

Środa z Profilaktyką - Cukrzyca, jak rozpoznać, profilaktyka, powikłania.

Cukrzyca stanowi coraz większy problem zdrowotny i społeczny. W Polsce choruje na nią ok. 3 mln osób, a przewiduje się, że do 2030 roku co dziesiąty Polak będzie zmagał się z tą chorobą. Występują cztery typy cukrzycy. Najczęstszą jest cukrzyca typu 2, która wynika między innymi z prowadzonego stylu życia. Co mówią dane NFZ Dane NFZ wskazują, że w Polsce w 2018 roku na cukrzycę chorowało 2,86 mln dorosłych osób (czteroletnia chorobowość rejestrowana na podstawie danych o zrealizowanych świadczeniach), a w 2022 roku liczba ta wzrosła do 3,11 mln. Koszt świadczeń, wyrobów medycznych i leków stosowanych w cukrzycy wyniósł w 2022 roku ok. 2,5 mld zł (1,9 mld w 2018 roku). Profilaktyka cukrzycy Zapobieganie rozwojowi powikłań cukrzycowych obejmuje wiele działań mających na celu ograniczenie szkodliwego wpływu choroby na organizm człowieka. Istotnym elementem w profilaktyce i leczeniu cukrzycy typu 2 jest zbilansowana dieta i aktywność fizyczna, a także regularne badania profilaktyczne. - Jak są symptomy cukrzycy? - Jak prawidłowo mierzyć poziom cukru? - Jakie mogą być powikłania cukrzycy i jak można im zapobiec? - Co zrobić, by mimo choroby jak najdłużej być w pełnym zdrowiu? Wybierz DASH Cukrzyca W leczeniu, jak i zapobieganiu cukrzycy ważna jest odpowiednia dieta. Gotowe i zdrowe przepisy znajdziesz na portalu Diety NFZ. Sprawdź plan żywieniowy DASH Cukrzyca Obejrzyj film edukacyjny! Dowiedz się więcej z materiałów edukacyjnych, przygotowanych przez ekspertów Narodowego Funduszu Zdrowia. : Profilaktyka cukrzycy-materiały edukacyjne