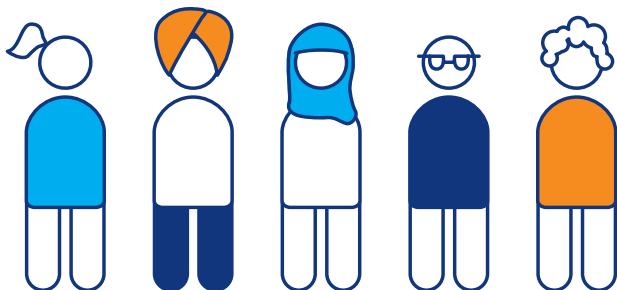
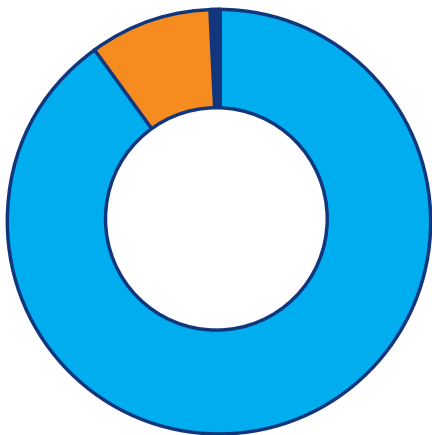


Właśnie postawiono  
Ci diagnozę: cukrzyca  
**Co dalej?**





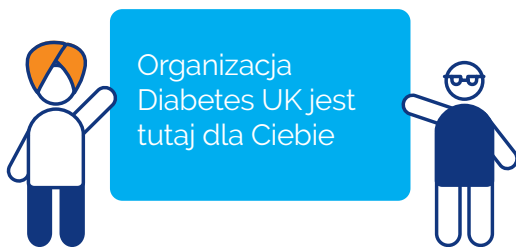
Około **90%** chorych ma cukrzycę **typu 2**.

Około **8%** chorych ma cukrzycę **typu 1**.

Około **2%** chorych ma **rzadsze odmiany** cukrzycy.

## **Wiadomość, że ma się cukrzycę, może być prawdziwym szokiem, a nauczenie się, jak z nią żyć, może stanowić prawdziwe wyzwanie.**

W takiej sytuacji można odczuwać wiele różnorodnych emocji. Całkowicie naturalne jest zdenerwowanie, złość, poczucie zagubienia czy nawet winy. Diabetycy mogą mieć kłopoty ze zrozumieniem, dlaczego zachorowali na cukrzycę lub martwić się, czy poradzą sobie z tą chorobą.



Oferujemy szczegółowe informacje, wsparcie i porady, które pomogą im poczuć się pewniej. Możemy także skontaktować chorego z osobami, które są w takiej samej sytuacji. Pomożemy choremu i jego rodzinie zrozumieć i radzić sobie z tym, co się dzieje, aby mógł on funkcjonować i cieszyć się życiem.

## Poznaj fakty

### Co to jest cukrzyca?

Cukrzyca to stan, w którym organizm nie jest w stanie wytwarzać insuliny, nie produkuje jej w wystarczającej ilości lub insulina nie działa tak, jak należy. Insulina pomaga organizmowi korzystać z glukozy (cukru) znajdującej się we krwi jako źródła energii. W razie niedoboru insuliny lub jej niewłaściwego działania ilość cukru we krwi utrzymuje się na wysokim poziomie, co może prowadzić do bardzo dużych problemów zdrowotnych.

Cukrzyca to poważna choroba. W Wielkiej Brytanii na cukrzycę choruje około 4,7 mln ludzi. Kolejne 12,3 mln ma podwyższone ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2.

### Jaki rodzaj masz Ty?

Lekarz lub pielęgniarka poinformują chorego, jakiego rodzaju cukrzycę ma. Istnieją dwa główne rodzaje – cukrzyca typu 1 i typu 2, ale jest też dużo innych odmian tej choroby.

