

WŁAŚNIE POSTAWIONO CI DIAGNOZĘ: CUKRZYCA

NEWLY DIAGNOSED WITH DIABETES – POLISH



DiABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.



Szacuje się, że **90%** przypadków cukrzycy to cukrzyca **typu 2**,
około **8%** - to cukrzyca **typu 1**,
a mniej - więcej **2%** chorych ma radsze odmiany cukrzycy.

Wiadomość, że choruje się na cukrzycę może być prawdziwym szokiem, a nauczenie się życia z tą chorobą może stanowić prawdziwe wyzwanie.

Mogą pojawiać się różne emocje i jest to całkowicie normalne. Naszym zadaniem jest niesienie pomocy w radzeniu sobie z cukrzycą.

Oferujemy szczegółowe informacje, wsparcie i porady, które pomogą poczuć się pewniej. Możemy także skontaktować Cię z osobami, które są w takiej samej sytuacji. Pomożemy Tobie i Twojej rodzinie zrozumieć oraz radzić sobie z tym, co się dzieje, aby można było normalnie funkcjonować i cieszyć się życiem.



POZNAJ FAKTY

Co to jest cukrzyca?

Cukrzyca to stan, w którym organizm nie jest w stanie wytwarzać insuliny, nie produkuje jej w wystarczającej ilości lub hormon ten nie działa prawidłowo. Insulina pomaga organizmowi korzystać z glukozy (która jest rodzajem cukru) znajdującej się we krwi jako źródła energii. W razie niedoboru insuliny lub jej niewłaściwego działania, ilość cukru we krwi utrzymuje się na wysokim poziomie, co może prowadzić do bardzo dużych problemów zdrowotnych.

Cukrzyca to poważna choroba. W Wielkiej Brytanii na cukrzycę choruje około 4.9 mln ludzi, do tego dochodzi 850 tysięcy niezdiagnozowanych dotąd osób żyjących z cukrzycą typu 2, a kolejne 13.6 mln ma podwyższone ryzyko zachorowania na właśnie ten rodzaj cukrzycy.



Na którego typu cukrzycę cierpisz?

Lekarz lub pielęgniarka poinformują Cię, z jakiego rodzaju cukrzycą masz do czynienia. Są dwa jej główne rodzaje: typ 1 i typ 2, a także cukrzyca ciążowa, która może rozwinąć się podczas ciąży. Występują też rzadsze odmiany cukrzycy.

Typ 1

Ten rodzaj cukrzycy zwykle diagnozowany jest u dzieci i młodych osób dorosłych, ale czasem także i w późniejszym wieku. Zaczyna się nagle i stan szybko się pogarsza. Organizm osoby z cukrzycą typu 1 nie wytwarza insuliny. Nikt nie wie, co powoduje tę chorobę, ale nie jest ona związana z masą ciała i obecnie nie potrafimy jej zapobiegać.

Typ 2

Większość chorych ma cukrzycę typu 2. Ten rodzaj choroby zazwyczaj pojawia się w późniejszym etapie życia, choć czasem diagnozuje się ją także u dzieci. Cukrzyca typu 2 rozwija się wolniej niż cukrzyca typu 1. Możesz zachorować na cukrzycę typu 2, ponieważ wywiad medyczny Twojej rodziny, wiek lub pochodzenie etniczne stawia Cię w grupie zwiększonego ryzyka. Jesteś również bardziej narażony na cukrzycę typu 2, jeśli masz nadwagę. Istnieją jednak mocne dowody na to, że niektórzy ludzie mogą wprowadzić swoją cukrzycę typu 2 w remisję poprzez utratę wagi.

Inne odmiany tej choroby

Okolo 2% osób cierpi na inne rodzaje cukrzycy. Należą do nich różne rodzaje cukrzycy monogenowej, cukrzyca związana z mukowiscydozą oraz cukrzyca spowodowana przez rzadkie zespoły chorobowe.

DBAJ O SIEBIE

Otrzymanie diagnozy cukrzycy może oznaczać konieczność przyjmowania leków, zmiany diety oraz zwiększenie aktywności fizycznej.

