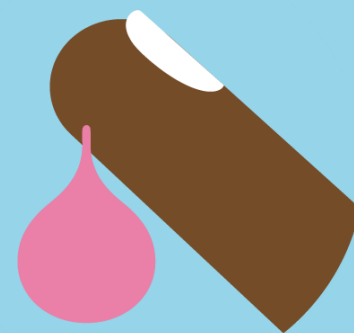


Porady i Wskazówki

Cukrzyca 101



Co to jest cukrzyca?

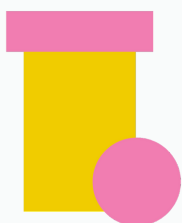
Cukrzyca to przewlekła choroba, która wpływa na sposób, w jaki organizm zamienia jedzenie w energię.

Twoje ciało rozkłada większość spożywanego jedzenia na cukier (glukozę) i uwalnia go do twojego krwiobiegu. Gdy poziom cukru we krwi wzrasta, jest to sygnał dla trzustki, aby uwolniła insulinę. Insulina działa jak klucz do wpuszczania cukru we krwi do komórek ciała w celu wykorzystania go jako energii.

W przypadku cukrzycy, organizm nie wytwarza wystarczającej ilości insuliny lub nie może jej wykorzystać tak dobrze, jak powinien.

Kiedy nie ma wystarczającej ilości insuliny lub komórki przestają reagować na insulinę, za dużo cukru pozostaje we krwi. Z czasem może to spowodować poważne problemy zdrowotne, takie jak choroby serca, utrata wzroku i choroby nerek.

Sposoby radzenia sobie z cukrzycą:



Brać leki
zgodnie z
poleceniami



Utrzymać
zdrową wagę i
być aktywnym



Upewnij się, że
masz plan
opieki nad
cukrzycą



Dobrze się
odżywiaj i
kontroluj
poziom cukru

CommunityHealth jest tutaj dla ciebie! Porozmawiaj ze swoim lekarzem o innych sposobach radzenia sobie z cukrzycą i zapewnij sobie do nich dostęp.

Po więcej informacji odwiedź: <https://www.cdc.gov/diabetes>