## Typ 1

Na cukrzycę typu 1 zazwyczaj chorują dzieci lub młode osoby; choroba pojawia się nagle i stan chorego szybko się pogarsza. Organizm osoby z cukrzycą typu 1 nie wytwarza insuliny. Nikt nie wie, co powoduje tę chorobę, ale nie jest ona związana z nadwagą i obecnie nie potrafimy jej zapobiegać.

## Typ 2

Większość chorych ma cukrzycę typu 2. Ten rodzaj choroby zazwyczaj pojawia się w późniejszym etapie życia. Choroba rozwija się stopniowo i mogą minąć lata, zanim chory zorientuje się, że ma cukrzycę. Na cukrzycę typu 2 można zachorować, ponieważ miały ją inne osoby w rodzinie. Ryzyko zachorowania zależy także od pochodzenia etnicznego i rośnie z wiekiem. Większe prawdopodobieństwo zachorowania występuje też u osób z nadwagą.

## Inne odmiany choroby

Okolo 2% osób ma inne rodzaje cukrzycy. Należą do nich różne rodzaje cukrzycy monogenowej, cukrzyca związana z mukowiscydozą oraz cukrzyca spowodowana przez rzadkie zespoły chorobowe.

# Dbaj o siebie

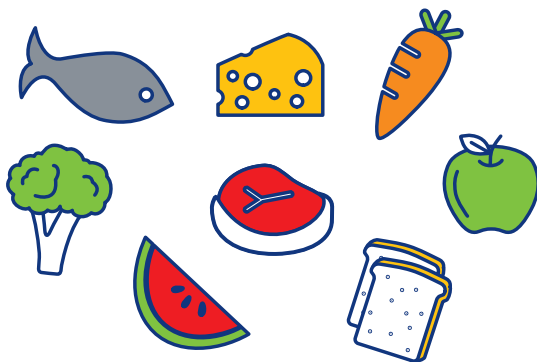
**Niezależnie od poddania się leczeniu ważne jest, aby zastanowić się nad swoim stylem życia. Zdrowszy tryb życia poprawia jego jakość i samopoczucie. Główne rzeczy, które można zrobić, to: jeść dobrze, być aktywnym fizycznie i rzucić palenie.**

## Dobre odżywianie się

---

Jeśli masz cukrzycę, utrzymywanie zdrowej diety staje się jeszcze ważniejsze, ale w dalszym ciągu można spożywać bardzo zróżnicowane pożywienie. Specjalistyczne porady na temat właściwego odżywiania można uzyskać od dietetyka. Należy poprosić lekarza albo pielęgniarkę o umówienie wizyty.

Porady, proste przepisy i więcej informacji na temat prawidłowego odżywiania się można znaleźć na stronie: [www.diabetes.org.uk/enjoyfood](http://www.diabetes.org.uk/enjoyfood).

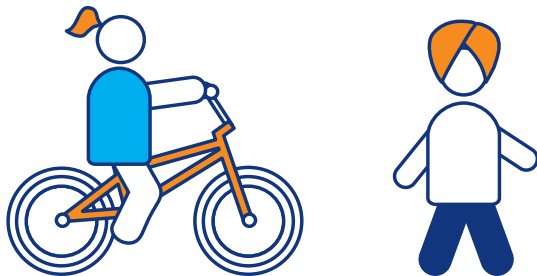


## Aktywność fizyczna

---

Aktywność fizyczna jest wskazana dla wszystkich osób, ale szczególnie dla diabetyków. Większość osób dorosłych powinna uprawiać ćwiczenia fizyczne o umiarkowanej intensywności przez co najmniej 30 minut pięć razy w tygodniu. Należy poprosić lekarza lub pielęgniarkę o wskazanie sposobów zachowania aktywności fizycznej odpowiednich dla siebie.

Więcej informacji na temat aktywności fizycznej można znaleźć na stronie [www.diabetes.org.uk/keeping-active](http://www.diabetes.org.uk/keeping-active).





## Rzucenie palenia

---

Palenie tytoniu jest niezdrowe dla każdego. Jeśli jednak pali osoba chora na cukrzycę, może tym samym zwiększać ryzyko powikłań okołocukrzycowych, takich jak atak serca czy udar. Palenie może także wywołać inne poważne problemy zdrowotne.

