

Wygraj walkę z cukrzycą

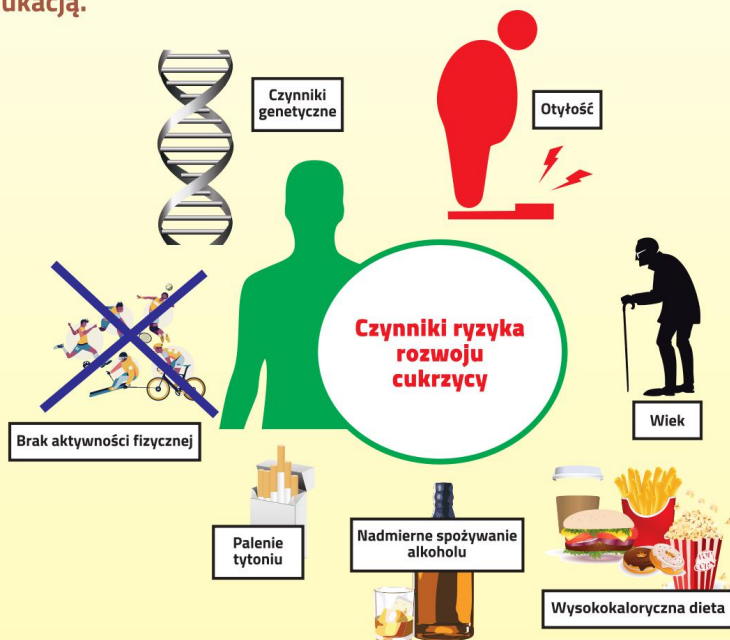
Co pięć sekund na świecie ktoś dowiaduje się, że ma cukrzycę. Co dziesięć sekund ktoś umiera z powodu jej powikłań. WHO uznała cukrzycę za epidemię XXI wieku. Dzisiaj jej rozmiary są bliskie pandemii. Według danych NFZ na cukrzycę choruje już blisko 3 mln Polaków. Eksperci nie mają wątpliwości; wojnę z tą chorobą można wygrać profilaktyką i edukacją.

Zachęcamy do zapoznania się z materiałami graficznymi przygotowanymi przez NFZ w ramach akcji „Środa z profilaktyką”:

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Profilaktyka i edukacja. Skuteczna broń przeciwko cukrzycy.

Co pięć sekund ktoś na świecie dowiaduje się, że ma cukrzycę. Co dziesięć sekund ktoś umiera z powodu jej powikłań. WHO uznała cukrzycę za epidemię XXI wieku. Dzisiaj jej rozmiary są bliskie pandemii. Według danych Narodowego Funduszu Zdrowia na cukrzycę choruje już blisko 3 mln Polaków. Eksperti nie mają wątpliwości – wojnę z tą chorobą wygra się profilaktyką i edukacją.



Niska aktywność fizyczna i nieodpowiednia dieta to prosta droga do otyłości. Otyłość, zwłaszcza brzuszna, jest najistotniejszym czynnikiem ryzyka cukrzycy typu drugiego.

– Ten kto biega ucieka od cukrzycy. Ten kto zdrowo się odżywia też zmniejsza ryzyko zachorowania – nie ma wątpliwości prof. Dorota Zozulińska-Ziółkiewicz, prezes Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego.

Profilaktyka cukrzycy - klucz do długiego życia

Zdrowa dieta

Regularne badania profilaktyczne

Aktywność fizyczna

pacjent.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta
800-190-590

diety.nfz.gov.pl



Drukuj