



CUKRZYCY!



**PAMIĘTAJ CUKRZYCA NIE BOLI,
ale nieleczone podstępnie prowadzi do śmierci**

**Zapoznaj się
z podstawowymi informacjami
na temat cukrzycy i jej profilaktyki**



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



ECS Sp. z o.o. realizuje 10 projektów "Profilaktyka cukrzycy" na terenie woj. mazowieckiego. Projekty otrzymały dofinansowanie w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, Poddziałanie 9.2.2 "Zwiększanie dostępności usług zdrowotnych".

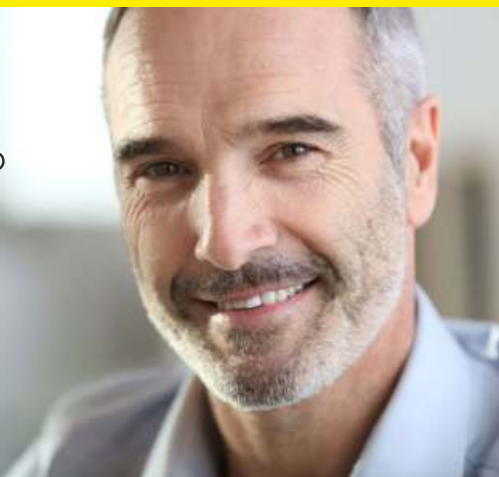
Jak zmniejszyć ryzyko wystąpienia cukrzycy?

- **Kontroluj wagę ciała**
- **Zwróć baczniejszą uwagę na pokarmy, które spożywasz:**
 - **wprowadź do diety większą ilość warzyw i owoców**
 - **zmniejsz ilość tłuszczów**
- **Wprowadź aktywność fizyczną na miarę swoich możliwości np. spacer, jazda na rowerze, pływanie**

Według danych statystycznych Narodowego Funduszu Zdrowia w Polsce jest około 3,5 miliona osób chorych na cukrzycę, z czego około 1/3 z tych osób – ponad 1 milion – pozostaje niezdiagnozowanych!

Oznacza to, że co jedenasta osoba w Polsce cierpi na cukrzycę.

Pamiętaj – cukrzyca to przewlekła choroba metaboliczna, która na początku nie boli, nie daje wyraźnych objawów, ale wysyła sygnały – nie lekceważ ich! Oznacz poziom glukozy, co uchroni Cię przed groźnymi powikłaniami mogącymi zakończyć się zgonem. Nie daj się cukrzycy!



Niemal 350 milionów osób na całym świecie choruje na cukrzycę. Jest to **choroba przewlekła**, do której dochodzi gdy **organizm nie wytwarza dostatecznej ilości insuliny** – hormonu potrzebnego do metabolizmu cukrów pochodzących ze spożywanej żywności.

Występują dwa główne typy cukrzycy:

- **cukrzyca pierwotna** wieku młodzieńczego
- **cukrzyca wieku dojrzałego**, stanowiąca 80-90% wszystkich przypadków.

Przyczynami powstawania cukrzycy są:

- **czynniki genetyczne**
- **czynniki środowiskowe**, takie jak: wiek, otyłość, stany zapalne, nowotwory, stres, przeciążenie zawodowe.

OBJAWY

Zwróć uwagę, jeżeli u Ciebie lub u Twoich bliskich występuje:

- **wzmoczone pragnienie i częste oddawanie moczu**
- **utrata wagi ciała pomimo prawidłowego odżywiania**
- **ogólne osłabienie, senność**
- **zaburzenia widzenia**
- **drażliwość, apatia**
- **wolniejsze gojenie się ran**
- **sucha swędząca skóra**

Wymienione objawy mogą oznaczać, że chorujesz na cukrzycę! Zgłoś się na badania i OZNACZ POZIOM CUKRU – TO NIE BOLI!

Wczesne wykrycie cukrzycy i zastosowane leczenie ustrzegą Cię przed groźnymi dla życia powikłaniami, takimi jak:

- udar mózgu
- uszkodzenie nerek
- choroba wieńcowa
- niedokrwienie kończyn dolnych [stopa cukrzycowa]
- upośledzenie widzenia prowadzące do ślepoty

W ramach projektów „Profilaktyka cukrzycy” organizowane są badania profilaktyczne, spotkania informacyjne i szkolenia realizowane przez Europejskie Centrum Szkoleń Sp. z o.o. we współpracy z gabinetami lekarskimi, przychodniami i szpitalami na terenie województwa mazowieckiego.

Zapraszamy do zapoznania się z informacjami zamieszczonymi na stronie www.profilaktyka-cukrzycy.pl. Sprawdź, gdzie i kiedy możesz wziąć udział w spotkaniu informacyjnym na temat profilaktyki cukrzycy, jej leczenia, dbania o zdrowie i ryzyka zachorowania oraz gdzie możesz skorzystać z oferty bezpłatnych badań profilaktycznych.

**W ramach projektów z bezpłatnych badań
oraz poradnictwa w zakresie leczenia
cukrzycy w latach 2017 - 2019
będzie mogło skorzystać
aż **23 500 osób**
z województwa mazowieckiego!**



ECS

EUROPEJSKIE CENTRUM
SZKOLEŃ

Europejskie Centrum Szkoleń Sp. z o.o.
ul. Świderska 114 a
03-128 Warszawa

Tel.: **533 337 350, 505 707 805**
E-mail: cukrzyca@e-c-s.pl

www.e-c-s.pl