

[polsk]

Czy występuje u mnie ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2? (Står jeg i fare for å utvikle diabetes type 2?)

Co to jest cukrzyca typu 2

Cukrzyca typu 2 to przewlekła choroba spowodowana tym, że organizm produkuje za mało insuliny, a insulina, która jest produkowana, ma zbyt słabe działanie. Wielu osobom udaje się uregulować poziom cukru poprzez zmianę stylu życia, inni muszą z czasem zacząć przyjmować leki doustne, a jeszcze inni muszą przyjmować insulinę. U osób z Azji Południowej występuje o wiele większe ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 niż u rodowitych Norwegów.

Aby zachorować na cukrzycę typu 2 musisz mieć genetyczne predyspozycje do tej choroby. Jeśli ktoś w twojej rodzinie ma cukrzycę, istnieje większe ryzyko, że ty też na nią zachorujesz. Poza obciążeniem genetycznym, również styl życia i brak aktywności fizycznej stanowią najważniejsze czynniki wywołujące cukrzycę typu 2.

Na stronie www.diabetesrisiko.no znajdziesz test, który wskazuje, jak duże lub małe jest ryzyko, że w ciągu następnych dziesięciu lat rozwinie się u ciebie cukrzyca typu 2.

Objawy cukrzycy typu 2

Objawy cukrzycy typu 2 są z reguły bardziej niewyraźne, przez co wiele osób może chorować na nią przez wiele lat, nie wiedząc o tym.

Kiedy wzrasta poziom cukru we krwi, w moczu pojawia się cukier. Prowadzi to do zwiększonej ilości moczu i **częstego oddawania moczu**. Organizm reaguje na to zwiększonym **pragnieniem**. Wydalanie cukru wraz z moczem oznacza utratę kalorii i często prowadzi do **utrąty wagi**. **Infekcje dróg moczowych** i swędzenie w kroczu również mogą być objawami cukrzycy.


U wielu osób, u których rozwija się cukrzyca typu 2, proces ten przebiega powoli, przez co nie zauważa się objawów choroby. Jednak z czasem zmiany przemiany materii zaczynają wpływać na wszystkie funkcje organizmu, co prowadzi do zmęczenia, osłabienia i obniżenia nastroju.

Gdzie mogę otrzymać pomoc?

- Jeśli występuje u ciebie kilka z powyższych objawów, powinieneś zgłosić się do swojego lekarza rodzinnego i poprosić o przeprowadzenie dodatkowych badań.
- Jeśli masz pytania, możesz skontaktować się z serwisem informacyjnym Stowarzyszenia Diabetyków - Infolinią o cukrzycy - i zadać pytania po norwesku, angielsku, urdu/pendżabsku, somalijsku, turecku lub arabsku, telefon 815 21 948 lub www.diabeteslinjen.no.

W jaki sposób mogę opóźnić rozwój cukrzycy?

Najlepszą radą dla osób z wysokim ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2 jest zmiana stylu życia:

- Ruszaj się przez minimum pół godzinny dziennie, przynajmniej pięć dni w tygodniu. Możesz na przykład chodzić, tańczyć, jeździć na rowerze, pływać, wykonywać prace domowe lub inny rodzaj pracy fizycznej.
- Dobre są dla ciebie warzywa, owoce jagodowe i niewielkie ilości pozostałych owoców, a także ryba, czyste mięso i produkty z dużą ilością błonnika. Wybieraj pełnoziarniste pieczywo i używaj pełnej mąki do smażenia naleśników.
- Wybieraj jedzenie i napoje, które zawierają niewiele tłuszczu, soli i cukru.
- Używaj więcej tłuszczu nienasyconych (z ryby i olei roślinnych), a mniej tłuszczu nasyconych (z mięsa i produktów mlecznych). Wybieraj produkty oznaczone symbolem dziurki od klucza. 
- Jeśli masz nadwagę, korzystne może być zrzucenie kilku kilogramów.

Jeśli chcesz uzyskać więcej porad na temat tego, jak możesz poprawić swój styl życia, wejdź na stronę:

www.diabetes.no

www.diabetes.no/innvandrerere

lub zadzwoń do centrali Stowarzyszenia Diabetyków pod numerem telefonu 23 05 18 00 lub na Infolinię o cukrzycy 815 21 948.

Ostatnia aktualizacja niniejszej broszury informacyjnej ze Stowarzyszenia Diabetyków miała miejsce w 2013 roku.

Infolinia o cukrzycy: 815 21 948 / Centrala: 23 05 18 00

post@diabetes.no / www.diabetes.no

diabetesforbundet

2013 | Strona 1