Wszystko to bywa przytłaczające, jednak wiele osób przyzwyczaja się do tych zmian i odzyskuje równowagę w życiu. Zdrowy tryb życia poprawia jego jakość i daje lepsze samopoczucie. Należy w tym celu dobrze się odżywiać, być aktywnym i rzucić palenie (jeśli jest się palaczem).

Dobre odżywianie się

Jeśli masz cukrzycę, ważne staje się utrzymywanie zdrowej diety, co nie wyklucza bardzo zróżnicowanego pożywienia. Specjalistyczne porady na temat tego, jaką żywność wybierać, można uzyskać od dietetyka. Wystarczy poprosić lekarza lub pielęgniarkę o skierowanie.

Porady, proste przepisy i więcej informacji na temat prawidłowego odżywiania się można znaleźć na stronie: diabetes.org.uk/eat-well



Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna jest wskazana dla wszystkich osób, ale diabetykom w szczególności. Dzięki niej organizm lepiej spożytkowuje insulinę, co zmniejsza ryzyko wystąpienia komplikacji okołocukrzycowych, takich jak wylew lub atak serca. Większość osób dorosłych powinna uprawiać ćwiczenia fizyczne o umiarkowanej intensywności przez co najmniej 30 minut pięć razy w tygodniu. Należy poprosić lekarza lub pielęgniarkę o wskazanie sposobów zachowania aktywności fizycznej odpowiednich dla siebie.

Osoby szukające pomysłów z tym związanych mogą uzyskać od nas mnóstwo darmowych zasobów, takich jak nagrania wideo z ćwiczeniami, porady i pomysły odpowiednie dla każdego poziomu możliwości.

Aby uzyskać więcej informacji, wejdź na stronę diabetes.org.uk/new-move-more

lub zadzwoń na numer telefonu **0345 123 2399**, by porozmawiać z jednym z naszych odpowiednio przeszkolonych doradców.



Rzucenie palenia

Palenie tytoniu jest niezdrowe dla każdego, ale gdy robi to osoba chora na cukrzycę, może tym samym zwiększać ryzyko powikłań okołocukrzycowych, takich jak atak serca czy udar. Palenie może także prowadzić do innych poważnych problemów zdrowotnych.

Zerwanie z nałogiem może nie być łatwe, ale nie trzeba tego robić samemu. Niezależnie od wybranego sposobu na rzucenie, staje się to wręcz łatwiejsze przy wsparciu ze strony innych osób.

Gdzie znaleźć pomoc

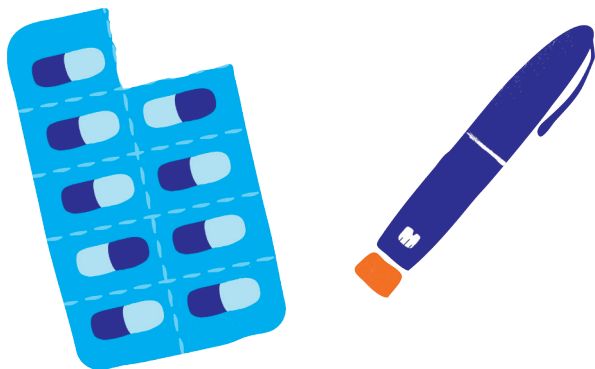
- Zadzwoń na infolinię dedykowaną rzucaniu palenia, NHS Smokefree Helpline: 0300 123 104.
- Porozmawiaj ze swoim lekarzem ogólnym lub pielęgniarką na temat rzucania palenia.
- Na stronie internetowej **www.nhs.uk/better-health/quit-smoking** można znaleźć więcej informacji o terapiach wspomagających, takich jak stosowanie zamienników nikotyny czy przyjmowanie leków na receptę.
- Pobierz darmową aplikację NHS Quit Smoking.

Radzenie sobie z cukrzycą

Lekarz lub pielęgniarka porozmawia z Tobą o tym, jak radzić sobie z cukrzycą. W zależności od rodzaju cukrzycy należy przyjmować tabletki, zastrzyki z insuliną lub obie te formy leczenia. Do podawania insuliny służyć może pen lub pompa insulinowa. Ważne jest także zdrowe odżywianie się i aktywność fizyczna.

