

ÉRDEKES TÉNYEK

- Világszerte növekszik a **2-es típusú cukorbetegségben** szenvedők száma
- A legérintettebb korosztály **40–59 év közötti**
- A szív-érrendszeri halálozás kockázata **70%-al magasabb** a cukorbetegéknél, mint a hasonló korú, de nem cukorbeteg lakosság körében



**NE CSAK A VÉRCUKRÁRA FIGYELJEN
GONDOLJON A SZÍVÉRE IS!**



**CSÖKKENTSE SZÍV-ÉRRENDSZERI KOCKÁZATÁT!
KÉRDEZZE ORVOSÁT A KEZELÉSI LEHETŐSÉGEKRŐL!**

Források:
www.idf.org
www.who.int/topics/diabetes_mellitus/en/
<http://www.thefhdna.org/pdf/diabetes.pdf>
(National Diabetes Statistics Report CDC 2014)

2-ES TÍPUSÚ CUKORBETEG?

*Figyel
a vércukrára?*

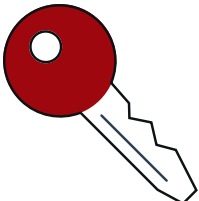
*Vigyázzon
a szívére is!*


**CSÖKKENTSE SZÍV-ÉRRENDSZERI KOCKÁZATÁT!
KÉRDEZZE MEG ORVOSÁT A KEZELÉSI LEHETŐSÉGEKRŐL!**

WWW.WEBBETEG.HU/SZIVUGYUNK-A-DIABETESZ

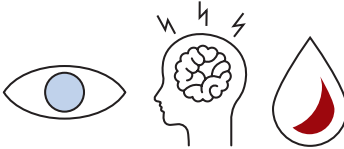
HU/DIA/1117/00104 LEZÁRÁS DÁTUMA: 2017. 11. 27.


VALÓSZÍNŰLEG MÁR SOKAT HALLOTT
A **CUKORBETEGSÉGRŐL**, ÉS TUDJA, HOGY:

▶  ... az inzulín alakítja át az ételből származó cukrot energiává. 2-es típusú cukorbetegség esetén ez a folyamat károsodik...

▶ ... a szervezet gyakran nem tudja megfelelően felhasználni az általa termelt inzulint, például **túlsúly esetén...** 

▶  ... ennek pedig **magas vércukorszint a következménye.**

▶ ...az állandó magas vércukorszint **árt** a szemeknek, a veséknek, az idegeknek és a vérereknek. 

▶  ... a 2-es típusú cukorbetegség **károsíthatja a szívet is.**

**EZÉRT FONTOS, HOGY A CUKORBETEGEK
VIGYÁZZANAK A SZÍVÜKRE!**

**FIGYEL A VÉRCUKRÁRA?
VIGYÁZZON A SZÍVÉRE IS!**



ÉLJEN EGÉSZSÉGESEN!



▶ **Próbáljon lefogyni** és megtartani testsúlyát!

Táplálkozzon egészségesen!
Kerülje a cukrot és a telített zsírokat!



▶ **Kerülje a dohányzást!** A dohányzás növeli a cukorbetegség és a szívbetegségek kockázatát!



▶ **Kérdezze meg orvosát,** mely mozgásformákat javasolja Önnek!



BESZÉLJEN AZ ORVOSÁVAL!



▶ Orvosa elmagyarázza, miért fontos odafigyelni a vércukorszintre, és beszél majd a szív- és érrendszeri betegségek kockázatáról és a kezelési lehetőségekről.



**NE CSAK A VÉRCUKRÁRA FIGYELJEN,
GONDOLJON A SZÍVÉRE IS!**

