

## CUKRZYCA TYPU 2

### - dlaczego to taki problem? Czy może mnie dotyczyć?

W Polsce na cukrzycę choruje około **3 mln osób**, z czego kilkaset tysięcy o tym nie wie i nie podejmuje leczenia.

Cukrzyca rozwija się bezboleśnie i przed długi czas, niepostrzeżenie niszczy organizm, prowadząc do **do zagrażających zdrowiu i życiu powikłań**.

90% przypadków to cukrzyca typu 2. Można jej zapobiec - przede wszystkim poprzez wczesną profilaktykę - badania przesiewowe oraz zdrowy styl życia.

#### CO SPRZYJA ZACHOROWANIU NA CUKRZYCĘ TYPU 2?

- » Nadwaga, otyłość.
- » Brak lub niewystarczająca ilość ruchu.
- » Niezdrowa dieta.
- » Stres.
- » Palenie papierosów, nadmierne spożywanie alkoholu.

#### CO MOŻESZ ZROBIĆ JUŻ TERAZ?

Odwiedź **Niebieskie Miasteczko** - przebadaj się bezpłatnie - prowadź **zdrowy tryb życia!**

**NIEBIESKIE KOŁO  
TO MIĘDZYNARODOWY  
SYMBOL SOLIDARNOŚCI  
Z CHORYMI NA CUKRZYCĘ**

**WYKOŁUJ CUKRZYCĘ!**

#### STĘŻENIE GLUKOZY WE KRWI (BADANIE GLUKOMETREM):

.....mg/dl

#### NIEPRAWIDŁOWY WYNIK BADANIA GLUKOMETREM MUSI BYĆ ZWERYFIKOWANY BADANIEM LABORATORYJNYM!

» Badany nie jest na czczo (ostatni posiłek mniej niż 8 godzin temu, niezależnie od jego wielkości):

**70-120 mg/dl** - wynik prawidłowy

**121 - 199 mg/dl** - wynik nieprawidłowy, skontaktuj się z lekarzem POZ

**≥ 200 mg/dl** - wynik nieprawidłowy! **PILNIE** skontaktuj się z lekarzem POZ!

» Badany jest na czczo (8-14 godzin od ostatniego posiłku):

**70 - 99 mg/dl** - wynik prawidłowy

**≥ 100 mg/dl bez objawów** - wynik nieprawidłowy, proszę skontaktować się ze swoim lekarzem POZ!

#### CIŚNIENIE TĘTNICZE (RR):

.....mmHg

**< 120 / 80 mmHg** - wynik prawidłowy; kontrola raz w roku

**Skurczowe 120-139 mmHg i/lub rozkurczowe 80-89 mmHg** - wartości graniczne, kontroluj okresowo ciśnienie, w razie nieprawidłowych wartości skontaktuj się z lekarzem POZ

**Skurczowe ≥ 140 mmHg i/lub rozkurczowe ≥ 90 mmHg** - wartości nieprawidłowe; skontroluj ciśnienie w najbliższych dniach u lekarza POZ

**UWAGA! POWYŻSZE NORMY CIŚNIENIA DOTYCZA WYŁĄCZNIE DOROSŁYCH!**

#### RECEPTA NA TWOJE ZDROWIE



**11-18  
CZERWCA**



## V EDYCJA RAJDU ROWEROWEGO RAZEM PRZECIWKO CUKRZYCY TYPU 2

**POWITAJ Z NAMI ROWERZYSTÓW - WOLONTARIUSZY  
FUNDACJI MEDICOVERT - BAW SIĘ I KIBICUJ!**

#### ODWIEDŹ NIEBIESKIE MIASTECZKA

- skorzystaj z bezpłatnych badań i konsultacji medycznych:

- » **KRAKÓW** - 11.06 (niedziela), Plac Wielkiej Armii Napoleona
- » **WROCŁAW** - 14.06 (środa), Plac Solny
- » **ZIELONA GÓRA** - 14.06 (środa), Rynek
- » **POZNAŃ** - 15.06 (czwartek), Malta
- » **BYDGOSZCZ** - 16.06 (piątek), Wyspa Młyńska
- » **GDYNIA** 17 czerwca (sobota) - Plac Grunwaldzki
- » **GDYNIA** (meta rajdu) - 18.06 (niedziela), Skwer Kościuszki

# POWIEDZ STOP CUKRZYCY, KIBICUJ ROWERZYSTOM!



ROZDAMY 2000 NIEBIESKICH OPASEK ODBLASKOWYCH  
- W TYGODNIU SOLIDARNOŚCI Z CHORYMI NA CUKRZYCĘ

- » Odwiedź Niebieskie Miasteczko.
- » Noś lub przyczep niebieską opaskę w widocznym miejscu, do roweru, lub gdzie tylko chcesz!
- » Pozdrów rowerzystów na trasie.
- » Bądź z nami w niebieskim tygodniu solidarności!

## PoZdro! DLA ROWERZYSTÓW!

ROWERZYSTÓW WSPIERA: OGÓLNOPOLSKI PROGRAM PROFILAKTYKI CUKRZYCY I CHORÓB CYWILIZACYJNYCH PoZdro!

60 000 młodzieży objętej Programem.  
Bezpłatne badania przesiewowe dla 30 000 dzieci.  
2-letnia, bezpłatna opieka indywidualna dla 3000 rodzin.

**SPRAWDŹ NA WWW.PO-ZDRO.PL**

## Twój RUCH przeciwko cukrzycy typu 2!

· BĄDŹ AKTYWNY · JEDZ ZDROWO · PODEJMIJ DZIAŁANIE!

- » Ruch to masa korzyści! Ułatwia utrzymanie prawidłowej wagi ciała, zwiększa potencjał osobisty. **Sprawdź w Poradniku PoZdro! [www.po-zdro.pl/poradnik/](http://www.po-zdro.pl/poradnik/), Str. 55**
- » Aktywność fizyczna **pomaga przeciwdziałać wielu chorobom** (m.in. choroby serca, nowotwory, udar mózgu, **cukrzyca typu 2**).
- » **Już 30 minut dziennie wystarczy!** Zaczynaj od małych dawek, stopniowo zwiększaj czas trwania, częstotliwość i intensywność.
- » **Jedz 5 posiłków dziennie.** Pamiętaj o śniadaniu. Przerwa między posiłkami - maksymalnie 3 godziny.
- » **Zamień soki i napoje gazowane na wodę.** Słone przekąski czy batoniki - na ulubione warzywo lub owoc.
- » Ogranicz gotowe, przetworzone dania i fast - foody. Zawierają wiele szkodliwych substancji, np. ulepszacze, konserwanty, cukier, sól i niezdrowe tłuszcze. **Czytaj etykiety!**
- » Cukier nie krzepi, tylko szkodzi! Jedz go mniej! Jeszcze 50 lat temu człowiek spożywał rocznie ok. 5 kg cukru, dzisiaj zjada 50 kg! Zalecana dzienna dawka: mniej niż 10% dziennego zapotrzebowania kalorycznego (średnio 2000 kcal) = 200 kcal, równoważność 10 łyżeczek cukru (50 g). Zmniejszenie ilości cukru w diecie do poziomu poniżej 5% dziennego zapotrzebowania kalorycznego może przynieść dodatkowe korzyści zdrowotne.

Patronat honorowy:



Partnerzy:



Patronat medialny:

