

## Fitten és derűsen cukorbeteg is!

Kiderült, hogy cukorbeteg? Nem érdemes elkeserednie! Ha betart bizonyos szabályokat és ajánlásokat, illetve ha követi kezelőorvosa tanácsait, élete minden téren teljes lehet!

Tanácsaink kezdőknek és haladóknak egyaránt segítenek abban, hogy átgondoljuk, mit is tehetnénk másképp, mire kell fokozottan figyelnünk.

### 1. Legyen orvosa segítségére!

A legnagyobb segítség az, ha **nem halogatja** a szakorvos felkeresését! A súlyos szövődmények megelőzésének fontosságát nem lehet eléggé hangsúlyozni. Akár az első látogatásra készül, akár már kontrollra, érdemes **felkészülten** érkezni, ezzel megkönnyíteni a szakember dolgát. **Készítsük össze** zárójelentéseinket, leleteinket időrendben, és írjuk fel előre kérdéseinket, ne ott kelljen rögtönözniük, emlékezetünkben kutatnunk.

### 2. Legyen aktív, kezdeményező!

A diagnózissal még semmi sem oldódik meg! Ha azt érzi, nem rendelkezik elég tudással betegségéről, akkor **fogjon kutatómunkába!** Az internet nagyon hasznos támasz ebben, ahol akár **sorstársakra** is lelhet. Részt vehet akár **szervezett betegprogramokban** is, ezek lehetőségeiről érdeklődjön az Önt kezelő intézményben. Legyen kíváncsi az újdonságokra, kísérje figyelemmel a betegséggel kapcsolatos cikkeket, híreket. A **tudás hatalom!** Minél tisztábban látja majd lehetőségeit, annál nyugodtabban, bizakodóbban tekint a jövőbe. Keresse fel a téma szakértőit, és **kérjen segítséget**, bármiről legyen is szó!

### 3. Tegye élete részévé a mozgást!

Ma már bizonyított tény, hogy a **rendszeres testmozgás alapvető** fontosságú a cukorbetegség kezelésében. Természetesen az Ön **életkorának, a cukorbetegsége típusának**, az arra jellemző sajátosságoknak, és fizikai állapotának **megfelelő** mozgás. Ha tanácstalan, hogy milyen mozgásformát válasszon, előbb kérje ki kezelőorvosa tanácsát. Figyeljen arra is, hogy a lelkesedés a későbbiekben is kitartson! A mozgás ugyanis csak úgy ér valamit, ha **rendszeresen** végzik. Személyre szabott edzéstervet természetesen nem adhatunk, de általánosságban elmondható, hogy a **hetente 3-4 alkalommal, 25-30 percig** végzett, a maximális teljesítőképesség 50 százalékát kitevő, tehát valójában a könnyű és korántsem megterhelő mozgás nevezhető ideálisnak.

### 4 Figyeljen súlyára!

Az optimális testsúly elérése és megtartása minden ember számára fontos, ám a cukorbetegség számára valósággal létkérdés. A **2-es típusú cukorbetegnek nagy része, 80-85%-a elhízott**, jelentősen túlsúlyos. Ez sajnos hozzájárul az állapotuk romlásához, mivel fokozza az inzulinrezisztenciát. A **testsúly csökkentése már önmagában** hozzájárul az állapot javulásához. Ha nem tud lefogyni, kérje orvosa segítségét!

### 5 Legyen derűs, kiegyensúlyozott!

Őrizze meg optimizmusát, lelki egyensúlyát! A látszólag megoldhatatlannak tűnő helyzetek gyógyszere az, ha **olyanokhoz fordul, akikben megbízik!** Kérje családjá, kezelőorvosa, dietetikusa, vagy akár sorstársai segítségét!

## 6 Ellenőrizze rendszeresen vércukorszintjét!

A **rendszeresség** a cukorbeteg életének fő jelszava, hiszen egyaránt igaz a testmozgásra, táplálkozásra, és a vércukorszint ellenőrzésére is! A **gyakori vércukormérés előnye**, hogy segít felmérni az anyagcsere egyensúlyát, és így az ennek megfelelően kiválasztott vagy módosított terápia segítségével a szövődmények kockázata csökkenthető.

## Accu-Chek® Active vércukormérő készülék segít a rendszerességben

A **Roche** a cukorbetegség gyógyításának és a cukorbetegek életminőségének elkötelezett támogatójaként kifejlesztette az **Accu-Chek® Active vércukormérő készüléket**, hogy segítsen a **rendszeres vércukormérésben**.

Az **Accu-Chek® Active** esztétikus formája a gyorsaság, precizitás, megbízhatóság és könnyű kezelhetőség lenyűgöző kombinációját rejt magában: **5 másodperces mérési idő, laboratóriumi pontosság, kis mennyiségű vérminta, 7-14-30 napos átlagszámítás lehetősége, gombnyomás nélküli, automatikus mérés, nagy kijelző.**

A korszerű **Accu-Chek® Active** segítségével már az **étkezés előtti és utáni vércukorértékek is megjelölhetők**. Használat előtt Önnek már csak egyetlen dologra kell ügyelnie: **a kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!**

**A vércukorszint rendszeres ellenőrzése segít a cukorbetegség szövődményeinek elkerülésében. Mérje Ön is rendszeresen vércukorszintjét!**

A termékkel és a vércukorméréssel kapcsolatos információkért keresse fel a [www.vercukormeres.hu](http://www.vercukormeres.hu) oldalt!

