

CZY ZNASZ CZYNNIKI RYZYKA ZACHOROWANIA NA CUKRZYCĘ TYPU 2?

| | |
|-------------------------------|--|
| Wiek | Ryzyko zachorowania rośnie wraz z wiekiem. Ryzyko jest większe, jeśli jesteś rasy białej i masz ponad 40 lat lub jeśli masz ponad 25 lat i jesteś pochodzenia afrokaraimskiego, czarnoafrykańskiego, chińskiego lub południowo-azjatyckiego. |
| Choroby w rodzinie | Prawdopodobieństwo zachorowania na cukrzycę typu 2 jest od dwóch do sześciu razy większe, jeśli ma lub miało ją jedno z Twoich rodziców, rodzeństwa lub dzieci. |
| Pochodzenie etniczne | Prawdopodobieństwo zachorowania na cukrzycę typu 2 jest od dwóch do czterech razy większe, jeśli jesteś pochodzenia afrokaraimskiego, czarnoafrykańskiego lub południowo-azjatyckiego. |
| Wysokie ciśnienie krwi | Ryzyko zachorowania jest większe, jeśli kiedykolwiek wystąpiło u Ciebie wysokie ciśnienie krwi. |
| Nadwaga | Zachodzi wyższe ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2, jeśli cierpisz na otyłość albo masz nadwagę lub duży obwód w pasie. |

Ryzyko zachorowania jest też większe, jeśli:

- przeszedłeś(-łaś) zawał mięśnia sercowego lub udar mózgu
- masz schizofrenię, chorobę dwubiegunową lub depresję albo jeśli przyjmujesz leki przeciwpsychotyczne
- miałaś torbielowatość jajników, cukrzycę ciężarnych lub urodziłaś dziecko o masie ciała ponad 10 funtów (4,5 kg).



TYP 2

Poznaj swoje ryzyko

Jest bardzo ważne, aby znać swoje ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2, ponieważ wówczas można podjąć odpowiednie działania.

To ryzyko można poznać online. Trzeba tylko odpowiedzieć na kilka pytań dotyczących wieku, pochodzenia etnicznego i rodziny oraz dokonać kilku pomiarów. Potrzebny będzie centymetr krawiecki oraz waga.

Jeśli dowiesz się, że zachodzi u Ciebie umiarkowane lub wysokie ryzyko zachorowania, nie zapomnij umówić się na wizytę u swojego lekarza pierwszego kontaktu. Pomoże Ci on w zaplanowaniu kolejnych działań.

Możesz poznać swoje ryzyko w naszej witrynie w ciągu zaledwie trzech minut. Pamiętaj, aby powiedzieć o tym znajomym rodzinie, aby i oni mogli poznać swoje ryzyko.

diabetes.org.uk/knowyourrisk

Skorzystaj ze wsparcia

Wszyscy potrzebujemy pomocnej dłoni i dobra wiadomość jest taka, że wsparcie jest dostępne.

Jeśli zachodzi u Ciebie umiarkowane lub wysokie ryzyko zachorowania, zapytaj swój zespół opieki zdrowotnej o wsparcie i usługi dostępne w Twojej okolicy.

Mogą to być:

- grupa lub program kontroli masy ciała
- licencjonowany dietetyk
- specjalista od ćwiczeń fizycznych lub grupa poświęcona takim ćwiczeniom
- program zapobiegania cukrzycy typu 2.

DiABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.