



PRZEWODNIK DLA PACJENTA CHORUJĄCEGO NA NADWAGĘ LUB OTYŁOŚĆ

Otyłość to choroba, którą łatwo
rozpoznać i można skutecznie leczyć!

razem
zmieniamy
otyłość


novo nordisk®

Nadwaga i otyłość w Polsce

na nadwagę i otyłość choruje już
62% mężczyzn i **46% kobiet**,
 co 6. mężczyzna i co 7. kobieta



PRZEWODNIK DLA PACJENTA Z NADWAGĄ I OTYŁOŚCIĄ

OTYŁOŚĆ
 TO POWAŻNA,
 PRZEWLEKŁA,
 NIEBEZPIECZNA
 W SKUTKACH
 CHOROBA



SPRAWDŹ SWOJE BMI

Jeżeli Twoje BMI
 $\geq 30 \text{ kg/m}^2$
 to chorujesz na OTYŁOŚĆ,
 a gdy jest pomiędzy 25-30
 to chorujesz
 na NADWAGĘ



Co powinieneś
 zrobić?



Wizyta
 u lekarza rodzinnego
 lub innego specjalisty
 endokrynologa

Co powinieneś
 wiedzieć?



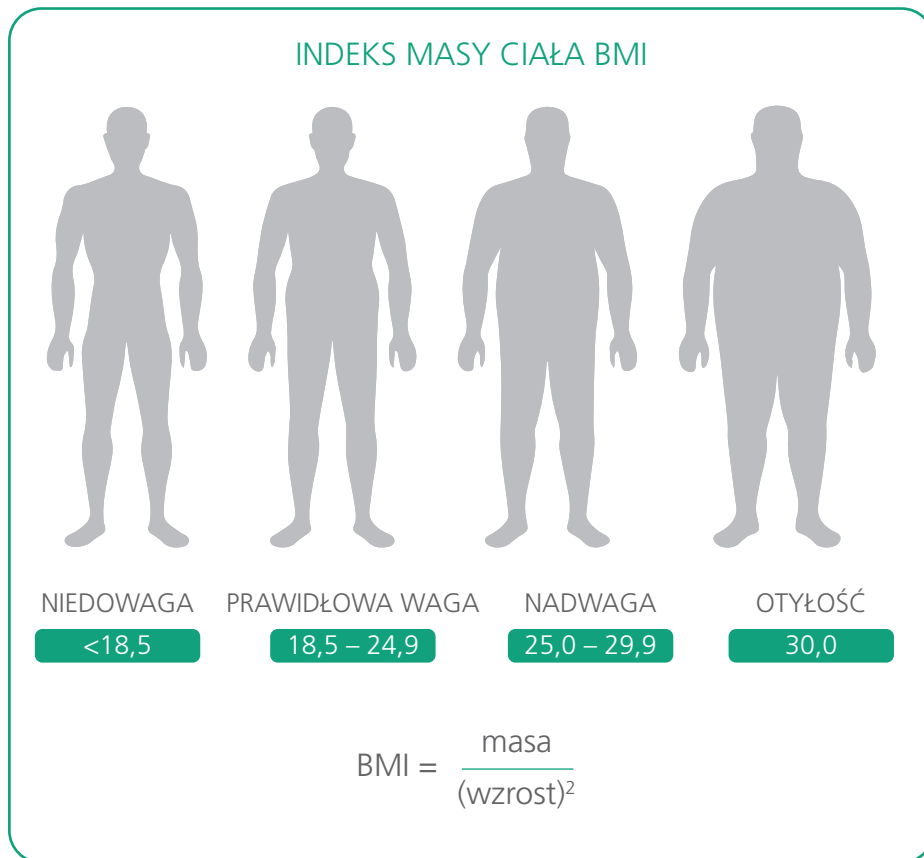
Jest to choroba,
 którą trzeba
 i można leczyć

CO POWINIENEŚ WIEDZIEĆ?

- Jak rozpoznać otyłość?
- Dlaczego leczyć?
- Jak leczyć?
- Jak oceniać skuteczność leczenia?

JAK ROZPOZNAĆ OTYŁOŚĆ CZY NADWAGĘ?

Oblicz swój Wskaźnik Masy Ciała, czyli BMI (Body Mass Index)



DLACZEGO LECZYĆ?

Otyłość jest chorobą metaboliczną, która prowadzi do wielu niebezpiecznych dla zdrowia i życia powikłań.

CHOROBY PŁUC

- obturacyjny bezdech senny
- zespół hipowentylacji

NIEALKOHOLOWA STŁUSZCZENIOWA CHOROBA WĄTROBY

- stłuszczenie
- stłuszczeniowe zapalenie wątroby
- marskość

CHOROBY PĘCZERZA MOCZOWEGO

- ### ZABURZENIA GINEKOLOGICZNE
- zaburzenia miesiączkowania
 - bezpłodność
 - zespół policystycznych jajników

