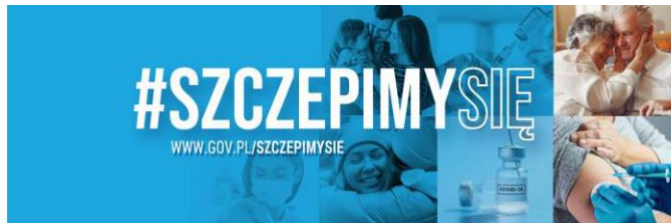


7 zasad dla cukrzyka

1. Wsłuchaj się w swój organizm i reaguj na sygnały, które Ci daje.
2. Monitoruj poziom cukru przed posiłkiem lub podaniem insuliny lub 1,5 do 2 godzin po jedzeniu. Sprawdzaj go za pomocą glukometru lub CGM - ciągłego monitoringu glikemii.
3. Bezwzględnie przestrzegaj zaleceń lekarza dotyczących przyjmowania leków czy podawania insuliny.
4. Informuj każdego lekarza, u którego się leczysz, że jesteś cukrzykiem i jakie leki bierzesz. Pamiętaj, że niektóre leki podwyższają zapotrzebowanie na insulinę (np. leki hormonalne).
5. Przestrzegaj zaleceń dietetycznych ustalonych z lekarzem i dietetykiem. Nie pij alkoholu, wyeliminuj cukier z diety.
6. Bądź aktywny fizycznie, uprawiaj sport.
7. Przestrzegaj higieny. Przy wysokim poziomie cukru we krwi, nawet niewielkie skaleczenie może się długo goić.



Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

pacjent.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

Akademia NFZ



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



Ministerstwo Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Cukrzyca - jedna choroba, różne oblicza



Cukrzyca

- To choroba metaboliczna o złożonej i różnorodnej etiologii, która charakteryzuje się przewlekłą hiperglikemią, czyli podwyższonym poziomem glukozy we krwi.
- Jest główną przyczyną ślepoty, niewydolności nerek, zawałów serca, udaru mózgu i amputacji kończyn dolnych.
- Co 10 sekund na świecie diagnozuje się cukrzycę, a co 6 sekund z powodu jej powikłań umiera człowiek.
- W Polsce 3 miliony osób choruje na cukrzycę (9,1 % populacji).
- Aż 90% zachorowań dotyczy cukrzycy typu 2, której można zapobiegać!
- Szacuje się, że w 2035r. na świecie liczba chorych na cukrzycę będzie wynosić około 592 miliony.

CZY WIESZ

Czym jest cukrzyca typu 1 i 2

Cukrzyca typu 1 zwana insulinozależną, wywoływana jest niszczeniem komórek beta trzustki, odpowiedzialnych za produkcję i wydzielanie insuliny (hormonu obniżającego poziom glukozy we krwi). Występuje głównie u dzieci i młodych dorosłych (ujawnia się do 20 roku życia). Jedynym możliwym leczeniem tej choroby jest podawanie insuliny oraz właściwe odżywianie i wysiłek fizyczny.

Cukrzyca typu 2 należy do grupy chorób cywilizacyjnych, czyli determinowanych przez styl życia. Wynika z nieprawidłowego działania insuliny w organizmie (insulinooporność). Nazywana jest insulinoniezależną lub cukrzycą wieku dorosłego, mimo iż coraz częściej dotyka także dzieci. Około 85-90% zachorowań na cukrzycę dotyczy cukrzycy typu 2.

Czynniki sprzyjające rozwojowi cukrzycy

Cukrzyca typu 1

- Czynniki genetyczne – mają częściowe znaczenie, dziedziczy się pewną skłonność do cukrzycy.
- Infekcje wirusowe (np. świnka, różyczka, cytomegalia).
- Wiek matki powyżej 40 lat w momencie porodu.
- Czynniki stresogenne.
- Kontakt z substancjami chemicznymi.

Cukrzyca typu 2

- Wiek ponad 45 lat.
- Nadwaga (BMI >25 kg/m²).
- Stwierdzone wcześniej podwyższone wartości glikemii (nieprawidłowa glikemia na czczo > 100 mg/dl, nieprawidłowa tolerancja glukozy).
- Cukrzyca w najbliższej rodzinie.
- Kobiety z przebytą cukrzycą ciążową.
- Nadciśnienie tętnicze (>140/90 mmHg).
- Mała aktywność fizyczna.
- Zaburzenia gospodarki lipidowej.
- Osoby z chorobami sercowo-naczyniowymi.
- Kobiety z zespołem policystycznych jajników (PCO).

Objawy

Cukrzyca typu 1

- Zwiększone oddawanie moczu (wielomocz).
- Nadmierne pragnienie (polidypsja).
- Gwałtowna utrata masy ciała, mimo zachowanego lub wzmożonego łaknienia.
- Zmniejszanie odporności organizmu.
- Stałe uczucie zmęczenia.
- Pogorszenie koncentracji.
- Niechęć do wysiłku fizycznego, stale postępujące osłabienie.
- W późniejszym okresie dochodzi do pogorszenia ostrości wzroku.

Cukrzyca typu 2

- Nadmierne pragnienie.
- Częsty głód.
- Zmęczenie i apatia.
- Przyrost masy ciała.
- Skłonność do zmian ropnych na skórze, złe gojenie się ran.
- Grzybica międzypalcowa.
- Zaburzenia ukrwienia krążenia u osób starszych (uczucie oziębienia stóp).
- Świąd skóry.
- Infekcje intymne kobiet.
- Impotencja u mężczyzn.

Powikłania

- Cukrzycowa choroba nerek (nefropatia cukrzycowa). Jej pierwszym objawem jest występowanie białka w moczu.
- Retinopatia cukrzycowa czyli choroba siatkówki. Cukrzyca może być też przyczyną zaćmy i zmian jaskrowych.
- Problemy ze wzrokiem pojawiają się u co trzeciej osoby z cukrzycą.
- Uszkodzenia włókien nerwowych (neuropatie cukrzycowe). Pacjent odczuwa mrowienia, drętwienie, traci czucie w kończynach.
- Choroba niedokrwienna mięśnia sercowego, zawał, udar spowodowane uszkodzeniem dużych naczyń krwionośnych.
- Trudne gojenie się ran, obniżona odporność.
- Pojawienie się zespołu stopy cukrzycowej.
- Zaburzenia gospodarki lipidowej organizmu.
- Choroby przyzębia (stany zapalne dziąseł).

Darmowy plan żywieniowy DASH CUKRZYCA znajdziesz na stronie <https://diety.nfz.gov.pl>