

STOP ^A CUKRZYCOWA



OBSERWUJ SWÓJ ORGANIZM **KONTROLUJ** SWOJE STOPY

3 MLN

ludzi w Polsce choruje na cukrzycę, 80-90% to cukrzyca typu II

4,5 TYS

osób rocznie poddawanych jest amputacji stopy powyżej kostki

CO ROKU

dziesiątki tysięcy mniejszych obszarowo amputacji

75-90 %

amputacji można uniknąć
dzięki profesjonalnemu
leczeniu i profilaktyce



Dowiedz się więcej na www.stopacukrzycowa.org.pl

STOP ^ACUKRZYCOWA

PROFILAKTYKA STOPY CUKRZYCOWEJ

Każdy z nas może zapobiegać chorobie i systematycznie kontrolować czynniki ryzyka. Utrwalanie prawidłowych wzorców zdrowego stylu życia minimalizuje ryzyko amputacji stopy oraz powikłań związanych z zespołem stopy cukrzycowej.

**CODZIENNIE
SPRAWDZAJ
SWOJE STOPY**

ZAPOBIEGAJ:



- codziennie kontroluj swoje stopy
- chroń stopy przed uszkodzeniami
- dbaj o higienę stóp



- konsultuj otarcia, ubytki, pęcherze, zranienia
- nie lekceważ zimnych stóp, konsultuj je z lekarzem



- utrzymuj prawidłową masę ciała
- zrezygnuj z palenia



- systematycznie ćwicz i ruszaj się
- w pracy często zmieniaj pozycję
- wykonuj ćwiczenia usprawniające przepływ krwi