

CUKRZYCA TYPU 2? POMYŚL TAKŻE O SERCU I NERKACH!

Cukrzyca oznacza podwyższony poziom glukozy we krwi, co może wpływać na wiele narządów i układów w organizmie, a to zwiększa ryzyko wystąpienia współistniejących schorzeń. Często przez długie lata choroby nie widać i wiele osób nawet nie zdaje sobie sprawy z tego, że może mieć cukrzycę. Jednak warto być czujnym, zwracać uwagę na sygnały, które wysyła nasze ciało i wziąć odpowiedzialność za własne zdrowie.

Nawet 80 proc. pacjentek i pacjentów diabetologicznych ma powikłania sercowo-naczyniowe. Cukrzyca uszkadza naczynia krwionośne, dlatego osoby z cukrzycą są bardziej od innych narażone m.in. na udar mózgu, miażdżycę, zawał serca i inne choroby kardiologiczne. U wielu chorych występują choroby współistniejące. Jedną z nich jest niewydolność serca – postępująca choroba, w której serce nie pracuje prawidłowo i nie jest w stanie przepompować ilości krwi wystarczającej do zaspokojenia potrzeb organizmu. Innym schorzeniem może być przewlekła choroba nerek (PChN) obejmująca zmiany morfologiczne i czynnościowe, które zachodzą w nerkach. Ta choroba przez wiele lat przebiega w sposób utajony, nie dając żadnych objawów klinicznych, a do jej rozwoju przyczynia się nefropatia cukrzycowa.

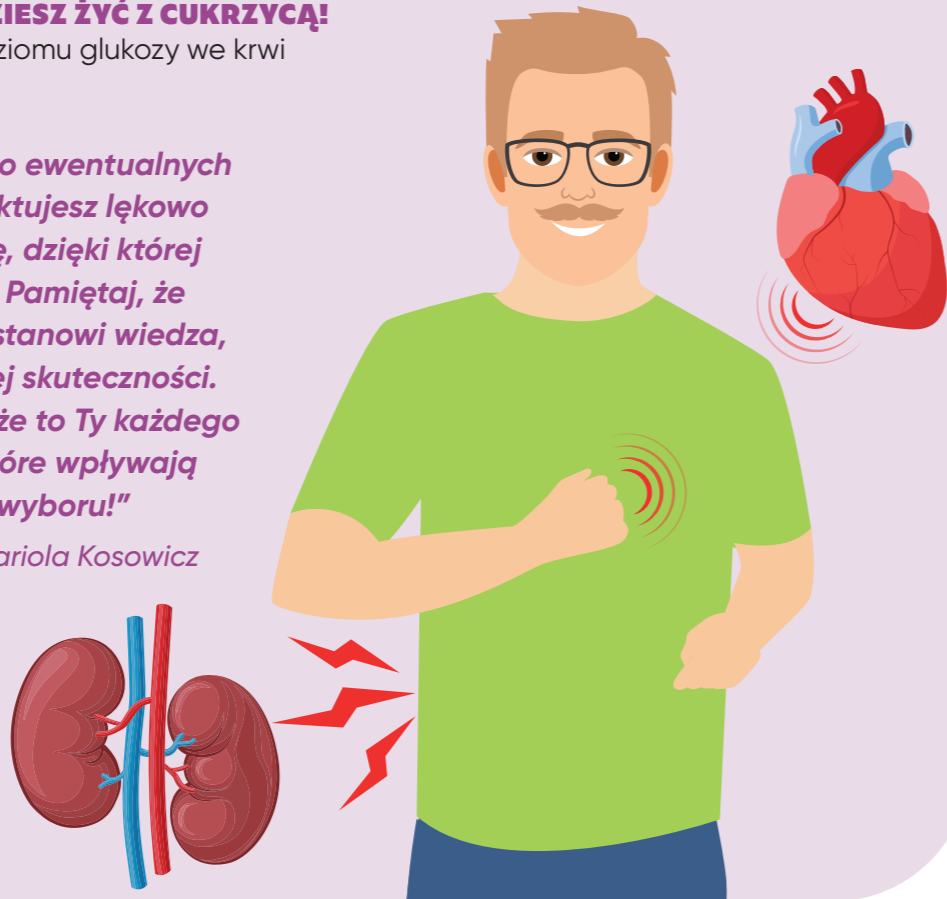
Wczesne wykrycie PChN jest możliwe poprzez wykonanie co najmniej raz w roku oznaczenia stężenia albuminurii i kreatyniny w moczu.

