

JAK ZDROWY STYL ŻYCIA POMAGA ZAPOBIEGAĆ CUKRZYCY TYPU 2?



Dieta

- Unikaj wysoko przetworzonej żywności, słodkich napojów i białego pieczywa
- Wybieraj produkty pełnoziarniste, naturalne jogurty, warzywa i owoce
- Mięso i ryby przygotowuj samodzielnie – najlepiej gotuj na parze lub piecz w piekarniku
- Używaj tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego
- Jedz częste, ale małe objętościowo posiłki
- Nie rezygnuj ze śniadania i nie stosuj postów



Sen

Wysypiaj się. Jeśli masz problemy ze wstawaniem, czujesz senność w ciągu dnia i nie możesz się skoncentrować, może to oznaczać, że źle sypiasz.

- Śpij około 7–8 godzin na dobę
- Kładź się codziennie o tej samej porze
- Przed snem nie najadaj się i nie używaj urządzeń elektronicznych
- Regularnie wietrz sypialnię i nie przegrzewaj pomieszczeń



Użytki

Rzuć palenie papierosów, ponieważ substancje zawarte w dymie tytoniowym zwiększają ryzyko powikłań cukrzycy i podwyższają poziom cukru we krwi. Zmniejsz ilość spożywanego alkoholu lub całkowicie z niego zrezygnuj.



Wysiłek fizyczny

Zadbaj o regularny ruch, co najmniej 3–5 razy w tygodniu (łącznie około 150 minut). Może być to np. nordic walking lub szybki spacer do lekkiej zadyszki.



NOWY LEK
OPIEKA
FARMACEUTYCZNA

MATERIAŁ EDUKACYJNY DLA PACJENTÓW

Profilaktyka cukrzycy typu 2

Uwagi i zalecenia farmaceuty



CZYM JEST CUKRZYCA?

W tej chorobie poziom cukru (glukozy) we krwi jest zbyt wysoki. Mówimy wtedy o **hiperglikemii**. Przyczyną może być za mała ilość insuliny we krwi lub to, że komórki zbyt słabo na nią reagują.

Insulina jest hormonem, który wytwarza trzustka. Insulina reguluje poziom cukru we krwi.



Regularne badania poziomu cukru we krwi pozwalają wykryć cukrzycę i stan przedcukrzycowy.

JAKIE SĄ OBJAWY CUKRZYCY?

Podwyższony poziom glukozy we krwi może na początku nie dawać objawów, ale jest niebezpieczny dla zdrowia.

Na cukrzycę mogą wskazywać:

- wielomocz: częste oddawanie moczu, nawet w nocy
- wzmożone pragnienie i picie dużych ilości płynów
- niewyjaśniony spadek masy ciała

Inne, mniej typowe to osłabienie, nadmierna senność, ropne zmiany skórne i infekcje w okolicach narządów moczowych i płciowych.

Jeśli zauważysz u siebie te objawy, warto skonsultować się z lekarzem.

CZYNNIKI RYZYKA CUKRZYCY TYPU 2

Jesteś w grupie ryzyka zachorowania na cukrzycę, jeżeli:

- masz więcej niż 45 lat
- cierpisz na nadwagę lub otyłość
- Twój obwód talii to ≥ 80 cm (kobiety) lub ≥ 94 cm (mężczyźni)
- Twoi rodzice lub rodzeństwo mają cukrzycę
- brakuje Ci regularnego ruchu
- masz nadciśnienie tętnicze
- cierpisz na chorobę układu sercowo-naczyniowego
- w poprzednim badaniu stwierdzono u Ciebie stan przedcukrzycowy
- masz nieprawidłowy poziom cholesterolu
- w ciąży rozwinęła się u Ciebie cukrzyca ciążowa
- urodziłaś dziecko o masie ciała powyżej 4 kilogramów
- występuje u Ciebie zaburzenie hormonalne określane jako zespół policystycznych jajników (PCOS)

Niektórzy ludzie częściej chorują na cukrzycę ze względu na rasę lub środowisko w którym żyją.



BADAJ SIĘ!

Jeśli masz więcej niż 45 lat, badanie w kierunku cukrzycy wykonuj raz na 3 lata.

Jeśli należysz do jednej z grup ryzyka badanie wykonuj co roku, niezależnie od wieku.



Przewlekła hiperglikemia powoduje uszkodzenie różnych narządów, zwłaszcza oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych.

JAKI JEST PRAWDŁOWY POZIOM GLUKOZY WE KRWI?

Prawidłowy poziom glukozy wynosi:

- na czczo: **70–99 mg/dl (3.9–5.5 mmol/l)**
- po dwóch godzinach od posiłku: **mniej niż 140 mg/dl (7.8 mmol/l)**

Pamiętaj, że ostateczna ocena Twoich wyników należy do lekarza. Weźmie on pod uwagę dodatkowe czynniki, które mogą wpływać na Twój poziom glukozy we krwi.