

# Dzień walki z cukrzycą



Dzień Walki z Cukrzycą obchodzony jest w rocznicę odkrycia insuliny. Za symbol cukrzycy przyjęto niebieski pierścień. Choroba ta charakteryzuje się hiperglikemią (podwyższonym stężeniem glukozy we krwi), która może być skutkiem defektu produkcji lub działania insuliny wydzielanej przez trzustkę. Hiperglikemia prowadzi do uszkodzenia, zaburzenia i niewydolności wielu narządów, a w szczególności oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych. Zarówno cukrzyca, jak i jej powikłaniom można skutecznie zapobiegać. Ważną rolę odgrywają działania profilaktyczne: prawidłowe nawyki żywieniowe połączone z regularną umiarkowaną aktywnością fizyczną. Objawy cukrzycy:

1. Podstawowe kryterium: znaczny wzrost stężenia glukozy we krwi;
2. Najczęstsze: senność, ogólne osłabienie, nieplanowana utrata masy ciała, zwiększony apetyt, wzmożone pragnienie, częstsze oddawanie moczu;
3. Inne: nudności, zaburzenia ostrości widzenia, częste infekcje okolic narządów płciowych, zapach acetonu wyczuwalny w wydychanym powietrzu.

Powyższe objawy powinny być zwieńczone wizytą u lekarza w celu podjęcia odpowiednich kroków terapeutycznych, jakimi są spersonalizowane leczenie farmakologiczne i dietoterapia.

Jeśli masz cukrzycę, otocz się opieką - nie omijaj dawek leków, nie głodź się, badaj stężenie glukozy we krwi zgodnie z zaleceniami lekarza. Jeśli potrzebujesz wsparcia żywieniowego, skonsultuj swój sposób odżywiania ze specjalistą.

**PAMIĘTAJ O REGULARNYCH BADANIACH!!!**