

## **CO TO JEST CUKRZYCA ?**

CUKRZYCA TO PRZEWLEKŁA CHOROBA , KTÓRA WYSTĘPUJE GDY ORGANIZM NIE WYTWARZA DOSTATECZNEJ ILOŚCI INSULINY LUB NIE WYKORZYSTUJE JEJ W ODPOWIEDNI SPOSÓB.

## **CO TO JEST INSULINA ?**

INSULINA JEST HORMONEM WYTWARZANYM PRZEZ TRZUSTKĘ. HORMON TEN JEST KONIECZNY DO PRZENOSZENIA GLUKOZY ( CUKRU ) Z KRWI DO KOMÓREK ORGANIZMU, GDZIE JEST WYKORZYSTYWANA DO PRODUKCJI ENERGII. GDY W ORGANIZMIE BRAKUJE INSULINY LUB DZIAŁA NIEPRAWIDŁOWO POZOM GLUKOZY WE KRWI NARASTA

## **JAK ROZPOZNAJEMY CUKRZYCĘ ?**

CUKRZYCĘ ROZPOZNAJE SIĘ W BADANIU KRWI NA PODSTAWIE WYSOKIEGO STĘŻENIA GLUKOZY WE KRWI.

**WYNIK PRAWIDŁOWY od 70 do 99mg/dl (od 3,9 do 5,5 mmol/L)**

WYNIK NIEPRAWIDŁOWY od 100 do 125 mg/dl (od 5,6 do 6,9mmol/L)

**WYNIK 126mg/dl (7,0 mmol/L) lub powyżej tej wartości w 2 pomiarach  $\geq 200$  mg/dl  $>11,1$ mmol/L w przypadkowym rutynowym badaniu diagnozowana jest cukrzyca.**

**Z CZASEM WYSOKI POZIOM GLUKOZY WE KRWI (ZWANY HIPERGLIKEMIA) MOŻE USZKADZAĆ WIELE TKANEK W ORGANIZMIE CO PROWADZI DO ROZWOJU POWIKŁAŃ POWODUJĄCYCH NIESPRAWNOŚĆ LUB ZAGRAŻAJĄCYCH ŻYCIU.**

**WCZESNE WYKRYCIE JEST WAŻNE DLA ZDROWIA-ZMNIJSZA NARAŻENIE NA POWIKŁANIA**

**JAK ZMNIJSZYĆ RYZYKO ZACHOROWANIA NA CUKRZYCĘ TYPU 2 (predysponują czynniki genetyczne i środowiskowe)**

- utrzymuj odpowiednią do wzrostu i wieku masę ciała
- zdrowo się odżywiaj-ogranicz spożycie tłuszczów i cukrów
- zwiększ ilość warzyw i owoców w diecie

- aktywność fizyczna – często się ruszaj. Ruch zapobiega otyłości a ćwiczenia dotleniają organizm i poprawiają ukrwienie, co pozytywnie wpływa na zdrowie.
- po 45 roku życia co 2-3 lata badaj poziom glukozy we krwi
- regularnie badaj ciśnienie krwi-cukrzyca pojawiająca się u dorosłych częściej atakuje ludzi z nadciśnieniem.

Opracowała: *Małgorzata Stanisławczyk*