



Światowy Dzień Zdrowia 2016

Stop cukrzycy

Jak co roku 7 kwietnia obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia, który w tym roku poświęcony jest problematyce **cukrzycy**.

Prawie 600 mln ludzi na świecie może mieć cukrzycę w 2035 roku.

Wraz z rosnącym rozpowszechnieniem cukrzycy, coraz ważniejsze staje się posiadanie wiedzy o tym, jak można zminimalizować ryzyko wystąpienia choroby, a także o sposobach jej wykrywania i leczenia.



Cukrzyca zaliczana jest do chorób cywilizacyjnych ponieważ jej rozwój jest uwarunkowany również **stylem życia**, czynnikami środowiskowymi i ekologicznymi życia.

Czynniki ryzyka określają zwiększone możliwości zachorowania i są tzw. prekursorami chorób ujawniając się przed ich wystąpieniem.

Do czynników ryzyka cukrzycy zalicza się min.:

**nadwagę , otyłość, błędy żywieniowe,
małą aktywność, palenie tytoniu, wiek, płeć ,
nadciśnienie tętnicze, podwyższone wartości cholesterolu,
wcześniej rozpoznane zaburzenia gospodarki węglowodanowej,
oraz cukrzyca w wywiadzie rodzinnym.**

Zdrowy styl życia może zapobiec 70% zachorowań na cukrzycę typu 2.

Sprawmy, aby zdrowie było naszym prawem, a nie tylko przywilejem.

Wiosna to idealny moment by zadbać o siebie, dlatego zachęcamy wszystkich, aby sprawdzić własną kondycję zdrowotną.

Wypełnij załączony **test oceny ryzyka cukrzycy** , zapoznaj się z ulotką informacyjną „**Stop cukrzycy**” na temat prewencji cukrzycy i wprowadź zmiany od dzisiaj.

Życzymy powodzenia
Zespół Promocji i Edukacji Zdrowotnej
Urszula Panek
Aneta Urban