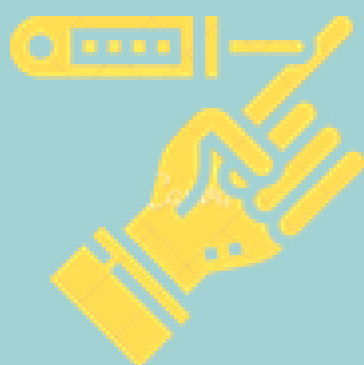


ŚWIATOWY DZIEŃ WALKI Z CUKRZYCĄ

27 CZERWCA



CUKRZYCA

jest przewlekłą, metaboliczną chorobą charakteryzującą się podwyższonym poziomem glukozy, która z czasem może prowadzić do poważnego uszkodzenia serca, naczyń krwionośnych, oczu, nerek i nerwów.



CUKRZYCA TYPU II

występuje najczęściej, zwykle u osób dorosłych, w sytuacji gdy organizm staje się oporny na insulinę lub nie wytwarza jej w wystarczającej ilości.

**Nieprawidłowy
poziom glikemii na
czocho zaczyna się
od 100 mg/dl**

**OKOŁO 422
MILIONÓW
LUDZI NA
CAŁYM ŚWIECIE
CHORUJE NA
CUKRZYCĘ**

**ZARÓWNO LICZBA
PRZYPADKÓW, JAK
I CZĘSTOŚĆ
WYSTĘPOWANIA
CUKRZYCY STAŁE
WZRASTAŁY W
CIĄGU OSTATNICH
KILKU DEKAD**

**W POLSCE JUŻ CO
NAJMNIJ 3 MLN
POLAKÓW
CHORUJE NA
CUKRZYCĘ, ALE
NAWET 1 MLN
SPOŚRÓD NICH
NIE ZDAJE SOBIE
Z TEGO SPRAWY**

OBJAWY CUKRZYCY

- Wzmoczone uczucie pragnienia
- Zmęczenie i senność
- Utrata wagi, chudnięcie
- Częste oddawanie moczu
- Osłabienie

**Dzięki
insulinie z choroby
nieuleczalnej
i prowadzącej do śmierci
- cukrzyca stała się
chorobą przewlekłą!**

JAK WALCZYĆ Z CUKRZYCĄ?

- Prowadź aktywny tryb życia!
- Kontroluj masę ciała- otyłość sprzyja rozwojowi cukrzycy!
- Ograniczaj w swojej diecie produkty zawierające cukry i tłuszcze!
- Regularnie badaj poziom ciśnienia tętniczego!
- Unikaj używek!



**POWIATOWA STACJA SANITARNO- EPIDEMIOLOGICZNA
W KRAKOWIE**