

CUKRZYCA



W Siedlcah

CUKRZYCA

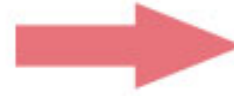
Grupa chorób charakteryzująca się podwyższonym poziomem cukru we krwi. Choroba społeczna. Znaczne genetyczne uwarunkowanie choroby. Defekt produkcji lub działania insuliny wydzielanej przez trzustkę.

człowiek zdrowy



wydzielanie insuliny

cukrzyca typu 1



brak insuliny

cukrzyca typu 2



zbyt mała ilość
wydzielanej
insuliny

LUB



nieprawidłowe
działanie
insuliny

CUKRZYCA

Jakie czynniki usposabiają do wystąpienia choroby ?

- uwarunkowanie genetyczne



- otyłość (zwłaszcza brzuszna)
- mała aktywność fizyczna
- współistniejące choroby autoimmunologiczne

CUKRZYCA

OBJAWY CUKRZYCY:

Nieswoiste i zróżnicowane w zależności od nasilenia choroby.



zmęczenie



**nadmierne
pragnienie**



**częste
oddawanie
moczu**



**utrata
wagi**

CUKRZYCA



JAK ROZPOZNAĆ ?

Podstawowym badaniem przesiewowym jest pomiar cukru z krwi (*glukometrem*).

Rozpoznanie stawiamy gdy:

- przypadkowy cukier ≥ 200 mg/dl**
- dwukrotnie cukier na czczo ≥ 126 mg/dl**

CUKRZYCA

JAK SIĘ CHRONIĆ ?

Utrzymuj prawidłową masę ciała. Wykonuj regularny wysiłek fizyczny.

Stosuj zrównoważoną dietę składającą się z dużej ilości **WARZYW** i ... owoców.

Więcej na ten temat na naszej stronie internetowej - [Strefa pacjenta](#)



CUKRZYCA

JAK LECZYMY ?



**1. Najważniejsza jest właściwa dieta tzw. cukrzycowa. Należy utrzymać ją do końca życia !
Codzienny wysiłek fizyczny.**

2. Leki doustne i wstrzyknięcia insuliny.

Punkt 2 może w ogóle nie być potrzebny, jeżeli damy z siebie wszystko w punkcie 1 !

CUKRZYCA



**Walka z cukrzycą
nie jest
przegrana.**

**Musisz tylko wiedzieć,
gdzie jest jej słaby punkt.**

