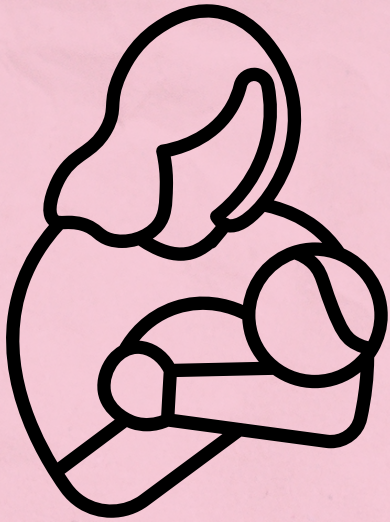


# CUKRZYCA CIĄŻOWA



## Czym jest cukrzyca ciążowa?

Rodzaj cukrzycy rozwijający się w czasie ciąży, zazwyczaj z powodu hormonów pochodzących z łożyska. Cukrzyca zazwyczaj ustępuje po urodzeniu dziecka. Cukrzyca ciążowa jest częstą chorobą i można ją skutecznie leczyć przy wsparciu położnej, lekarza rodzinnego lub pielęgniarki diabetologicznej.

## Dlaczego dalsze działania są ważne?

Cukrzyca ciążowa może zwiększać ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 w późniejszym stadium. Cukrzyca może prowadzić do długotrwałych powikłań, takich jak choroby serca, udar mózgu, choroby oczu, choroby nerek i problemy z nerwami. Dlatego ważne jest wczesne wykrycie i leczenie cukrzycy.



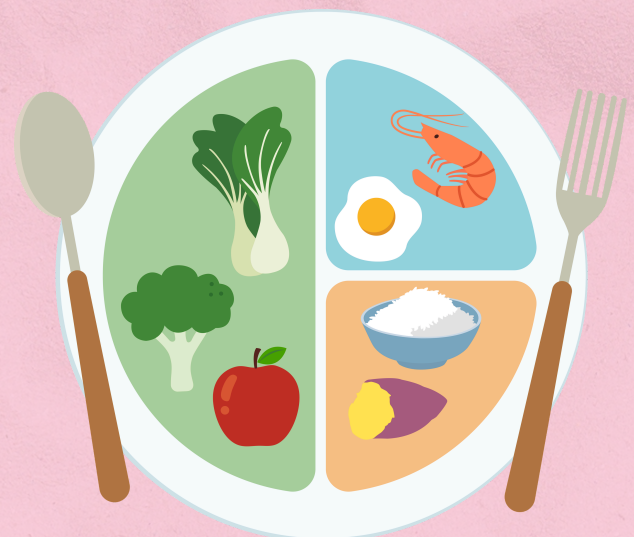
## Kiedy powinienem się skontaktować z lekarzem?

Zaleca się wykonanie badania poziomu cukru we krwi (HbA1c) 13 tygodni po porodzie. Badanie to określa średni poziom glukozy we krwi w ciągu tych 3 miesięcy. Po tym okresie należy wykonywać badanie HbA1c raz w roku – łatwo o tym pamiętać, wykonując badanie co roku w okolicach urodzin dziecka.

## Jak mogę zmniejszyć ryzyko?

Zdrowy styl życia pomaga zmniejszyć ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2.

- Utrzymywanie prawidłowej masy ciała
- Regularne ćwiczenia
- Bycie aktywnym
- Unikanie palenia i alkoholu



## Objawy, na które należy zwrócić uwagę

Objawy cukrzycy mogą być niejednoznaczne. Oto kilka objawów, na które należy zwrócić uwagę:

- Skrajne zmęczenie
- Nadmierne pragnienie
- Częste oddawanie moczu
- Powolne gojenie się ran
- Nawracające infekcje, np. pleśniawki

