

# Vai tev pēdējā gada laikā ir noteikts glikozes līmenis asinīs?

**Pasaulē aptuveni katram otrajam cilvēkam,  
kuram ir cukura diabēts, tas nav diagnosticēts.**

Glikozes līmeņa noteikšana var palīdzēt savlaicīgi diagnosticēt cukura diabētu, novēršot dzīvībai bīstamu komplikāciju rašanos.



# ATPAZĪSTI CUKURA DIABĒTA SIMPTOMUS!



Bieža urinācija



Izteiktas slāpes  
un sausa mute



Redzes  
pasliktināšanās,  
neskaidra redze



Lēna brūču  
dzīšana



Roku un kāju  
tirpšana



Izteikts nogurums  
un enerģijas  
trūkums



Pastiprināts  
izsalkums



Neizskaidrojams  
svara zudums



Noskenē QR kodu!

**Vismaz astoņus no desmit 2.tipa cukura diabēta gadījumiem ir iespējams novērst,  
veltot vairāk rūpu un uzmanības savai  
veselībai.**

- Regulāri nodarbojies ar fiziskajām aktivitātēm;
- Lieto veselīgu un sabalansētu uzturu;
- Dodies uz profilaktiskajām veselības pārbaudēm ne retāk kā reizi gadā;
- Saki "Nē!" kaitīgajiem ieradumiem.



Pasaules diabēta diena