TO TY DECYDUJESZ, JAK BĘDZIESZ ŻYĆ Z CUKRZYCĄ!

Zadbaj o regularne badania poziomu glukozy we krwi i ochroń swoje serce i nerki!

„Masz wybór, czy informacje o ewentualnych powikłaniach cukrzycy potraktujesz lękowo i unikowo, czy też jako wiedzę, dzięki której możesz temu przeciwdziałać. Pamiętaj, że podstawę dbania o zdrowie stanowi wiedza, motywacja i poczucie własnej skuteczności. Dobra wiadomość jest taka, że Ty każdego dnia podejmujesz decyzje, które wpływają na Twoje życie i masz prawo wyboru!”

dr n. med. Mariola Kosowicz



mojacukrzyca.org

cukrzyca.pl



www.dluzszezyciezukrzyca.pl
<https://www.facebook.com/DluzszeZycieZCukrzyca>



PC-PL-104612

NIE CZEKAJ DŁUŻEJ!

„Dłuższe życie z cukrzycą” zależy od Ciebie!



 **dłuższe**
życie z cukrzycą

CZY WIESZ, ŻE ...?

Cukrzyca typu 2, rozwija się latami, często nie dając żadnych oznak choroby. Zwykle jednak można zauważyć pewne objawy. Najczęstsze z nich to:

- suchość w ustach,
- częste oddawanie moczu,
- wzmożone pragnienie,
- zmęczenie i senność.

U zdrowej osoby poziom cukru/glukozy we krwi na czczo nie powinien przekraczać 100 mg/dl.

Wynik w przedziale 100–125 mg/dl to zapowiedź stanu przedcukrzycowego, który znacząco podnosi ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2. Pomiar stężenia glukozy we krwi, dający wynik powyżej 126 mg/dl, w dwukrotnym pomiarze na czczo, oznacza cukrzycę. Cukrzyca typu 2 można zapobiegać poprzez prowadzenie zdrowego stylu życia, tj. stosując zasady zdrowego odżywiania oraz regularną aktywność fizyczną.

TWOJE ŻYCIE W TWOICH RĘKACH!

Jeśli zdiagnozowano u Ciebie cukrzycę, szczególnie pamiętaj o zdrowym stylu życia, regularnie sprawdzaj poziom glukozy we krwi, przestrzegaj zaleceń lekarza i nie zapominaj o cyklicznych badaniach w celu wczesnego wykrycia ewentualnych powikłań. „W kółko” pamiętaj o monitorowaniu swojego stanu zdrowia i pytaj lekarza co robić, aby dobrze zarządzać swoją chorobą. Dzięki zaangażowaniu w proces leczenia możesz zyskać dłuższe i dobrej jakości życie!

Im szybciej zadbasz o siebie, tym większe szanse, że zdrowsze i dłuższe będzie Twoje życie.

„Rozpoznaj swoje silne i słabe strony w dbaniu o siebie i stawiaj przed sobą realne oczekiwania. Potraktuj zmiany jak naukę czegoś nowego, na czym bardzo Ci zależy. Chodzi o to, aby cukrzyca stała się częścią Twojego życia, a nie wypełniła je w całości.”

dr n. med. Mariola Kosowicz

RUCH TO ZDROWIE, RUCH TO ŻYCIE!

Regularne podejmowanie aktywności fizycznej wpływa na poprawę działania insuliny, a także obniża poziom glukozy we krwi. Istotne jest, aby wysiłek fizyczny był umiarkowany i przede wszystkim systematyczny.

Zacznij od prostych aktywności, np.:

- wysiądź kilka przystanków wcześniej i zrób sobie spacer,
- zamiast korzystać z windy – wchodź po schodach,
- po obudzeniu się lub po dłuższym siedzeniu – przez kilka minut poruszaj rękami i nogami, zrób skręty i skłony – zobacz na jakie ćwiczenia pozwala Ci Twoje ciało.



CZY WIESZ, ŻE NAWET 3-MINUTOWY SPACER MA ZBAWIENNY WPŁYW NA POZIOM GLIKEMII?

Porozmawiaj ze swoim lekarzem prowadzącym, jaka forma aktywności byłaby najlepsza dla Ciebie. Oprócz zwykłego spaceru może to być marsz z kijami do nordic walking, jazda na rowerze, pływanie, a także joga czy taniec. Opcji ruchu jest naprawdę wiele i możesz wybrać to, co lubisz i co sprawi Ci przyjemność. Zaplanuj czas aktywności tak, aby móc wykonywać ją systematycznie.

