



Cukrzyca nie boli!

Dziwna to choroba, podstępna. Nie boli, więc nie sprawia wrażenia groźnej. Nie daje swoistych objawów, które można by rozpoznać bez badań. Często jest stwierdzana przypadkowo, przy okazji wykonywania rutynowych badań.

Cukrzyca to przewlekła choroba metaboliczna, której podstawowym objawem jest podwyższony poziom cukru (glukozy) we krwi. **Prawidłowy poziom cukru na czczo wynosi 70-110 mg/dl.** Każda osoba **po 45 roku** życia powinna wykonać badanie poziomu cukru na czczo **1 raz na 3 lata.**

Typowe objawy cukrzycy:

- osłabienie,
- senność,
- utrata masy ciała,
- zwiększone pragnienie (do kilku litrów dziennie),
- zwiększona ilość oddawanego moczu,
- nawracające drożdżakowate infekcje w okolicach narządów płciowych,
- wyczuwalny zapach acetonu w wydychanym przez chorego powietrzu,
- śpiączka.

Więcej informacji na:
www.torun.caritas.pl

Caritas Diecezji Toruńskiej
KRS 0000225584



Bądź zdrowy 2009 zima

Styczeń / January

pn/mo	wt/tu	śr/we	cz/th	pt/fr	so/sa	nd/su
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Luty / February

pn/mo	wt/tu	śr/we	cz/th	pt/fr	so/sa	nd/su
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Marzec / March

pn/mo	wt/tu	śr/we	cz/th	pt/fr	so/sa	nd/su
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Cukrzyca nie boli!

Dziwna to choroba, podstępna. Nie boli, więc nie sprawia wrażenia groźnej. Nie daje swoistych objawów, które można by rozpoznać bez badań. Często jest stwierdzana przypadkowo, przy okazji wykonywania rutynowych badań.

Osoby z **grupy zwiększonego ryzyka**, niezależnie od wieku, powinny przeprowadzić badanie poziomu cukru **1 raz w roku**.

Do grupy zwiększonego ryzyka zalicza się osoby:

- z cukrzycą w rodzinie,
- z otyłością i nadwagą,
- z małą aktywnością fizyczną,
- z rozpoznaniem stanem przedcukrzycowym,
- z przebyłą cukrzycą ciężarnych,
- kobiety, które urodziły dziecko z masą ciała powyżej 4 kg,
- z nadciśnieniem, chorobami sercowo-naczyniowymi,
- z hiperlipidemią.

Więcej informacji na:
www.torun.caritas.pl

Caritas Diecezji Toruńskiej
KRS 0000225584



Bądź zdrowy 2009 wiosna

Kwiecień / April

pn/mo	wt/tu	śr/we	cz/th	pt/fr	so/sa	nd/su
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Maj / May

pn/mo	wt/tu	śr/we	cz/th	pt/fr	so/sa	nd/su
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Czerwiec / June

pn/mo	wt/tu	śr/we	cz/th	pt/fr	so/sa	nd/su
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Cukrzyca nie boli!

Dziwna to choroba, podstępna. Nie boli, więc nie sprawia wrażenia groźnej. Nie daje swoistych objawów, które można by rozpoznać bez badań. Często jest stwierdzana przypadkowo, przy okazji wykonywania rutynowych badań.

Cukrzycę można opanować dietą!

Dieta cukrzycowa ułatwia utrzymanie stałego poziomu cukru we krwi oraz dostarcza ilości energii niezbędnej do funkcjonowania organizmu. Chorzy powinni spożywać posiłki regularnie kilka razy dziennie. Pora posiłku musi być skoordynowana z porą wstrzyknięć insuliny, a wielkość posiłku zharmonizowana z dawką leku. Dieta polega na znacznym ograniczeniu cukrów prostych znajdujących się w słodyczach, owocach i słodkich przetworach.

Więcej informacji na:
www.torun.caritas.pl

Caritas Diecezji Toruńskiej
KRS 0000225584



Bądź zdrowy 2009 lato

Lipiec / July

pn/mo	wt/tu	śr/we	cz/th	pt/fr	so/sa	nd/su
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Sierpień / August

pn/mo	wt/tu	śr/we	cz/th	pt/fr	so/sa	nd/su
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Wrzesień / September

pn/mo	wt/tu	śr/we	cz/th	pt/fr	so/sa	nd/su
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



Cukrzyca nie boli!

Dziwna to choroba, podstępna. Nie boli, więc nie sprawia wrażenia groźnej. Nie daje swoistych objawów, które można by rozpoznać bez badań. Często jest stwierdzana przypadkowo, przy okazji wykonywania rutynowych badań.

Ruch – ważny element w profilaktyce cukrzycy.

Ruch, aktywność fizyczna ma wielkie znaczenie dla spalania nadmiaru glukozy. Już regularne spacery przyspieszonym krokiem przynoszą dobroczynne skutki dla przemiany materii. Komórki stają się znów wrażliwe na insulinę wydzielaną przez trzustkę. Dzięki temu mogą przerabiać dostarczaną im glukozę.

Nasze zdrowie coraz głośniej woła o powrót do fizycznej aktywności. Zalecane są:

- ćwiczenia gimnastyczne,
- pływanie,
- taniec,
- spacer i marsze,
- gry sprawnościowe,
- aerobik,
- jazda na rowerze.

Więcej informacji na:
www.torun.caritas.pl

Caritas Diecezji Toruńskiej
KRS 0000225584



Bądź zdrowy 2009 jesień

Październik / October

pn/mo	wt/tu	śr/we	cz/th	pt/fr	so/sa	nd/su
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Listopad / November

pn/mo	wt/tu	śr/we	cz/th	pt/fr	so/sa	nd/su
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Grudzień / December

pn/mo	wt/tu	śr/we	cz/th	pt/fr	so/sa	nd/su
						1
						2
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			