

Type 2 Diabetes

Are you at risk?

Every 20 minutes in Ontario someone is diagnosed with Type 2 Diabetes

Ottawa



ottawa.ca/health 613-580-6744
TTY: 613-580-2401

Type 2 Diabetes occurs when you have trouble using or storing glucose for energy because your body is not making enough insulin or it cannot properly use the insulin it produces.

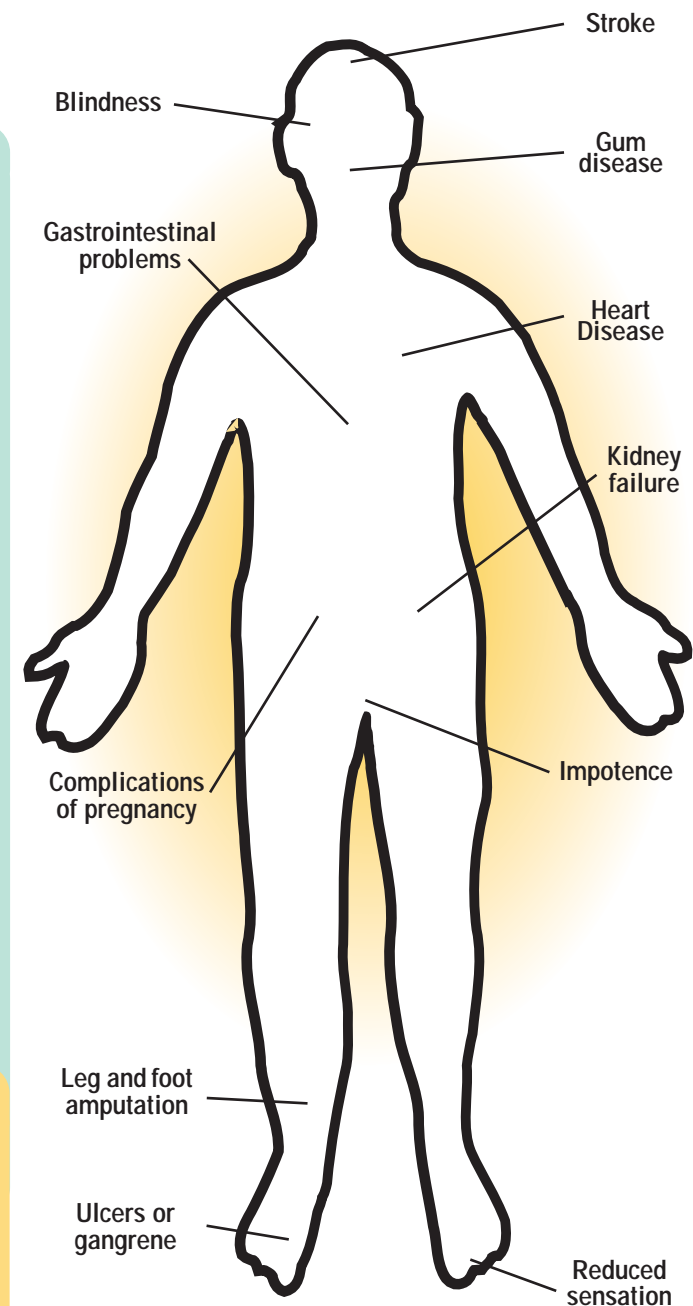
You are at risk if you check any of the following:

- I do not exercise everyday
- I am overweight and carry my weight around the middle
- I have a close family member with diabetes
- I am 40 years old or older
- I have high blood pressure
- I have heart, kidney or eye disease
- I have high cholesterol
- I am Aboriginal, Hispanic, Asian, South Asian or African
- I had diabetes during pregnancy
- I had a baby that weighed more than 4 kg (9 lbs)
- I had a fasting blood test with a high blood glucose result
- I have been diagnosed with polycystic ovary syndrome, acanthosis nigricans (darkened patches of skin) or schizophrenia

Reduce your risk:

- Be physically active everyday
- Make healthy food choices
- Maintain a healthy weight
- Have regular medical check ups and discuss your risk factors
- Manage your stress

Complications of Diabetes



Made possible with financial contribution from the Canadian Diabetes Strategy.

Diabète de type 2

Êtes-vous à risque?

