

CUKRZYCA: NIE CHCEMY WALCZYĆ. CHCEMY ZAPOBIEGAĆ.

ZRÓB KRÓTKI TEST SPRAWDZAJĄCY TWOJE CZYNNIKI RYZYKA I OBJAWY CUKRZYCY LUB STANU PRZEDCUKRZYCOWEGO!

Wg szacunków, stan przedcukrzycowy i nie zdiagnozowana cukrzyca dotyczą w Polsce co czwartej osoby w wieku produkcyjnym.

Pomimo, że nie wskazują na to konkretne objawy chorobowe, rozpoznawane są czynniki ryzyka i objawy, predysponujące do stanu przedcukrzycowego (nieprawidłowa glukoza na czczo: 100-125 mg/dl) czy ukrytej cukrzycy. Warto je poznać i podjąć działania, mogące zmniejszyć ryzyko wystąpienia cukrzycy w niedalekiej przyszłości.

Proszę odpowiedzieć TAK lub NIE na poniższe pytania:

- TAK NIE 1. Czy występowała lub występuje u Ciebie nadwaga lub otyłość, czyli BMI >25?
- TAK NIE 2. Czy w najbliższej rodzinie (u rodziców lub rodzeństwa) występuje lub występowała cukrzyca?
- TAK NIE 3. Czy masz więcej niż 45 lat, a na dodatek palisz papierosy?
- TAK NIE 4. Czy Twoja aktywność fizyczna jest przypadkowa, a tryb życia siedzący?
- TAK NIE 5. Czy przeżyłaś cukrzycę ciążową lub urodziłaś dziecko o masie ciała powyżej 4 kg?
- TAK NIE 6. Czy miałeś/miałaś kiedykolwiek potwierdzony badaniem stan przedcukrzycowy?
- TAK NIE 7. Czy przyjmujesz statyny, obniżające poziom cholesterolu?
- TAK NIE 8. Czy towarzyszy Ci częste silne (albo nadmierne) uczucie pragnienia?
- TAK NIE 9. Czy obserwujesz u siebie powracające przemęczenie, osłabienie i wzmożoną senność?
- TAK NIE 10. Czy częściej niż kiedyś zapadasz na infekcje, masz przewlekłe zmiany ropne skóry czy stany zapalne dróg moczowych?
- TAK NIE 11. Czy ostatnio bez zamierzonego odchudzania, redukcji uległa w sposób niewytłumaczalny Twoja masa ciała?
- TAK NIE 12. Czy pieczywo, które spożywasz, jest w większości białe, a warzywa i owoce jesz rzadziej niż 3 razy dziennie?
- TAK NIE 13. Czy z reguły unikasz śniadań?

Odpowiedzi twierdzące na większość powyższych pytań oznaczają znaczące predyspozycje do wystąpienia stanu przedcukrzycowego lub ukrytej cukrzycy.