

Porady na stan

Przedcukrzycowy 101

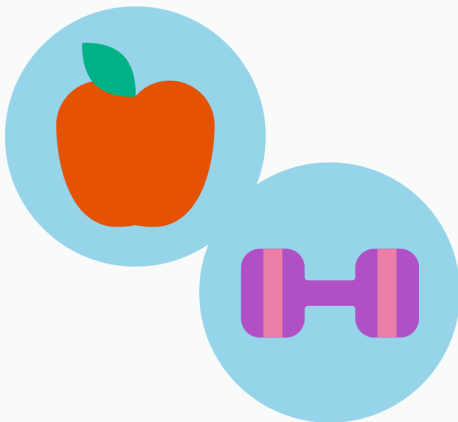


Ze stanem przedcukrzycowym, poziomy cukru we krwi są poza normą, ale nie są aż takie wysokie, aby zdiagnozować cukrzycę typu II.

Przedcukrzyca = Zapobiegać cukrzycy

Przedcukrzyca jest wielką sprawą i często wiele osób nie wie, że ją ma. Osoba może mieć przedcukrzycę kilka lat bez objawów. Jakkolwiek, osoby z przedcukrzycą mają zwiększone ryzyko choroby serca i wylewu.

96 milionów dorosłych osób w Stanach Zjednoczonych są w stanie przedcukrzycowym.



Sposoby, żeby zapobiegać przedcukrzycą:

Schudnięcie i ćwiczenia fizyczne regularne zmniejszają ryzyko. Skromna strata wagi to 5-7% masy ciała. Czyli 10-14 funtów dla osoby ważącej 200 funtów. Regularne ćwiczenia fizyczne to znaczy minimum 150 minut chodzenia na tydzień, lub podobnego ćwiczenia. To jest tylko 30 minut na dzień, 5 dni w tygodniu.

CommunityHealth jest tutaj dla Ciebie! Proszę porozmawiać z drużyną medyczną na temat kontroli przedcukrzycy.

Aby uzyskać więcej informacji, skorzystaj ze strony <https://www.cdc.gov/diabetes>

Źródło: CDC, 2022