En Ontario, on diagnostique une personne diabétique toutes les 20 minutes

Ottawa



ottawa.ca/sante 613-580-6744
ATS: 613-580-2401

Diabète de type 2

se manifeste lorsque le corps ne produit pas assez d'insuline ou quand l'insuline n'est pas bien utilisée dans le corps.

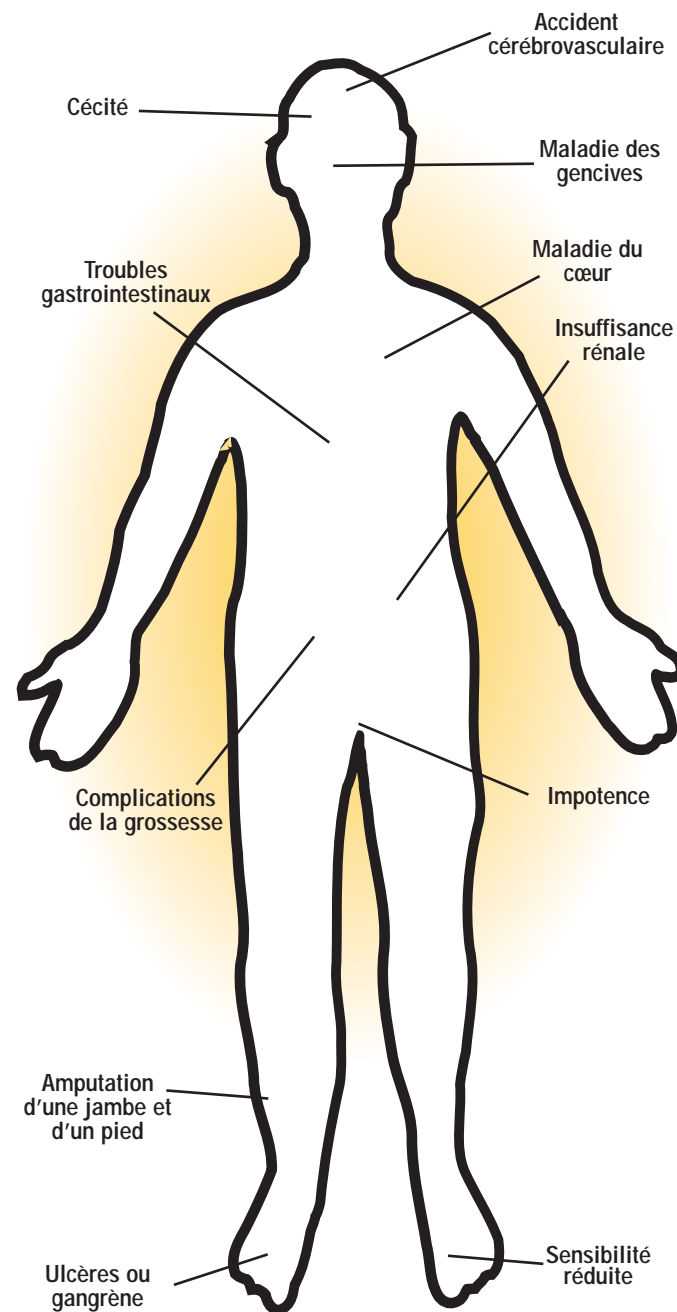
Vous pourriez être à risque, il suffit de cocher un ou plusieurs de ces énoncés...

- Je ne fais pas d'activité physique tous les jours
- Je fais de l'embonpoint, surtout à la taille
- J'ai un parent, un frère ou une soeur atteint de diabète
- J'ai 40 ans et plus
- Je fais de l'hypertension
- J'ai des problèmes de coeur, de reins ou des yeux
- J'ai un taux élevé de cholestérol
- Je suis d'origine autochtone, hispanique, asiatique, sud-asiatique ou africaine
- J'ai accouché d'un bébé de plus de 4 kg (9 lb) à la naissance ou j'ai eu le diabète pendant la grossesse
- J'ai eu une prise de sang à jeun dont le taux de glucose était élevé
- J'ai reçu l'un des diagnostics suivants: polykystose ovarienne, acanthosis nigricans (plaques de peau épaissie et de couleur foncée) ou schizophrénie

Pour réduire vos risques...

- Soyez actif tous les jours
- Mangez mieux - faites des choix santé
- Maintenez un poids santé
- Consultez le médecin annuellement et discutez de vos facteurs de risque
- Gérez votre stress

Complications du diabète



Rendu possible grâce à la contribution financière de la Stratégie canadienne sur le diabète