

**Zgłoś się  
do lekarza**



**GDAŃSK  
BEZ CUKRZYCY**

**GDAŃSKI PROGRAM  
PROFILAKTYKI CUKRZYCY**



**GDAŃSK**

PROGRAM POLITYKI ZDROWOTNEJ DOTYCZĄCY PREWENCJI CUKRZYCY TYPU 2  
U OSÓB W WIEKU AKTYWNOŚCI ZAWODOWEJ NA TERENIE MIASTA GDAŃSKA I GMINY STEGNA

## Twój Plan Postępowania Zdrowotnego

### Zgłoś się do lekarza

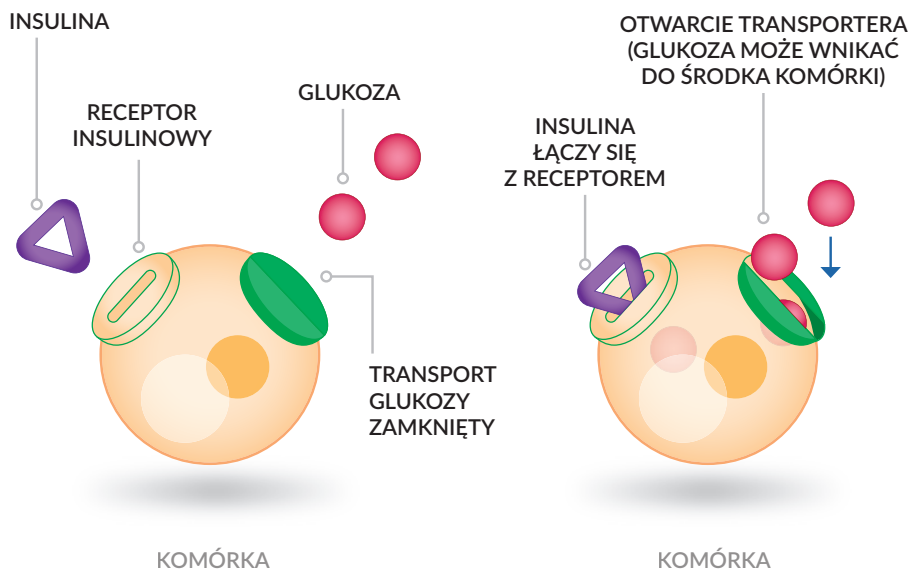
W związku z nieprawidłowym wynikiem testu tolerancji glukozy wskazana jest pilna konsultacja lekarska.

Ustal z lekarzem niezbędne działania diagnostyczne i lecznicze.

Dalsze postępowanie prozdrowotne realizuj w ramach gwarantowanych świadczeń zdrowotnych finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ).

## Cukrzyca – co warto wiedzieć?

Cukrzyca to choroba, do której dochodzi, gdy organizm nie wytwarza wystarczającej ilości insuliny lub nie jest w stanie skutecznie wykorzystywać własnej insuliny w procesie metabolizmu cukrów pochodzących ze spożywanej żywności.



**Insulina to hormon regulujący we krwi poziom cukru, który jest źródłem energii potrzebnej do życia.**

Jeżeli glukoza nie może przeniknąć do komórek organizmu, w których jest spalana jako energia, i pozostaje w krwiobiegu, jej stężenie może wzrastać do szkodliwego poziomu.

# Cukrzyca – rozpoznanie

Rozpoznanie cukrzycy jest możliwe w wyniku stwierdzenia jednego z poniższych kryteriów:

- stężenie glukozy zmierzone o dowolnej porze doby przekracza 200 mg/dl i występują objawy hiperglikemii (wzmoczone pragnienie, wielomocz) lub
- poziom glukozy na czczo dwukrotnie przekracza 126 mg/dl (7,0 mmol/l) lub
- w 2 godzinie testu doustnego obciążenia glukozą poziom glukozy przekracza 200 mg/dl (11,1 mmol/l).

Prawidłowa glikemia (poziom cukru) na czczo (czyli oznaczona w próbce krwi pobranej 8–14 godzin od ostatniego posiłku) wynosi:

- 70–99 mg/dl (3,9–5,5 mmol/l).

