

# 3 LUNI DE PROMOVARE A SĂNĂȚĂII COMPORTAMENTALE PENTRU PREVENIREA **DIABETULUI ZAHARAT DE TIP 2**

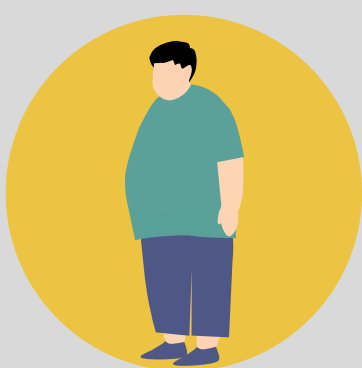


Ce este?

**Diabetul zaharat de tip 2**, cunoscut și ca diabetul vârstei adulte, este cea mai obișnuită formă de diabet zaharat care apare peste 40 de ani. Pancreasul acestor pacienți secretă inițial suficient de multă insulină, dar care nu este utilizată eficient – condiție denumită sindromul de rezistență la insulină.

## Cunoaște factorii de risc

Pe care îi poți schimba:

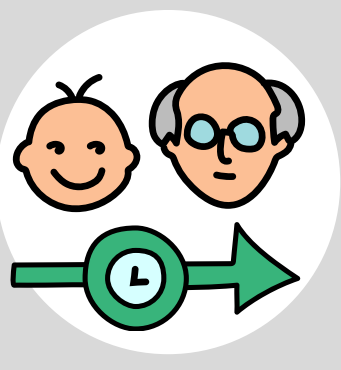


**obezitate**



**lipsa de activitate fizică**

Pe care nu îi poți schimba:



**vârstă**



**istoric de  
diabet gestațional**



**istoric familial**

## Recunoaște simptomele

Simptomele se dezvoltă adesea pe parcursul mai multor ani și se pot manifesta timp îndelungat fără a fi observate. Dar dacă observi următoarele simptome, vorbește cu medicul tău pentru a îți testa glicemia:



Urinezi mult,  
adesea noaptea



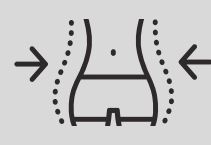
Furnicături sau  
amorțeală în mâini  
sau picioare



Îți este foarte  
sete



Oboseală



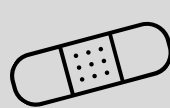
Pierzi în  
greutate fără să  
încerci



Ai pielea foarte  
uscată



Ești foarte  
înfometat



Ai răni care se  
vindecă greu



Ai vederea  
încețoșată



Ai mai multe infecții  
decât de obicei

## Poți reduce riscurile prin **comportamente sănătoase!**



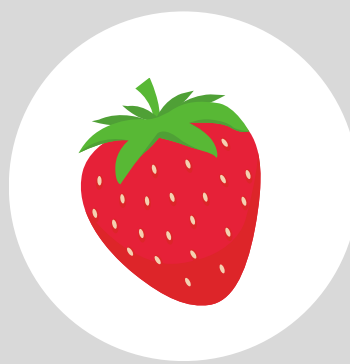
**Mănâncă  
echilibrat!**



**Fii activ!**



**Menține o greutate  
sănătoasă!**



**Mănâncă mai  
puțin zahăr!**



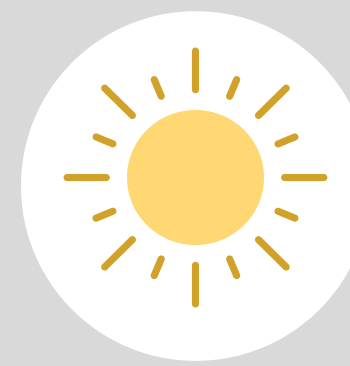
**Hidratează-te!**



**Alege să nu fumezi!**



**Limitează  
alcoolul!**



**Ia-ți doza de  
vitamina D!**

**Întreabă  
asistentul medical  
cum să acționezi!**



## Află mai multe!

**Începe călătoria sănătății tale**  
și explorează relația ta cu  
propria sănătate completând  
un chestionar



Învăță mai multe accesând platforma

**Gândim Sănătatea** : [www.gandimsanatatea.ro](http://www.gandimsanatatea.ro)