

ናይ ሕማም ሽኮርያ ዓይነት 2 • Diabetes typ 2

መግቢ: ምንቅስቃሴን ጥዕናን

Mat, motion och hälsa



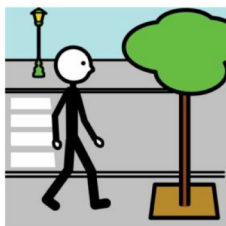
ናይ ሕማም ሽኮርያ ዓይነት 2 ኣሎካ። ጽቡቕ ጥዕና ንክሰምዓካ ኣብ እትበልፆን እትሰትዮን ጥንቃቄ ክትገብር ከድልየካ እዩ። ስፖርቲ ምስራሕ ድማ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ።

Du har diabetes typ 2. För att du ska må bra behöver du vara noggrann med vad du äter och dricker. Det är också viktigt att du motionerar.



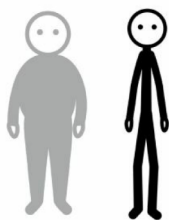
ኣሕምልቲ፡ ዓሳ፡ ፍርያት ባሕርን ናይ መፍትሕ ስእሊ ምልክት ዘሎዎም ፍርያትን ምምጋብ ንዓኻ ጽቡቕ እዩ።

Det är bra för dig att äta grönsaker, fisk, skaldjur och produkter som är märkta med ett nyckelhål.



ምንቅስቃሴ ኣካላትን ስፖርትን ምግባር ኣገዳሲ እዩ። ንኣብነት መዓልታዊ ናይ 30 ደቓይቕ ናይ እግሪ ምንቅስቃሴ ክትገብር ትኽእል ኢኻ።

Det är viktigt att röra på sig och motionera. Du kan till exempel promenera 30 minuter varje dag.



ልዑል ክብደት ክትምዘንን ናይ ሕማም ሽኮርያ ዓይነት 2 ክህሉወካን ንኣካላትካ ጽቡቕ ኣይኮነን።

Att väga för mycket och ha diabetes typ 2 är inte bra för din kropp.



ናይ ሕማም ሽኮርያ ዓይነት 2 ኣለካ እንተ ድኣ ኮይኑ ምትካኽ ጽቡቕ ኣይኮነን።

Rökning är inte bra för din hälsa när du har diabetes typ 2.

ናይ ሕማም ሽኮርያ ዓይነት 2 · Diabetes typ 2

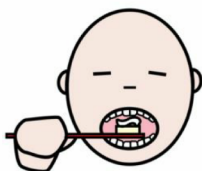
መግቢ: ምንቅስቃሴን ጥዕናን

Mat, motion och hälsa



ናይ ሕማም ሽኮርያ ዓይነት 2 ኣለካ እንተ ድኣ ኮይኑ ብዙሕ ኣርኮላዊ መስተ ክትሰቲ የብልካን።

Du ska inte dricka så mycket alkohol när du har diabetes typ 2.



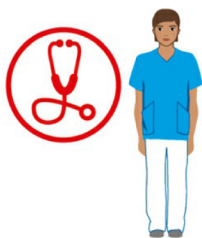
ናይ ሕማም ሽኮር ዓይነት 2 ኣሎካ እንተ ድኣ ኮይኑ ኣስናንካ ነኳላት ንኽገብሩ ልዑል ተኽእሎ ኣሎ። ስለዚ ድማ ዓመታዊ ናብ ሓኪም ስኒ ክትከይድ ጽቡቕ እዩ።

När du har diabetes typ 2 är risken större att du får hål i tänderna. Det är därför bra att gå till tandläkaren varje år.



ኣእጋርካ መዓልታዊ ባዕልኻ ተኽታተሎም። ምሕዋይ ዝኣበየ ቊሰሊ ኣሎካ እንተ ድኣ ኮይኑ ምስ ናይ ሽኮርያ ነርስ ተዘራረብ። ክኢላ ክንክን እግሪ ኣብ ዓመት ሓደ ግዜ ኣእጋርካ ከም ዝከታተሎም ግበር።

Kontrollera själv dina fötter varje dag. Om du har sår som inte läker så ta kontakt med diabetessköterskan. Låt en fotvårdsspecialist ta hand om dina fötter en gång per år.



ነዛ ናይ ሽኮርያ ዓይነት 2 ሕማምካ ንምቑጽጻር ኣብ ዓመት ሓደ ግዜ ምስ ዶክተር ተራኽብ። እቲ ዶክተር ንመድሃኒትካ ሓላፍነት ክወስድሉ እዩ።

För att ha kontroll på din diabetes typ 2 ska du träffa en läkare en gång per år. Läkaren ansvarar för din medicin.



ኣብ ማእከል ጥዕና ምስ ናይ ሽኮርያ ነርስ ርክብ ክትገብር ኢኻ። ብዛዕባ መግቢ፡ ስፖርትን ጥዕና ኣካላትካን ብዝምልከት ዝኾነ ሕቶ እንተ ሃልዩካ ድማ ክትሓታ ትኽእል ኢኻ።

Du ska ta kontakt med diabetessköterskan på vårdcentralen om du har frågor om mat, motion eller om hur din kropp mår.