Pomoc w zakresie rzucania palenia można otrzymać na stronie: [www.nhs.uk/smokefree](http://www.nhs.uk/smokefree) lub dzwoniąc pod numer bezpłatnej infolinii państwowej służby zdrowia (NHS) Smokefree: **0300 123 1044**.

W Szkocji należy wejść na stronę: [www.canstopsmoking.com](http://www.canstopsmoking.com) lub zadzwonić na infolinię Smokeline pod **0800 848 484**.



# Jesteśmy tutaj, aby pomagać

## Informacje i wsparcie

Oferujemy informacje i wsparcie, które jest potrzebne, aby radzić sobie z cukrzycą. Możemy pomóc na wiele sposobów.

Wejdź na stronę **[www.diabetes.org.uk](http://www.diabetes.org.uk)**  
Zadzwoń pod numer **0345 123 2399**

Na naszej stronie internetowej znajdują się informacje i praktyczne wskazówki na temat życia z cukrzycą – od pielęgnacji i leczenia przez odżywianie się, do właściwego trybu życia i rozumienia choroby. Można także zapoznać się z formami wsparcia dostępnymi w wybranym regionie.



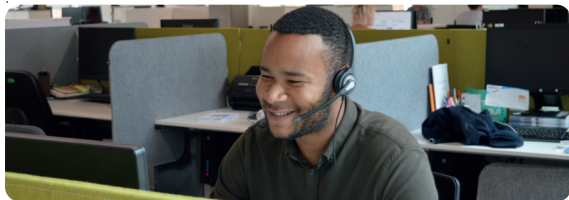
## Skorzystaj z naszej infolinii

Nasi specjalnie przeszkoleni doradcy posiadają szeroką wiedzę na temat cukrzycy i mogą przekazać specjalistyczne informacje oraz praktyczne wskazówki na temat wielu aspektów życia z cukrzycą, w tym jedzenia, diety, pracy, prowadzenia samochodu i podróżowania.

Jesteśmy po to, aby odpowiadać na pytania, oferować wsparcie lub po prostu porozmawiać, gdy chory potrzebuje rozmowy z kimś, kto rozumie cukrzycę.

Można zadzwonić na naszą infolinię pod numer **0345 123 2399**, od poniedziałku do piątku, w godzinach od 9.00 do 18.00, lub wysłać wiadomość e-mail na adres: **helpline@diabetes.org.uk**.

W Szkocji należy zadzwonić pod numer **0141 212 8710**, od poniedziałku do piątku, w godzinach od 9.00 do 18.00, lub wysłać wiadomość e-mail na adres: **helpline.scotland@diabetes.org.uk**.



## Przewodniki dotyczące cukrzycy

Można zamówić nasze bezpłatne praktyczne przewodniki w języku angielskim oraz w innych językach w naszym sklepie online na stronie:

**shop.diabetes.org.uk.**



Everyday life with Type 1 diabetes  
(Życie codzienne z cukrzycą typu 1)



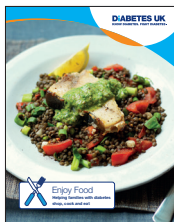
Everyday life with Type 2 diabetes  
(Życie codzienne z cukrzycą typu 2)



Everyday life with gestational diabetes  
(Życie codzienne z cukrzycą ciężarnych)



Everyday life with Type 1 diabetes for parents  
(Życie codzienne z cukrzycą typu 1 – informacje dla rodziców)



Enjoy Food  
(Ciesz się jedzeniem)

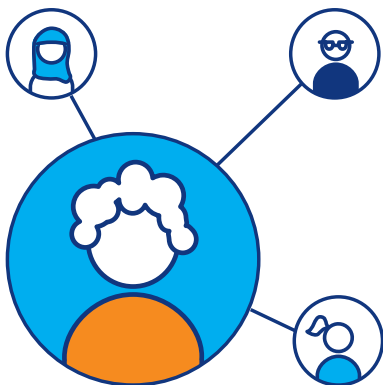


Food labels made easy (Jak czytać etykiety na produktach żywnościowych)

## Wsparcie od osób z cukrzycą

Można uzyskać porady i wsparcie od tysięcy ludzi z cukrzycą, przystępując do forum wsparcia Diabetes UK. Nasza internetowa społeczność skupia osoby z każdym rodzajem cukrzycy, aby mogły one dzielić się swoimi doświadczeniami, zadawać pytania i uzyskiwać informacje oraz porady na temat wielu różnych kwestii.

