




# Cukrzyca



## Czym jest cukrzyca?

-  Cukrzyca to poważna choroba, która wpływa na sposób, w jaki organizm wytwarza lub wykorzystuje insulinę (hormon kontrolujący stężenie glukozy we krwi). W przypadku cukrzycy organizm ma trudności z utrzymaniem prawidłowego stężenia cukru we krwi.
-  Cukrzyca może doprowadzić do ślepoty, niewydolności nerek, uszkodzenia nerwów, amputacji kończyny dolnej lub wczesnego zgonu z powodu choroby serca i udaru.
-  Wprowadzenie zmian w stylu życia obniża ryzyko cukrzycy i może poprawić ogólny stan zdrowia.

## Rodzaje cukrzycy

Cukrzyca może się rozwijać przez wiele lat i występuje częściej u osób starszych. Trzy główne rodzaje cukrzycy to:


- **Typ 1** występuje, kiedy organizm nie produkuje wystarczających ilości insuliny.
- **Typ 2** to najczęstszy typ, który występuje, kiedy organizm nie może prawidłowo wykorzystać insuliny. Mniej więcej jeden na pięciu dorosłych z tym typem nie wie, że choruje.
- **Cukrzyca ciążowa** występuje w okresie ciąży i zwiększa ryzyko problemów zdrowotnych u matki i dziecka. Ten typ cukrzycy ustępuje zazwyczaj po porodzie, ale może zwiększyć ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 w późniejszym życiu.

## Leczenie cukrzycy

- Często **czynniki ryzyka** zachorowania na cukrzycę to: wiek powyżej 45 lat, nadwaga, otyłość, cukrzyca w rodzinie lub brak aktywności fizycznej. Miejsce zamieszkania, nauki, pracy i dorastania może także wpływać na ryzyko wystąpienia cukrzycy.
- **Objawy** cukrzycy mogą obejmować: częste oddawanie moczu, pragnienie lub głód, niewyraźne widzenie, drętwienie lub mrowienie dłoni lub stóp, zmęczenie i suchość skóry bądź owrzodzenia i wolno gojące się rany. Jednak u wielu chorych cukrzyca jest bezobjawowa.


**Zmiany w stylu życia** mogą zapobiec cukrzycy, opóźnić jej rozwój i umożliwić kontrolowanie choroby. Można:

 Jeść więcej pełnowartościowego jedzenia, np. owoców i warzyw oraz mniej produktów przetworzonych. Wskazówki można znaleźć na stronie **choosemyplate.gov**.

 Pić wodę zamiast napojów słodzonych.

 Rzucić palenie.

 Zwiększyć aktywność fizyczną, więcej się ruszając i mniej siedząc.

 Utrzymywać zdrową masę ciała.

## Biuletyn zdrowia

Odwiedź stronę [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health), aby zobaczyć wszystkie biuletyny dot. zdrowia. Zadzwoń pod **311** w celu zamówienia bezpłatnych kopii.

## Plan leczenia

Porozmawiaj z lekarzem o stworzeniu planu leczenia cukrzycy, który obejmuje:

- Cele związane ze zdrowym jedzeniem i aktywnością fizyczną
- Regularne kontrole i przyjmowanie leków zgodnie ze wskazówkami
- Programy wsparcia grupowego
- Regularne badania w kierunku cholesterolu i cukru we krwi
- Wsparcie w związku z problemami natury psychicznej, takimi jak depresja lub lęki

## Uzyskaj opiekę

- ✓ Odwiedź stronę [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) i wyszukaj termin „**healthy eating**” (zdrowe odżywianie), aby przeczytać dokument Guide to Healthy Eating and Active Living in NYC, w którym można znaleźć wskazówki dotyczące ustalania celów w zakresie zmian w stylu życia.
- ✓ Uzyskaj pomoc w rzucaniu palenia: Odwiedź stronę **New York State Smokers' Quitline** pod adresem [nysmokefree.com](https://nysmokefree.com) lub zadzwoń pod numer 866-697-8487.
- ✓ Uzyskaj opiekę w przypadku problemów natury zdrowotnej: Odwiedź stronę [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) lub zadzwoń pod numer 888-692-9355.
- ✓ Zadzwoń pod numer **311**, aby uzyskać pomoc w przypadku trudności z opłaceniem jedzenia, mieszkania, opieki zdrowotnej lub leku.

## Zasoby

Połącz się  [@nychealthy](https://twitter.com/nychealthy)  [nychealth](https://www.facebook.com/nychealth)  [@nychealthy](https://www.instagram.com/nychealthy)  [nychealth](https://www.youtube.com/nychealth)  [nyc health](https://www.tiktok.com/nychealth)

**Dowiedz się więcej** Odwiedź stronę [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) lub [cdc.gov](https://www.cdc.gov) i wyszukaj termin „**diabetes**” (cukrzyca).

**Otrzymaj najnowsze biuletyny dot. zdrowia** E-mail: [healthbulletins@health.nyc.gov](mailto:healthbulletins@health.nyc.gov).



Odwiedź stronę [nyc.gov/health/pubs](https://nyc.gov/health/pubs) w celu uzyskania dodatkowych wersji językowych tego biuletynu dot. zdrowia oraz innych przetłumaczonych materiałów na temat zdrowia. Masz prawo do usług we własnym języku. Te usługi są bezpłatne we wszystkich biurach i przychodniach Wydziału Zdrowia miasta Nowy Jork.