ZAPALENIE KOŚCI I STAWÓW

ZMIANY SKÓRNE

UDAR MÓZGU

CHOROBA NIEDOKRWIENNA SERCA

CUKRZYCA TYPU 2

ZABURZENIA LIPIDOWE

NADCIŚNIENIE TĘNICZE

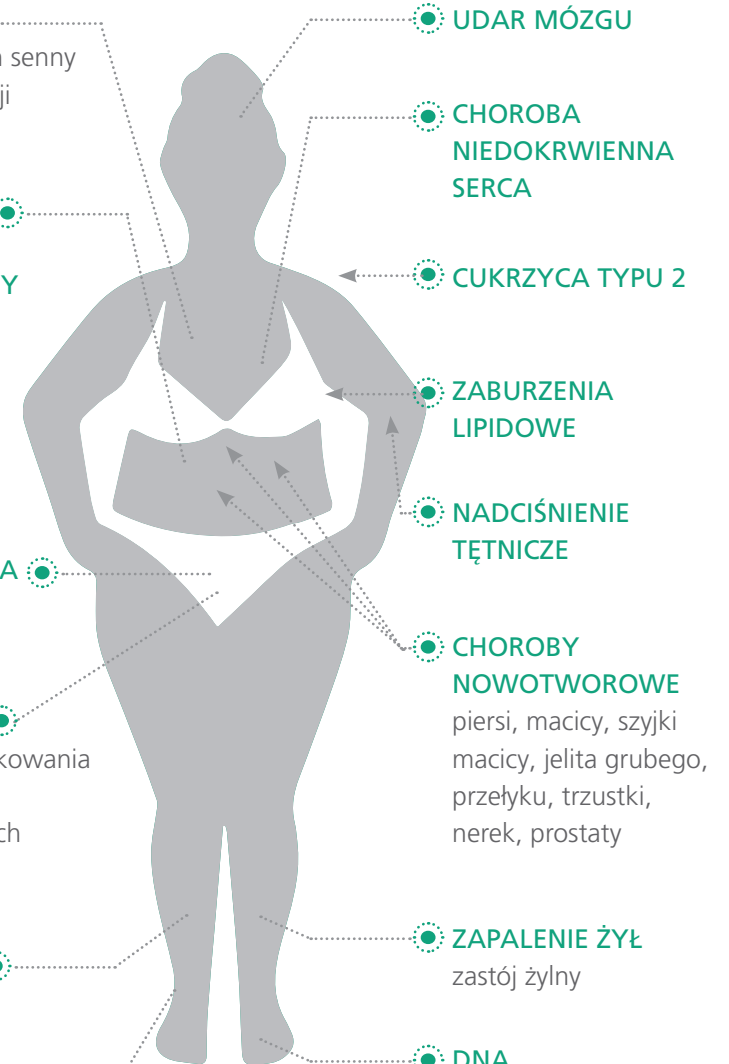
CHOROBY NOWOTWOROWE

piersi, macicy, szyjki macicy, jelita grubego, przełyku, trzustki, nerek, prostaty

ZAPALENIE ŻYŁ

zastój żylny

DNA MOCZANOWA



JAK LECZYĆ?

Zawsze kompleksowo według schematu:

1

DIETOTERAPIA

– trwała zmiana nawyków żywieniowych,
spersonalizowana dieta z uwzględnieniem
Twoich preferencji i ograniczeń

2

MODYFIKACJA TRYBU ŻYCIA W ZAKRESIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Do wyboru:
spacer/nordic walking/basen/rower

3

PSYCHOTERAPIA

jeśli jesz pod wpływem emocji?

4

SKUTECZNE METODY FARMAKOLOGICZNE

W Polsce są zarejestrowane
aż 3 leki do leczenia otyłości

5

LECZENIE CHIRURGICZNE

indywidualne wskazania

JAK OCENIĆ SKUTECZNOŚĆ LECZENIA?

Redukcja masy ciała

co najmniej **5-10%** w ciągu **3-6 miesięcy**

lub/i

Zmniejszenie obwodu **talii, bioder**

5 POWODÓW, DLA KTÓRYCH WARTO SCHUDNAĆ:

1

POCZUJESZ SIĘ LEPIEJ, ODZYSKASZ ZDROWIE.

2

BĘDZIESZ MŁODSZY METABOLICZNIE
(zmniejszysz ryzyko powikłań choroby).

3

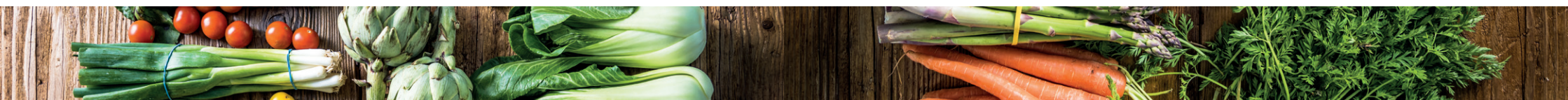
SPOJRZYSZ NA SIEBIE Z PRZYJEMNOŚCIĄ.

4

ODZYSKASZ SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ,
ŁATWO ZAWIĄŻESZ BUTY.

5

TO SZANSA NA NOWE, LEPSZE ŻYCIE.





Konsultacja: *Dr hab. n. med. Beata Matyjaszek-Matuszek*
Katedra i Klinika Endokrynologii Uniwersytetu Medycznego w Lublinie

Novo Nordisk Pharma Sp. z o.o.
Krakowiaków 46
02-255 Warszawa
tel.: +48 22 444 49 00
Fax: +48 22 444 49 01
informacja@novonordisk.com
www.novonordisk.pl



**razem
zmieniamy
otyłość**

2021 © Novo Nordisk A/S
Veeva PL21C000001