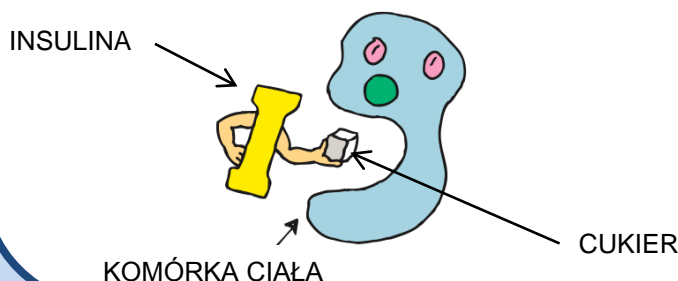
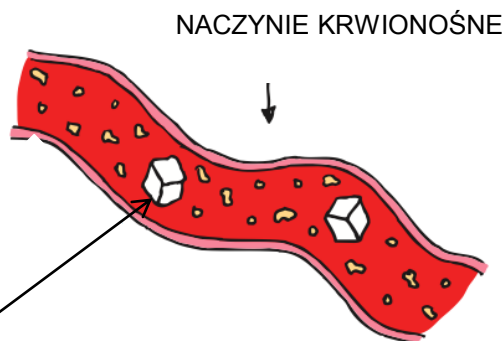


Czym Jest Cukrzyca Typu 2?

W przypadku cukrzycy typu 2, insulina produkowana przez Twoje ciało nie działa tak jak powinna. Insulina pomaga transportować cukier z krwi do komórek ciała.



Jeśli nie masz wystarczająco insuliny aby przetransportować cukier z krwi do komórek, Twój poziom cukru we krwi wzrasta. Kiedy Twój poziom cukru we krwi utrzymuje się na wysokim poziomie, masz cukrzycę.



Dlaczego Należy Dbać o Swoją Cukrzycę?

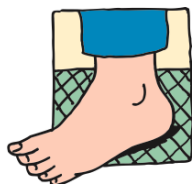
Utrzymywanie cukrzycy pod kontrolą jest ważne. Jeśli Twój poziom cukru we krwi wymknie się spod kontroli, możesz mieć poważne problemy zdrowotne, jak np.:



Problemy z oczami
– Nawet ślepotą.



Choroby serca.



Problemy ze stopami
– Nawet utrata stopy lub nogi.

Chronologia Utrzymywania Mojej Cukrzycy Pod Kontrolą

Każda Wizyta u Lekarza

- Badanie Stóp
- Sprawdzić Plan Samoopieki
- Sprawdzić Wagę
- Sprawdzić Leki
- A1C
- Sprawdzić Ciśnienie Krwi

Raz Do Roku

- Sprawdzić Cholesterol
- Przegląd Dentystyczny
- Badanie Rozszerzenia Źrenic
- Dokładne Badanie Stóp
- Szczepionka Na Grypę
- Badanie Nerek

Co Najmniej Raz

- Szczepionka Na Zapalenie Płuc
- Szczepionki Na Zapalenie Wątroby B
- Szczepionka Na Tdap (Na Błonicę, Teżec, Krztusiec)

Dbanie o Swoją Cukrzycę

Wielkość porcji ma znaczenie.

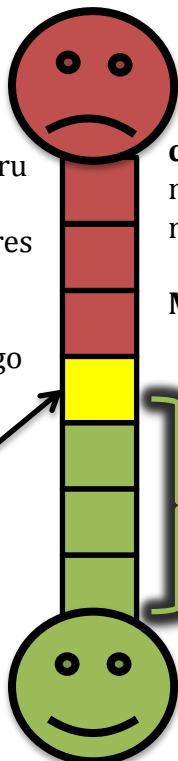


Wskazówki jak obniżyć ilość spożywanego cukru: pełno zbożowe płatki śniadaniowe/ryż/chleby/tortille, świeże lub mrożone (nie z puszki) owoce i warzywa bez dodatku cukru lub sosu, woda/woda sodowa zamiast napojów gazowanych (np. Coca Cola, Sprite), zachowaj spożywanie słodkości na specjalne okazje, na deser spróbuj świeżych owoców i jogurtu.

WYSOKI

A1C: średni poziom cukru we krwi poprzez okres 3 miesięcy, mierzony przez mojego lekarza.

A1C = 7 (Dobry)



Poziom cukru we krwi: mierzony przez mnie codziennie.

Moje gole: Przed posiłkami **70-130.**

Po posiłkach **poniżej 180.**

Przed snem **110-150.**

NORMALNY

Dzienna Lista Kontrolna



- Trzymać się mojej diety.
- Być aktywnym przez co najmniej 30 minut lub więcej dziennie.
- Brać poprawną dawkę leków na czas.
- Sprawdzać mój poziom cukru we krwi i zapisywać go w moim dzienniku.
- Aby zapobiec infekcji, sprawdzać moje stopy i zwracać uwagę czy nie ma na nich ran, zaczerwienienia lub opuchlizny, oraz skontaktować się z moim lekarzem jeżeli zauważę któryś z powyższych objawów.
- Myć zęby aby zapobiec infekcji.
- Rzucić palenie.
- Dotrzymywać wizyt lekarskich. Moje następną wizyta jest zapisana na _____.