

14 LISTOPADA

Światowy Dzień Cukrzycy

Cukrzyca to **przewlekła choroba**, w której organizm nie reguluje prawidłowo poziomu cukru we krwi.

SKUTECZNE LECZENIE TO POŁĄCZENIE:



regularnych kontroli
lekarskich



odpowiednio dobranych
leków lub insuliny



zdrowej diety o niskim
indeksie glikemicznym



codziennej aktywności
fizycznej



monitorowania poziomu
glukozy

KIEDY SKONTAKTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM?



częste pragnienie i
oddawanie moczu



zmęczenie, utrata
masy ciała



pogorszenie
widzenia



nawracające infekcje lub
trudno gojące się rany

Konsultacje można odbyć
w gabinecie lub online.

Twoje zdrowie — **małe kroki, duże efekty**

REGULARNE
BADANIA

AKTYWNOŚĆ
FIZYCZNA

ZDROWA
DIETA

KONTROLA
GLIKEMII

STAŁY KONTAKT
Z LEKARZEM