

Co je dobré vědět o diabetu?



Diabetes mellitus neboli cukrovka je závažné chronické onemocnění, které se projevuje zvýšenou hladinou cukru v krvi a rozlišujeme 2 typy diabetu.

Diabetes 1. typu postihuje především děti a mládež a tento typ diabetu lze kompenzovat pouze pravidelným podáváním inzulínu.

Diabetes 2. typu se objevuje zejména u dospělých jedinců, kde je nejběžnější příčinou nadváha či obezita.

Jak lze léčit diabetes 2. typu?

- zvýšení pohybové aktivity
- úprava jídelníčku
- snížení tělesné hmotnosti

Nejčastější příčiny onemocnění

- nadváha, obezita, nedostatek pohybu
- nadměrný stres, špatné stravování
- vysoký krevní tlak

Čemu byste měli věnovat pozornost:

- pomalé hojení ran a kožní problémy
- zvýšená únava, časté močení
- neustálý hlad, abnormální žízeň
- náhlé snížení hmotnosti
- rozmazané vidění, brnění nebo pálení v dolních končetinách

POZORUJETE-LI NĚKTERÉ Z TĚCHTO PŘÍZNAKŮ, NEVÁHEJTE KONTAKTOVAT SVÉHO LÉKAŘE!

PRAVIDELNÁ POHYBOVÁ AKTIVITA

Diabetik s nízkým rizikem komplikací - jsou vhodné rekreační pohybové aktivity včetně náročnějších, jako jsou cyklistika, běh, fitness, turistika nebo sportovní hry



Diabetik s vysokým rizikem komplikací - je vhodná pravidelná chůze alespoň několikrát do týdne, zahrnout lze i další aktivity, jako jsou plavání nebo tanec



Diabetik s přítomností závažných komplikací - pokud má dotčený zhoršenou funkci pohybového aparátu, je potřeba, aby pravidelně procvičoval stahování svalů a uvolňování kloubů (například propínání špiček nebo pomalé krouživé pohyby)

