

**Weź udział w programie
zmiany stylu życia**



**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**

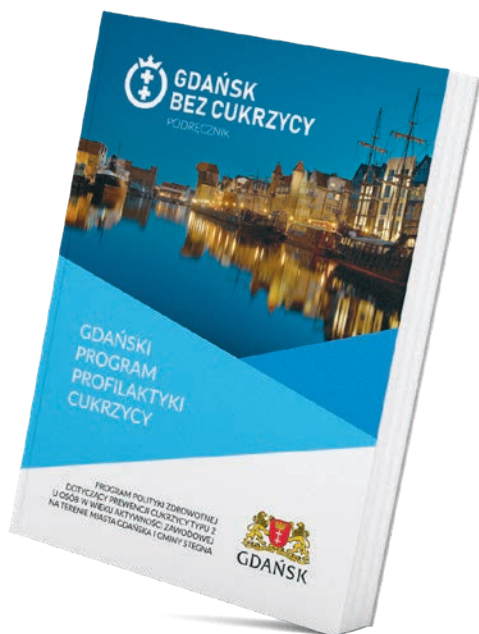
Twój Plan Postępowania Zdrowotnego

Weź udział w rocznym programie edukacyjnym

W związku z nieprawidłowym wynikiem testu tolerancji glukozy i stwierdzonym u Ciebie stanem przedcukrzycowym wskazany jest udział w kolejnym etapie programu.

Program zmiany stylu życia (program edukacyjny) dostępny jest wyłącznie dla mieszkańców miasta Gdańsk i gminy Stegna, u których stwierdzono stan przedcukrzycowy. Dzięki udziałowi w programie **uzyskasz kompleksową pomoc profesjonalistów medycznych (lekarzy, pielęgniarek, fizjoterapeutów, edukatorów zdrowia oraz dietetyków):**

- 2 konsultacje lekarskie (badanie wstępne i końcowe)
- 2 konsultacje pielęgniarskie (badanie wstępne i końcowe)
- 3 konsultacje dietetyczne
- 3 konsultacje udzielane przez fizjoterapeutę
- dostęp do edukacji zdrowotnej (szkolenia, e-learning, webinaria)
- dostęp do narzędzi informatycznych wspierających zmianę stylu życia (w tym: aplikacji mobilnej pomagającej zwiększyć aktywność fizyczną)
- podręcznik „Gdańsk bez cukrzycy”
- i wiele więcej ...



Stan przedcukrzycowy – co warto wiedzieć?

Wystąpienie cukrzycy typu 2 zazwyczaj poprzedzają zaburzenia gospodarki węglowodanowej, określane mianem stanu przedcukrzycowego. Zaburzenia te dotyczą: nieprawidłowej glikemii na czczo (IFG) i/lub nieprawidłowej tolerancji glukozy (IGT).

U osób z IFG i/lub IGT często występują także cechy uszkodzenia naczyń krwionośnych. Zatem osoby ze stanem przedcukrzycowym mogą mieć wyższe ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia.

Identyfikacja występowania stanu przedcukrzycowego pozwala u osób z tej grupy ryzyka podjąć działania profilaktyczne, których skuteczność może być duża, gdyż stan przedcukrzycowy, w przeciwieństwie do cukrzycy, ma często charakter odwracalny.

Stan przedcukrzycowy – rozpowszechnienie

Szacuje się, że liczba osób na etapie rozwoju zaburzeń gospodarki węglowodanowej, które klasyfikuje się jako „stan przedcukrzycowy” jest zbliżona do liczby osób z cukrzycą.

Na podstawie tego szacunku można przyjąć, iż w Polsce problem ten dotyczy ponad 2,5 mln osób.

Corocznie u 10% osób ze stanem przedcukrzycowym rozwija się jawna cukrzyca. Ponadto podwyższone stężenie glukozy może być sygnałem, że rozwija się tak zwany zespół metaboliczny – grupa nieprawidłowości, które w okresie 5–10 lat doprowadzą do powikłań miażdżycowych.



Stan przedcukrzycowy – rozpoznanie

Mianem „stan przedcukrzycowy” określa się następujące sytuacje kliniczne:

- **nieprawidłową glikemię na czczo – IFG (*impaired fasting glucose*)**, którą rozpoznaje się wówczas, gdy glikemia oznaczona w osoczu krwi żyłnej (a więc nie we krwi włosniczkowej glukometrem) wynosi 100–125 mg/dl (wartość ≥ 126 mg/dl jest charakterystyczna dla cukrzycy)
- **nieprawidłową tolerancję glukozy – IGT (*impaired glucose tolerance*)**, jeżeli w 120. minucie po wypiciu szklanki wody zawierającej rozpuszczone 75 g glukozy stężenie glukozy w osoczu krwi żyłnej osiągnie wartość 140–199 mg/dl, wówczas rozpoznaje się IGT (wartość glikemii ≥ 200 mg/dl wskazuje na obecność cukrzycy). W celu rozpoznania IGT wykonuje się doustny test obciążenia glukozą (OGTT, *oral glucose tolerance test*).

Stan przedcukrzycowy – postępowanie terapeutyczne

Kluczowym elementem zaleceń lekarskich na tym etapie jest modyfikacja stylu życia.

Polskie Towarzystwo Diabetologiczne (PTD) od wielu lat rekomenduje pacjentom charakteryzującym się obecnością stanu przedcukrzycowego (IFG lub IGT):

- redukcję nadmiaru lub utrzymanie prawidłowej masy ciała
- zwiększenie (w przypadku deficytu) lub utrzymanie odpowiedniego poziomu aktywności fizycznej o umiarkowanej lub średniej intensywności (poziom rekomendowany przez WHO).





Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Rzeczpospolita Polska



**URZĄD MARSZAŁKOWSKI
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO**



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



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