

Żyj dobrze z cukrzycą

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



Czym jest cukrzyca?

Do cukrzycy dochodzi, gdy we krwi jest zbyt dużo glukozy. Organizm kontroluje poziom glukozy za pomocą hormonu o nazwie insulina. Osoby z cukrzycą mają za mało insuliny albo ich organizmy nie potrafią jej dobrze użytkować.

Są dwa rodzaje cukrzycy:

TYPU 1 Organizm nie wytwarza insuliny.

TYPU 2 Organizm wytwarza za mało insuliny lub nie używa jej prawidłowo do kontrolowania poziomu glukozy we krwi. Większość osób dorosłych ma cukrzycę typu 2.

Jakie problemy zdrowotne powoduje cukrzyca?

Cukrzyca zwiększa ryzyko:

- + chorób serca
- + udaru
- + problemów z oczami i utraty wzroku
- + chorób nerek
- + amputacji kończyn dolnych, na przykład palców stóp lub całych stóp

Jakie są oznaki lub objawy cukrzycy?

Wiele osób z cukrzycą nie ma żadnych objawów. U innych objawy mogą rozwijać się powoli lub są tak łagodne, że trudno je zauważyć. Niektóre typowe objawy to:

SILNE ZMĘCZENIE



TRUDNO GOJĄCE SIĘ RANY LUB SKALECZENIA



CZĘSTE ODDAWANIE MOCZU



MROWIENIE, BÓL LUB DREŹNIENIE DŁONI LUB STÓP



NIEOSTRE WIDZENIE



PRAGNIENIE/GŁÓD WIĘKSZE NIŻ ZWYKLE



Jak można kontrolować cukrzycę?

Cukrzyca nie da się wyleczyć, ale można żyć z nią długo i zdrowo. Należy zadbać o trzy sprawy:

1

Regularna opieka zdrowotna

- + Skonsultuj się z lekarzem w celu opracowania odpowiedniego planu opieki. Stawiaj się na wszystkie wizyty.
- + Znaj zarówno swoje aktualne, jak i najzdrowsze dla Ciebie stężenie A1C.
- + W razie problemów z lekami porozmawiaj z lekarzem lub pielęgniarką.



3

Aktywność fizyczna i utrzymywanie zdrowej masy ciała

Wykonuj ćwiczenia fizyczne przez 30 minut dziennie, przez większość dni tygodnia. Wymyśl, co zrobić, aby więcej poruszać się w ciągu dnia:

- + wysiadaj z autobusu lub metra przystanek wcześniej i resztę drogi przejdź na własnych nogach
- + wchodź po schodach, zamiast jechać windą
- + rób sobie krótki spacer w dogodnej chwili, na przykład w czasie przerwy obiadowej lub po kolacji

2

Zdrowa żywność

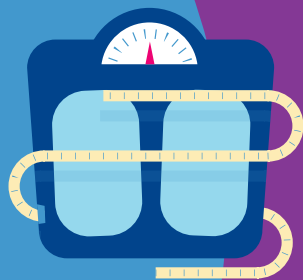
ZWIĘKSZ SPOŻYCIE:

- + warzyw i owoców
- + chudego białka, czyli na przykład fasoli, kurczaka, ryby lub jaj
- + pełnego ziarna, na przykład brązowego ryżu lub pieczywa pełnoziarnistego

ZMNIJSZ SPOŻYCIE:

- + przetworzonego mięsa, takiego jak kiełbasa, bekon i wędliny
- + białego ryżu, słodczy, smażonych potraw i potraw z białej mąki
- + słodzonych napojów, takich jak napoje gazowane, soki i piwo imbirowe

Skonsultuj się ze specjalistą w celu opracowania odpowiedniego planu dietetycznego.



Zapanuj nad cukrzycą:



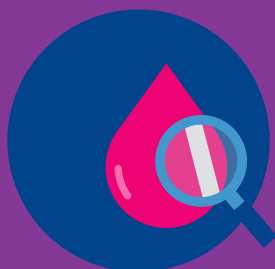
- Niech połowę talerza z obiadem lub kolacją zapełnią ulubione warzywa lub prosta sałatka.



- Pij wodę lub wodę mineralną, zamiast napojów gazowanych i soków. Plasterek cytryny lub ogórka dodany do szklanki sprawi, że woda będzie jeszcze bardziej orzeźwiająca.



- Codziennie przyjmuj przepisane leki obniżające poziom glukozy we krwi. Wszelkie pytania lub wątpliwości dotyczące leków omów ze specjalistami.



- Sprawdzaj poziom glukozy we krwi. Omów wyniki z zespołem medycznym. Przynoś wyniki badania poziomu glukozy we krwi na wizyty.



- Sprawdzaj stan stóp. Aby dowiedzieć się, jak sprawdzać stan stóp, porozmawiaj z opiekującym się Tobą zespołem medycznym.



- Kontroluj oczy. Oczy należy kontrolować raz na rok. Aby dowiedzieć się, jak kontrolować oczy, porozmawiaj z opiekującym się Tobą zespołem medycznym.

Lekarza w pobliżu i dodatkowe informacje o cukrzycy znajdziesz na stronie nychealthandhospitals.org/diabetes

Żyj pełnią zdrowia.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Zadzwoń i ustal termin wizyty
1-844-NYC-4NYC



BĄDŹMY W KONTAKCIE. OBSERWUJ NAS.

nychealthandhospitals.org

Polish