Każda osoba jest inna i niekiedy potrzeba czasu, aby odkryć, co się sprawdza. Z czasem może zaistnieć potrzeba zmiany sposobu leczenia. Lekarz lub pielęgniarka będzie pracować z Tobą nad znalezieniem takiego sposobu leczenia, który będzie najbardziej odpowiedni.

Upewnij się, że rozumiesz, co musisz robić i że nie masz nic przeciwko temu. Niekiedy potrzebna jest kolejna wizyta, aby ponownie omówić wszystkie kwestie i uzyskać potrzebne informacje.



SŁUŻYMY POMOCĄ

Informacje i wsparcie

Oferujemy informacje i wsparcie, które jest potrzebne, aby radzić sobie z cukrzycą. Możemy pomóc na wiele sposobów.

Odwiedź naszą stronę internetową



Na naszej stronie internetowej znaleźć można informacje i praktyczne wskazówki na temat życia z cukrzycą – od pielęgnacji i leczenia przez odżywianie się, do właściwego trybu życia i rozumienia choroby. Można także zapoznać się z formami wsparcia dostępnymi w wybranym regionie.

Wejdź na stronę diabetes.org.uk

Zadzwoń na naszą infolinię

Nasi specjalnie przeszkoleni doradcy posiadają szeroką wiedzę na temat cukrzycy i mogą przekazać specjalistyczne informacje oraz praktyczne wskazówki na temat wielu aspektów życia z cukrzycą, w tym jedzenia, diety, pracy, prowadzenia samochodu i podróżowania.

Jesteśmy po to, aby odpowiadać na pytania, oferować wsparcie lub po prostu porozmawiać, gdy potrzebujesz porozmawiać z kimś, kto rozumie, z jaką chorobą się zmagasz.



Można zadzwonić na naszą infolinię pod numer **0345 123 2399**, od poniedziałku do piątku, w godzinach od 9.00 do 18.00, lub wysłać wiadomość e-mail na adres: **helpline@diabetes.org.uk**.

Przewodniki dotyczące cukrzycy

Możesz zamówić lub pobrać nasze bezpłatne, praktyczne przewodniki w naszym internetowym sklepie na stronie: shop.diabetes.org.uk.



Wsparcie od osób z cukrzycą

Porady i wsparcie od tysięcy ludzi żyjących z cukrzycą uzyskasz przystępując do forum wsparcia Diabetes UK. Nasza internetowa społeczność skupia osoby z każdym rodzajem cukrzycy, aby mogły one dzielić się swoimi doświadczeniami, zadawać pytania i uzyskiwać informacje oraz porady na temat wielu różnych kwestii.

Wejdź na stronę: forum.diabetes.org.uk.



Zapisz się na bezpłatną naukę online

Nasza internetowa „Learning Zone” („Strefa wiedzy”) oferuje bezpłatną możliwość nauki o cukrzycy typu 1 i typu 2 w swoim własnym tempie. Uzyskasz dopasowane do Ciebie informacje i porady, a także znajdziesz nagrania wideo, quizy i narzędzia interaktywne.

Wszystko to znajdziesz pod adresem: **www.diabetes.org.uk/learningzone**.



DOŁĄCZ DO DIABETES UK

Dołącz do naszej społeczności, a otrzymasz dostęp do wielu interesujących zasobów i informacji, takich jak nasze czasopismo czy wiadomości na temat badań, najnowszych osiągnięć w dziedzinie leczenia cukrzycy oraz opieki nad chorymi.

Możesz to zrobić wchodząc na stronę diabetes.org.uk/join lub dzwoniąc na numer **0345 123 2399**.

Poszukaj **Diabetes UK** na Facebooku, Twitterze, YouTube, Instagramie i TikToku.



The British Diabetic Association (Brytyjskie Towarzystwo ds. Cukrzycy) prowadzące swoją działalność pod nazwą Diabetes UK – organizacja charytatywna zarejestrowana w Anglii i Walii (nr 215199) oraz Szkocji (nr SC039136). Spółka z odpowiedzialnością ograniczoną wysokością gwarancji zarejestrowana w Anglii i Walii pod numerem 00339181, z siedzibą pod adresem: Wells Lawrence House, 126 Back Church Lane London E1 1FH © Diabetes UK 2022.

Opublikowano w maju 2022 roku. Kod produktu: 10125EINT