## Cukrzyca – dwa podstawowe typy



### Cukrzyca typu 1

insulinozależna, pierwotna, dawniej nazywana cukrzycą wieku młodzieńczego

- Stanowi ok. 10% wszystkich zachorowań na cukrzycę



### Cukrzyca typu 2

insulinoniezależna, wtórna, określana jako cukrzyca wieku dojrzałego

- Najczęstsza postać, stanowi ok. 80–90% wszystkich przypadków



# Cukrzyca – objawy

Charakterystycznym objawem cukrzycy jest zwiększone stężenie glukozy we krwi.

Jest to również podstawowe kryterium służące do rozpoznania choroby.

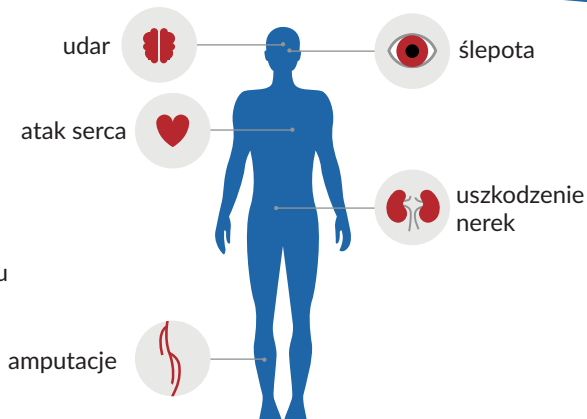
Ponadto do objawów cukrzycy należą:

- występowanie glukozy w moczu
- wzmożone pragnienie
- zwiększone oddawanie moczu (wielomocz)
- zwiększone łaknienie
- ubytek (niespowodowany celowym odchudzaniem) lub wzrost masy ciała w zależności od typu cukrzycy
- osłabienie i zmęczenie
- świąd skóry
- zmiany na skórze
- zaburzenia widzenia
- gorsze gojenie się ran.



## Konsekwencje

Cukrzyca znacząco zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci i może być przyczyną zaburzeń wielu narządów i układów organizmu:



# Cukrzyca typu 2 – przyczyny

## Czynniki ryzyka wpływające na rozwój cukrzycy typu 2 to:

- nadmiar masy ciała – nadwaga lub otyłość [BMI  $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup>]
  - otyłość brzuszna [w talii > 80 cm (kobiety), > 94 cm (mężczyźni)]
  - niska aktywność fizyczna
  - cukrzyca występująca w rodzinie (rodzice lub/i rodzeństwo)
  - przynależność do grupy środowiskowej lub etnicznej częściej narażonej na cukrzycę
  - zaburzenia gospodarki węglowodanowej
  - u kobiet – przebyta cukrzyca ciążowa
  - u kobiet – urodzenie dziecka o masie ciała > 4 kg
- 
- nadciśnienie tętnicze ( $\geq 140/90$  mm Hg)
  - dyslipidemia [stężenie cholesterolu frakcji HDL < 40 mg/dl (<1,0 mmol/l) i/lub trójglicerydów > 150 mg/dl (>1,7 mmol/l)]
  - choroby układu sercowo-naczyniowego.



## Cukrzyca a otyłość

- W 65% przypadków cukrzyca typu 2 wynika z nadmiaru masy ciała.
- Cukrzyca dotyczy ponad 15% osób otyłych.
- U około 90% chorych na cukrzycę typu 2 stwierdza się nadmiar masy ciała.



**Fundusze Europejskie**  
Program Regionalny



**Rzeczpospolita Polska**



**URZĄD MARSZAŁKOWSKI  
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO**



**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



Gdański Ośrodek  
Promocji Zdrowia

**GDAŃSKI OŚRODEK PROMOCJI ZDROWIA**  
80-397 GDAŃSK, UL. KOŁOBRZESKA 61

**BIURO PROJEKTU**  
80-409 GDAŃSK, UL. WRZESZCZAŃSKA 29  
TEL. 666 552 775, BEZCUKRZYCY@OPZ.GDANSK.PL