

## Cukrzyca - profilaktyka i leczenie



## **Cukrzyca - profilaktyka i leczenie**

Data publikacji  
18.11.2022 09:57

## **Profilaktyka i leczenie cukrzycy typu 1 i 2.**

Cukrzyca to choroba przewlekła, która charakteryzuje się podwyższonym stężeniem glukozy we krwi. Cukier ten nie może przedostać się do wnętrza komórek, by dostarczyć im energii i zbyt długo krąży we krwi. Cukrzyca typu 1 to choroba autoimmunologiczna, która trwa całe życie, natomiast cukrzyca typu 2 to najczęściej efekt niezdrowego stylu życia. Skłonność do jej występowania bywa dziedziczna, najczęściej jednak jest efektem zaniedbań i niezdrowego stylu życia.

Cukrzycy typu 2 sprzyjają czynniki takie jak: brak ruchu, nadwaga i otyłość, brak regularnych badań, spożywanie żywności wysokoprzetworzonej oraz nadmiar węglowodanów w diecie.

Cukrzyca typu 1, nazywana „młodzieńczą”, najczęściej dotyka dzieci i młodzieży. Choroba ta nie mija wraz z wiekiem. Wynika z niedoboru lub całkowitego braku insuliny. Cukrzyca typu 1 wymaga podawania choremu insuliny podskórną, aby utrzymywać prawidłowy poziom cukru we krwi.

### **Działania profilaktyczne:**

- wprowadź regularne posiłki (4-5 co 3-4 godziny),
- nie dopuszczaj do przegłodzenia się lub przejedzenia,
- zadbaj o prawidłowe nawodnienie organizmu,
- unikaj cukru, soli i tłuszczu w diecie,
- kontroluj ciśnienie tętnicze,
- dbaj o aktywność fizyczną.

[Więcej informacji.](#)

Źródło: <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/profilaktyka-od-najmlodszych-lat-cukrzyca-sroda-z-profilaktyka-w-ow-nfz,551.html>

Grafika: <https://pl.freepik.com/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)