Profilaktyka cukrzycy w „Środzie z Profilaktyką”

Profilaktyka cukrzycy w „Środzie z Profilaktyką”

Data publikacji
15.11.2023 11:22

Tematem „Środy z Profilaktyką” są zagadnienia związane z profilaktyką

cukrzycy typu 2.

Cukrzyca stanowi coraz większy problem zdrowotny i społeczny. W Polsce choruje na nią ok. 3 mln osób, a przewiduje się, że do 2030 roku co dziesiąty Polak będzie zmagał się z tą chorobą. Występują cztery typy cukrzycy. Najczęstszą jest cukrzyca typu 2, która wynika między innymi z prowadzonego stylu życia.

Cukrzyca to choroba metaboliczna. Charakteryzuje się podwyższonym stężeniem glukozy we krwi (hiperglikemią) w wyniku upośledzonego działania lub wydzielania insuliny. Niezdiagnozowana lub nieleczona cukrzyca uszkadza wzrok, nerki, naczynia krwionośnych, prowadzi do wystąpienia powikłania tzw. stopy cukrzycowej.

Typowymi objawami cukrzycy są:

- wielomocz – oddawanie większej ilości moczu, również w nocy;
- wzmożone pragnienie – jest to najczęstszy objaw podawany przez chorych, zazwyczaj towarzyszy mu suchość ust;
- osłabienie, senność – może temu towarzyszyć uczucie zmęczenia;
- zaburzenia koncentracji.

Zapobieganie cukrzycy:

1. Aktywność fizyczna jest istotna nie tylko w przypadku profilaktyki cukrzycy, ale również we właściwej jej kontroli.
2. Równie ważna w leczeniu, jak i zapobieganiu cukrzycy jest odpowiednia dieta. Pamiętaj o kilku zasadach:

- jedz posiłki regularnie i o stałych porach,
- ograniczaj słodycze, węglowodany o wysokim indeksie glikemicznym oraz nasycone kwasy tłuszczowe,
- nie przekraczaj swojego dziennego zapotrzebowania kalorycznego,
- dbaj o jakość spożywanych posiłków – twoja dieta powinna być bogata w warzywa i nasiona, które dostarczają witamin oraz składników mineralnych,
- pamiętaj o odpowiedniej podaży płynów – pij dziennie około 2 litrów płynów, najlepiej wody niegazowanej.

Więcej informacji w poniższych materiałach edukacyjnych:
Ulotka informacyjna

Podcasty i filmy z playlisty CUKRZYCA na kanale YouTube Akademia NFZ

Źródło:
https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/_public/aktualnosci/aktualnosci_oddzialow/ulotka_sroda_z_profilaktyka_profilaktyka_
Grafika: https://www.pexels.com/pl-pl/