

Portal Województwa Lubuskiego



WOŚP: Biegacze pomogą chorym na cukrzycę

Kategoria - Archiwum

Data publikacji -11 stycznia 2019 godz. 10:53

13.01.2019 r. w ramach 27. Finału WOŚP odbędzie się w Bieg "Policz się z cukrzycą". Urząd marszałkowski wspiera zielonogórski bieg. Obok startu pojawi się miasteczko zdrowia przygotowane przez Departament Ochrony Zdrowia. - Profilaktyka jest kluczowa. Wcześniej wykryta choroba daje szansę zarówno lekarzom, jak i pacjentom na skuteczną walkę. Właśnie dlatego zachęcamy do badań oraz promujemy zdrowy styl życia i stawiamy na aktywność fizyczną - mówi marszałek Elżbieta Anna Polak.

Celem imprezy jest zbiórka pieniędzy na zakup pomp insulinowych dla ciężarnych kobiet i popularyzacja wiedzy na temat cukrzycy.

Oprócz samego biegu będzie można skorzystać z porad w Miasteczku Zdrowia, które będzie znajdowało się w Hali Lekkoatletycznej.

Departament Ochrony Zdrowia organizuje tam Lubuskie Miasteczko Zdrowia, w którym będzie można skorzystać z bezpłatnych badań pod kątem cukrzycy, pomiaru ciśnienia tętniczego oraz z badań na specjalnej platformie BIODEX, która służy do oceny i treningu nerwowo-mięśniowego. Studenci wydziału lekarskiego pokażą, jak udzielać pierwszej pomocy przedmedycznej, a na stoisku departamentu odbędzie się promocja zdrowego stylu życia i działania związane z profilaktyką nowotworów. Urząd ufundował także medale dla uczestników biegu.

W trakcie miasteczka zdrowia, na WOŚP-owej scenie, będzie można wylicytować pamiątki od województwa lubuskiego i Fundacji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy: koszulki „Lubuskie Tu Gramy” z ubiegłorocznego Pol’And’Rock Festivalu z podpisem Jurka Owsiaka oraz kalendarze (trójdzielny i książkowy) z autografem szefa fundacji WOŚP.

Bieg Policz się z cukrzycą to połączenie szlachetnej akcji pomocy innym, promowanie zdrowego stylu życia oraz wspieranie edukacji z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. Całkowity dochód z opłat startowych zostanie przekazany na zakup pomp insulinowych dla ciężarnych kobiet.

Cukrzyca to choroba cywilizacyjna, w przebiegu której we krwi utrzymuje się wysoki poziom cukru. Nieleczona prowadzi nawet do śmierci. Nieodpowiedni tryb życia i brak troski o własne zdrowie powodują, że chorych na cukrzycę jest coraz więcej i są coraz młodszy.

Dwa typy choroby

Rozróżniamy dwa główne typy choroby - cukrzycę typu 1 i typu 2: Osoby cierpiące na cukrzycę typu 1 na ogół w ogóle nie wytwarzają własnej insuliny i dlatego, aby przeżyć, muszą przyjmować insulinę w formie iniekcji. Chorzy na cukrzycę typu 2, którzy stanowią około 90% wszystkich przypadków zachorowań, najczęściej wytwarzają własną insulinę, ale w niewystarczającej ilości lub ich organizm nie jest w stanie jej właściwie wykorzystywać. Osoby chore na cukrzycę typu 2 na ogół mają nadwagę i prowadzą siedzący tryb życia.

Długotrwale utrzymujący się we krwi wysoki poziom glukozy powoduje uszkodzenie narządów wewnętrznych i może być przyczyną ataku serca, udaru mózgu, niewydolności nerek, impotencji oraz zakażeń prowadzących do amputacji kończyn. Przy zastosowaniu właściwego leczenia wpływ cukrzycy na życie chorego można zminimalizować. Nawet osoby cierpiące na cukrzycę typu 1 mogą cieszyć się długim życiem w zdrowiu, jeżeli będą ściśle kontrolować poziom cukru we krwi.

Lepiej zapobiegać, niż leczyć

Jak twierdzą eksperci, cukrzycy łatwiej uniknąć, niż ją leczyć. Głównym czynnikiem ryzyka jest otyłość - znacznie częściej chorują osoby o nieodpowiedniej do wzrostu i wieku wadze. Ważna jest odpowiednia dieta, bez nadmiaru tłuszczu i cukrów, za to bogata w warzywa i owoce. Lepiej unikać produktów bardzo kalorycznych i wysoko przetworzonych, za to zwiększyć swoją aktywność fizyczną. Cukrzycy sprzyjają również używki - zwłaszcza palenie papierosów oraz nadużywanie alkoholu. Ważne są regularne badania, zwłaszcza po 45. roku życia. Powinno się co najmniej raz na pół roku badać krew pod względem poziomu glukozy, a także mierzyć ciśnienie krwi.