

Sukkorpunga

Pivusoq

Type 2 – diabetes tassaavoq aap sukumik akua (glukose) qaffasippallaalersimasoq. Ajorpoq aap sukumik akua piffissami sivisuallaami annertuallaalersimappat, taamaattoqarneratigut taqqat sianiutillu ajoquserneqarsinnaammata.

Type 2 diabetes pissuteqarpoq qinerseq insuliinimik pilersitsisartooq (Aqajaqqup sanilequtaa - bugspytkirtelip) sananeqaatinik timimik qisuariatitsisartunik hormoni insuliinimik taaneqartartunik naammattunik pilersitsisannginneranik, aamma insulinimik malussajassutsip annikillisimaneranik (timi insuliinimik annertuumik pisariaqartitsisarpoq).

Nappaat kingornuttagaasinnaasarpoq inooriaatsimillu pissuteqarsinnaasarluni.

Nappaammik pisumik nappaatigineqalersinnaasartut

Sukkornerup type 2-p uummatikkut, taqarsuakkut- sianiutitigullu nappaateqalersinnaaneq allisittarpaa. Maani oqaluuseraavut taqarsuaq uummammut qaratsamullu ingerlasoq kiisalu taqaaqqat tartumiittut isiniittullu. Sianiutitigut eqqorneqarnerit timimi sumiiffinni arlaqartuni misigisaqarsinnaassuseqarnerup sanngiillisinneqarneranik takussutissaqartarpoq.

Nappaatit taakku taaneqartarput nappaatit malittaasut imaluunniit type 2 sukkornermik nappaammut ajoqutit/kingunipiluusartut.

Inooriaatsip allanngortinneratigut aamma/imaluunniit nakorsaatitortarnikkut nappaatinik sukknikkut pilersinneqartartunik atugaqalersinnaanissamik periarfissat erseqqissumik millisinneqartarput.

Neqeroorutit

Peqqinnissaqarfik siunnersuisinnaavoq inooriaatsinnillu allanngortitsiniarninni tapersorsorsinnaavaatit. Aap naqitsinera qaffasippallaarpat katsorsarsinnaavaa, aakkut orsoqarpallaarnerit (kolesterol) aamma aakkut sukkoqarnerit katsorsarsinnaavaa. Nappaateqarnerup malitsigisaanik nappaatit nutaat isiniittut, tartuni, isikkani ilaalu ilanngullugit taamaattoqarneranik misissuiffiginarlutit neqerooruteqarsinnaapput.

Nakorsaatit atorlugit nakorsaaneq makkuninnga:

Aakkut sukkoqarpallaarnek

Aap sukkoqarpallaarnera katsorsarneqartarpoq nappaatimut malittaasartut pinaveersaartinniarlugit imaluunniit Kinguartinniarlugit aammalu nappammut ilisarnaatit, soorlu qasoqqaneq imerusunnerlu millisinniarlugit.

Katsorsaanermi anguniakkat inummiit inummumt assigiinneq ajorput - nalinginnaasumik aap sukkuua, ”oqajamaaq” (HbA1c) 7,0 % ataaniitinniarneqartarpoq. Iisartakkat kapuullu (insulin), immikkut imaluunniit akuleriisillugit nakorsaatigineqarsinnaapput.

Aap naqitsinera qaffasippallaaraangat

Aakkut naqitsinerit nakorsaait atorlugit katsorsaanerit siunertaraat aakkut naqitsinerit illisinneqarnissaat, pissutigalugu aakkut naqitsineqarpallaarneq ajoqutaasinnaasut ilagimmassuk.

Aammi orsoq (kolesterol) angivallaaq

Kolesterolit millisinneqarsinnaanerannut nakorsaatinik katsorsaaneq uummammi qaratsakkullu anaartoorsinnaanernik pinaveersaartinniartarpaa.

Nappaatip killiffianik nakkutiginninneq

Sukkornermik nappaat pisariaqarpoq ukiumut 3-4-riarlugu misissorneqartarnissaa nakkutilliineq siunertaralugu aap naqitsinerata uuttorneqarnissaa, oqimassutsip, naakkut/ qitikkut uuttortinneq aakkullu sukkoqarneq (HbA1c).

Taassuma qaavatiqut ukiumoortumik isikkat, qooq misissortinneqartarnissaa, kiisalu ukiut marlukkaarlugit sisamakkaarlugillu isit misissorneqartarnissaa.

Nammineq qanoq iliorsinnaavunga

Type 2-mik sukkoq amerlanertigut pissuteqartarpoq kingornussamik pigisaqarnermik pualavallaarnerlu ataqatigiisillugit. Pualavallaarneq amerlasuutigut pissuteqartarpoq timimik aalatitsivallaartannginermik nerivallaartarnermik imerpallaartarnermillu.

Naappaateqarnermik pissuteqartumik nappaatinik allanik peqalersinnaaneq killilerneqarsinnaavoq inooriaatsimik allannortitsinikkut soorlu pujortartarunnaarnikkut, timinnillu aalatitsilluartunngornikkut, peqqinnarnerusunik nerisalernikkut- imeriaaseqalernikkullu, kiisalu nakorsaatinik pitsaaliuisinnaasunik iisaqartarnikkut ataavartumillu misissortikkiartortarnikkut.

Type 2-mik sukkoqutugaanni pingaaruteqarpoq nappaat pillugu ilisimasaqalernissaaq, ilisimasaqarneq nappaat atoraluarlugi pitsaanerpaamik atugarisinnaanera pisinnaaniassamat.

Ukiumoortumik influenzamut kapitittarnissaaq innersuussutigineqarpoq.

Qanoq iliorsinnaavit?

Nammineq illit qanoq iliorsinnaavit?

Pujortarneq

Peqqinnermut tupatorunnaarneq pissutaasut pingaarnersaannut ilaavoq aamma nappaateqarnerup malitsigisaanik pisartunik nappaateqalersinnaanerup millisinneqarnissaanut.

[Pujortarunnaarnissat aallartiguk](#)

Timimik aalatitsisarneq

Timimik aalatitsisarneq ajunngitsuinnarmik oqaluuserineqarsinnaavoq; ilaatigut aakkut sukkoqarpallaarneq millisinneqarsinnaavoq, oqimaassuseq aal akkaasuutinneqarsinnaavoq imaluunniit oqilisinnaanerup periarfissaa annerulersinnaavoq aamma nappaatit nalaanneqariataarsinnaasut pinaveersaartinneqarsinnaapput.

Itinerusumik atuarit

["Napparsimasunut ilitsersuut, type 2 – diabetes"](#)



1,5 MB

["Sukkortuuguit nerisassat peqqinnartut"](#)



423 KB

["Inuuneg tunissutaavoq – Inuunermi pissutsinut najoqqutassaq"](#)



3,5 MB

aamma Peqqinnissaqarfimmi pissarsiarineqarsinnaapput.

