

ZMIERZ SIĘ Z CUKRZYCĄ DZIŚ. KAŻDEGO DNIA

Czym jest CUKRZYCA?

To obecnie cywilizacyjna choroba metaboliczna, charakteryzująca się podwyższonym stężeniem cukru we krwi. Związana jest z nieprawidłowym wydzielaniem i/lub działaniem insuliny.



Ok. **2,7 milionów** dorosłych Polaków, w wieku 20-79 lat, żyje z cukrzycą.

Prawie **1,7 mln** osób pozostaje niezdiagnozowanych.

Co roku z powodu cukrzycy i związanych z nią powikłań **umiera ponad 50 tysięcy osób.**



Do najczęstszych powikłań cukrzycy należą:
nefropatia,
choroba wieńcowa,
niewydolność serca.

Jakie są typy CUKRZYCY?

1

CUKRZYCA TYPU 1

– charakteryzuje się niedoborem insuliny. Diabetyk wymaga leczenia insuliną.

2

CUKRZYCA TYPU 2

– typowe dla niej jest zaburzone działanie i/lub wydzielanie insuliny. Osoba chora musi stosować odpowiednią dietę i przyjmować leki.



CUKRZYCA CIĄŻOWA

– może wystąpić u kobiet w ciąży. Po urodzeniu dziecka podwyższony poziom glukozy wraca do normy.



INNE TYPY

– występują w przebiegu różnych chorób lub wynikają z uwarunkowań genetycznych.

Co zrobić, gdy ZACHORUJESZ?

PRZED WSZYSTKIM – DZIAŁAJ!

W przypadku cukrzycy niezwykle istotne jest jej **wczesne rozpoznanie** oraz właściwa **kontrola choroby**, które pozwalają zapobiec powikłaniom i prowadzić aktywne życie.

ŹRÓDŁA DANYCH:
Atlas cukrzycy IDF, 10. Edycja, 2021
Kompedium wiedzy „Cukrzyca i ja”, accu-check.pl.

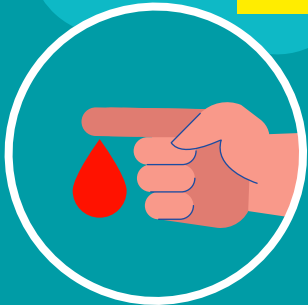


Więcej informacji o tym, jak mierzyć się z cukrzycą każdego dnia, znajdziesz skanując kod:



MIERZYSZ SIĘ Z CUKRZYCĄ?

Pamiętaj o regularnej samokontroli!

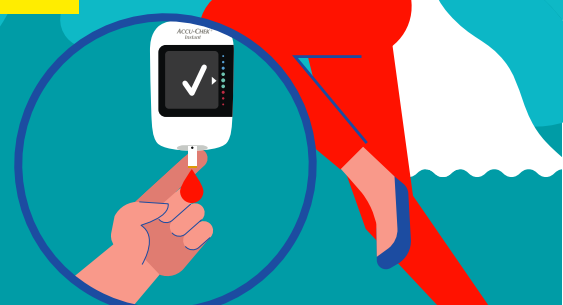


REGULARNA SAMOKONTROLA STĘŻENIA GLUKOZY WE KRWI

– wykonywane odpowiednio często pomiary, za pomocą glukometru, pomagają lekarzowi monitorować rozwój choroby i dobrać odpowiednie leczenie, a pacjentowi – utrzymać prawidłowy poziom glukozy oraz lepiej zrozumieć chorobę.

PAMIĘTAJ!

Najbardziej wiarygodne i porównywalne wyniki daje kontrolowanie glikemii za pomocą jednego wybranego sprzętu wysokiej jakości! Po zużyciu baterii w glukometrze, zamiast sięgać po nowy, warto wymienić je, dzięki czemu unikniemy produkcji elektrośmieci.

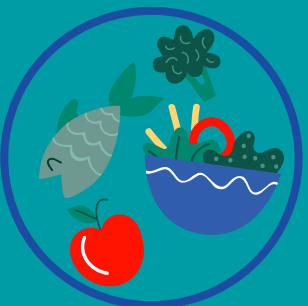


DOKŁADNE WYKONYWANIE POMIARU ZALEŻY OD CIEBIE

– aby uniknąć błędów przy prowadzeniu pomiarów, należy przestrzegać kilku prostych zasad, związanych z użytkowaniem glukometru, tj. dokładne mycie rąk przed wykonaniem kontroli, właściwe użytkowanie sprzętu, zgodne z zaleceniami producenta oraz zachowanie bezpieczeństwa podczas nakłuwania.

PAMIĘTAJ!

Do każdego pomiaru używaj nowego lancetu („igły”). Jednorazowe igły chronią Cię przed ewentualnym zakażeniem, które może powstać w wyniku używania tego samego lancetu do wielu pomiarów.



PRAWIDŁOWY SPOSÓB ŻYWIENIA

– dieta osób z cukrzycą wcale nie musi być skomplikowana i nudna, a same zasady prawidłowego odżywiania są podobne do tych, które powinny stosować również osoby zdrowe. Istotne są przede wszystkim: regularność posiłków, kontrola spożywanych porcji i kalorii oraz wybieranie produktów, które zapewnią organizmowi odpowiednią ilość białka, tłuszczu, witamin oraz składników mineralnych.

PAMIĘTAJ!

Szczegółowe zasady żywienia diabetyka powinien ustalić indywidualnie z lekarzem. Lekarz wskaże również zasady monitorowania poziomu cukru przed i po posiłku!



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

– regularny ruch przynosi wiele korzyści, m.in. pomaga zmniejszyć masę ciała, podnosi wydolność układu krążenia, wzmacnia układ ruchu i poprawia samopoczucie. U osób chorujących na cukrzycę jest niezwykle ważnym elementem terapii, ponieważ m.in. pomaga w wyrównaniu metabolicznym cukrzyicy, a także obniżeniu stężenia glukozy we krwi.

PAMIĘTAJ!

Zanim rozpoczniesz aktywność fizyczną, omów jej zasady z lekarzem prowadzącym. Specjalista wyjaśni, w jaki sposób ćwiczyć, by nie doprowadzić do hipoglikemii, czyli niedocukrzenia.

Więcej informacji o tym, jak mierzyć się z cukrzycą każdego dnia, znajdziesz skanując kod:

