Pasaulinė diabeto diena · Veikime anksti

DIABETO IQ

Kaip atpažinti cukrinį diabetą

Cukrinis diabetas dažnai prasideda tyliai. Kuo anksčiau jį pastebime, tuo daugiau sveikų metų išsaugome.

1 tipo cukrinis diabetas – ženklai atsiranda greitai

Per kelias dienas ar savaites. Dažniausiai vaikams ir jauniems žmonėms, bet gali bet kuriame amžiuje.

Didelis troškulys
nuolat norisi gerti

Dažnas šlapinimasis
ir naktį

Nuovargis
be aiškios priežasties

Krenta svoris
nors valgoma įprastai

- **Pastebėjote kelis ženklus? Kreipkitės į gydytoją tą pačią dieną.**

Skubiai – skambinkite 112

Jei prie šių ženklų prisideda vėmimas, pilvo skausmas, acetono kvapas iš burnos, dažnas gilus kvėpavimas ar didelis mieguistumas.

2 tipo cukrinis diabetas – dažnai tylus

Gali ilgus metus nerodyti jokių ženklų. Rizika didesnė, jei:

- diabetą turi tėvai, broliai ar seserys
- turite antsvorio ir mažai judate
- esate vyresni nei 45 metų
- turite aukštą kraujospūdį
- nėštumo metu buvo nustatytas diabetas

Kada pasitikrinti?

- **Pastebėjus ženklus** – iš karto. Tyrimas trunka kelias minutes.
- **Ir vaikai, ir suaugę** – nemokamai, paprašius šeimos gydytojo. Nebūtina būti 40–60 metų.
- **40–60 metų** – tyrimas atliekamas ir per Širdies ir kraujagyslių ligų prevencinę programą.

DIABETO IQ – Jūs ne vieni. 15 diabeto klubų ir 1000+ narių: konsultacijos, mokymai, stovyklos, žurnalas ir bendruomenė žmonėms su cukriniu diabetu ir jų artimiesiems.

Pastebėk. Suprask. Palaikyk.
DIABETO IQ – 15 diabeto klubų Lietuvoje

dia-iq.lt · info@diabetoiq.org · +370 605 03238
DIABETO IQ