Wejdź na stronę: [forum.diabetes.org.uk](https://forum.diabetes.org.uk).



## Radzenie sobie z cukrzycą

Lekarz lub pielęgniarka porozmawia z pacjentem o tym, jak radzić sobie z cukrzycą. W zależności od rodzaju cukrzycy należy przyjmować tabletki, zastrzyki z insuliną lub obie te formy leczenia. Można korzystać z pena lub pompy insulinowej. Ważne jest, aby odżywiać się zdrowo i być aktywnym fizycznie.

Każda osoba jest inna i niekiedy potrzeba czasu, aby odkryć, co się sprawdza u konkretnego chorego. Z czasem może zaistnieć potrzeba zmiany sposobu leczenia. Lekarz lub pielęgniarka będzie pracować z pacjentem, aby znaleźć sposób leczenia, który jest dla niego odpowiedni.

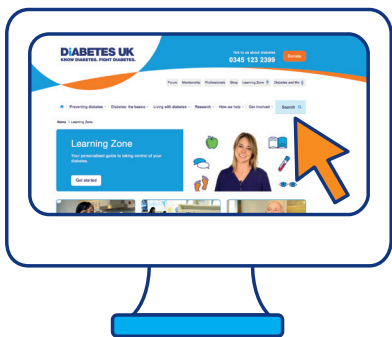
Chory powinien upewnić się, że rozumie, co musi robić i podejmować te czynności z ochotą. Niekiedy potrzebna jest kolejna wizyta, aby ponownie omówić wszystkie kwestie i upewnić się, że pacjent posiada wszystkie informacje, których potrzebuje.



## Więcej informacji o cukrzycy typu 1 i typu 2

Więcej informacji o cukrzycy typu 1, typu 2 i innych odmianach tej choroby można znaleźć na stronie: [www.diabetes.org.uk](http://www.diabetes.org.uk).

Nasza nowa internetowa „Learning Zone” („Strefa wiedzy”) oferuje bezpłatną możliwość zdobycia informacji na temat cukrzycy typu 1 i typu 2 w swoim własnym tempie. Opiera się na tym, kim są chorzy i co muszą wiedzieć. Można ją znaleźć pod adresem: [www.diabetes.org.uk/learningzone](http://www.diabetes.org.uk/learningzone).



## Dołącz do Diabetes UK

Dołącz do naszej społeczności, a otrzymasz wiele korzyści, w tym nasze czasopismo i wiadomości na temat badań, najnowszych osiągnięć w dziedzinie leczenia cukrzycy oraz opieki nad chorymi.

Można to zrobić na stronie: [www.diabetes.org.uk/join](http://www.diabetes.org.uk/join)  
lub dzwoniąc pod numer **0345 123 2399**.

## Jesteśmy tutaj, aby pomagać

Skontaktuj się z nami, aby otrzymać odpowiedzi na swoje pytania, wsparcie lub po prostu porozmawiać z kimś, kto zna się na cukrzycy.

Zadzwoń na naszą infolinię pod numer **0345 123 2399**  
lub wejdź na naszą stronę: [www.diabetes.org.uk](http://www.diabetes.org.uk).

Można nas znaleźć także tu:



/diabetesuk



@diabetesUK



@diabetesUK

Brytyjskie Towarzystwo ds. Cukrzycy prowadzące swoją działalność pod nazwą Diabetes UK, organizacja charytatywna zarejestrowana w Anglii i Walii (nr 215199) oraz Szkocji (nr SC039136).

© Diabetes UK 2019. 10187EINT120 (Polish).