Staraj się pamiętać, aby kontrolować poziom glukozy we krwi przed, w trakcie (po 30 minutach od rozpoczęcia aktywności) i po zakończeniu ćwiczeń.

Optymalne stężenie glukozy przed i w trakcie trwania aktywności fizycznej powinno zawierać się w przedziale 100 – 180 mg/dl.

Bądź aktywny i wybierz formę ruchu najlepszą dla siebie!

ZDROWIEJ JESZ, DŁUŻEJ ŻYJESZ!

Dieta stosowana w cukrzycy przede wszystkim pomaga utrzymać stabilny poziom glukozy we krwi, dzięki czemu w dłuższej perspektywie zmniejsza się ryzyko rozwoju nadciśnienia tętniczego. Odpowiedni dobór posiłków pozwala także uniknąć przyrostu masy ciała.

Podczas przygotowywania posiłków staraj się komponować „talerz zdrowego żywienia”. Jedz mniej czerwonego mięsa, produktów przetworzonych i cukru, a włączaj więcej produktów zbożowych z pełnego ziarna oraz warzyw. Staraj się wybierać produkty o niskim indeksie glikemicznym czyli te, które mają wpływ na stężenie glukozy we krwi w ciągu 2–3 godzin po ich spożyciu. Pamiętaj, że soki z owoców cytrusowych, bogate w witaminę C, mają wysoki indeks glikemiczny, dlatego osoby z cukrzycą powinny je spożywać z umiarem.



Odżywiaj się regularnie i rozpoczynaj dzień od śniadania.

Pamiętaj, żeby zjeść śniadanie przed upływem jednej godziny od przebudzenia. Spożywaj od 4 do 6 posiłków dziennie. Owoce jedz nie później niż do godziny 16, a ostatni posiłek do godziny 18.

W ciągu dnia pij wodę, ale koniecznie małymi porcjami, ponieważ w dużych ilościach może wypłukiwać sole mineralne z organizmu. Nie pij wody podczas posiłku, ponieważ wtedy pokarm szybciej przemieszcza się z żołądka do jelit i etap trawienia w żołądku znacznie się skraca.

Nigdy nie chodź do sklepu głodny! Przed wyjściem na zakupy, dokładnie zaplanuj, co będzie Ci potrzebne – najlepiej zrób listę produktów.

„Jeżeli ruch nie stanowił ważnej części Twojego dotychczasowego życia, to nie wymagaj od siebie, że z dnia na dzień zaczniesz żyć aktywnie. Ze spokojem zaplanuj najmniejszy wysiłek fizyczny i nie traktuj tego jak kary, ale części dbania o swoje zdrowie, dzięki któremu możesz realizować swoje potrzeby i marzenia. Pamiętaj, że każda zmiana jest możliwa, jeżeli wynika z wewnętrznej motywacji, a nie z zewnętrznych nacisków!”

dr n. med. Mariola Kosowicz

JAK CZYTAĆ ETYKIETY?

Pamiętaj, aby zwracać uwagę na zawartość węglowodanów w produkcie, bo te najszybciej i najistotniej wpływają na poziom glikemii poposiłkowej. Cukry proste należy ograniczać do minimum. Unikaj produktów o wysokiej zawartości tłuszczów nasyconych oraz tłuszczów trans (w składzie mogą być oznaczone jako „tłuszcze częściowo utwardzone”).



„Perspektywa rezygnacji z ulubionych potraw może wydawać się zniechęcająca, szczególnie kiedy nie miałaś/eś nawyku dbania o zdrowe odżywianie. Warto pamiętać, że jedzenie spełnia w naszym życiu również funkcje nagrody. Może się zdarzyć, że Twój mózg nauczył się, że kiedy jest Ci smutno, źle, to włącza np. nadmierne zapotrzebowanie na cukier, albo nie wyczuwa granicy ilości spożywanego pokarmu. Dlatego rozpoznaj kiedy i co „zajadasz” i szukaj innych form rozładowania napięcia, stresu, np. poprzez terapię. Potraktuj to poważnie, nie tylko ze względu na cukrzycę, ale na fakt, że „zajadanie” problemów nie rozwiązuje ich w żadnym wymiarze.”

dr n. med. Mariola Kosowicz

Propozycje posiłków znajdziesz na www.dluzszeczykuczukrzyca.pl



Na stronie www.dluzszeczykuczukrzyca.pl znajdziesz wiele wskazówek, jak zacząć ćwiczyć i jakie aktywności fizyczne wybierać.