuvre des changements dans votre mode de vie est plus grand si vous:

- Vous devez-vous donner à la fois des objectifs (buts) progressivement.
- Avoir une bonne relation de collaboration avec votre médecin.
- Demander l'appui de votre famille et de vos connaissances.
- Vous devez perdre du poids (si vous êtes en surpoids).
- Arrêter de fumer (si vous fumez).



A quoi dois-je faire attention ?

Diabète de Type 2 - le diabète peut avoir des conséquences pour votre santé, il est donc nécessaire de vérifier la glycémie, la pression artérielle et les lipides sanguins. Ceci est crucial pour vous empêcher de tomber malade. Le diabète de Type 2 - le diabète peut offrir à long terme des séquelles, et des blessures aux yeux, aux reins, es nerfs, et des caillots sanguins dans le cerveau et le cœur.

Faire attention à votre vie. Il est important que vous preniez votre diagnostic au sérieux, et prendre la responsabilité de votre santé.

C'est votre vie et votre maladie. Tenez informé votre médecin si vous ressentez le changement.

Collaborer avec votre médecin: Il est important que vous alliez à des contrôles réguliers chez votre médecin lorsque vous êtes en étroite collaboration et grâce à un bon dialogue avec votre médecin, vous serez en mesure d'obtenir un traitement qui conviendrait le mieux à votre de diabète de type 2. Il est recommandé que vous allez chez le médecin au moins tous les trois mois, afin de mesurer votre glycémie à long terme.

Nous recommandons un contrôle régulier avec un ophtalmologiste. Consulter un podologue pour éviter les complications qui peuvent subvenir aux pieds.

Avez-vous une blessure ? Vous devez faire attention, car les blessures diabetiques sont difficilement ciccrisables d. Avez-vous eu un ulcère de plus de 14 jours ? Un médecin doit le surveiller.



www.sonderborgkommune.dk

Sønderborg Kommune
– et samarbejde mellem Social og
Sundhed og Integrationsteamet
www.sonderborgkommune.dk