

Portal Województwa Lubuskiego



Światowy Dzień Cukrzycy



Kategoria - Zdrowie

Data publikacji -13 listopada 2020 godz. 14:04

Światowy Dzień Cukrzycy, który przypada na 14 listopada, będzie w tym roku obchodzony w cieniu pandemii koronawirusa, ale o chorobie nie można zapominać. Mierzy się z nią coraz więcej osób. Dość powiedzieć, że ONZ uznał cukrzycę za pierwszą, niezakaźną epidemię współczesnej cywilizacji. Zachęcamy do zapoznania się z najważniejszymi informacjami, związanymi z cukrzycą.

Co warto wiedzieć o cukrzycy?

1. Stan przedcukrzycowy

Stan przedcukrzycowy to stan wysokiego ryzyka cukrzycy typu 2. Charakteryzuje się obniżoną zdolnością organizmu do metabolizowania glukozy. Wczesne wykrycie stanu przedcukrzycowego pozwala zapobiec wystąpieniu cukrzycy typu 2 oraz związanych z nią groźnych powikłań bez konieczności stosowania leków.

Stwierdzenie stanu przedcukrzycowego lub innych czynników zwiększonego ryzyka cukrzycy jest wskazaniem do zmiany stylu życia poprzez: zmniejszenie i utrzymanie prawidłowej masy ciała, zastosowanie odpowiedniej diety oraz systematyczny wysiłek fizyczny. Poza tym zaleca się profilaktyczne wizyty lekarskie i wykonywanie podstawowych badań diagnostycznych.

2. Co powinno Cię zaniepokoić?

W zdecydowanej większości przypadków stan przedcukrzycowy nie daje zauważalnych objawów. Najczęściej diagnoza stawiana jest dzięki wykonaniu badań przesiewowych. Jednym z widocznych objawów, które mogą świadczyć o stanie przedcukrzycowym, jest ciemniejsza skóra na określonych częściach ciała: pachach, łokciach, kolanach, karku. Zjawisko nazywa się rogowaceniem ciemnym.

3. Pamiętaj!

Nie ignoruj żadnych objawów! Odpowiednio wczesne rozpoznanie czynników ryzyka i stanów przedcukrzycowych może zapobiec rozwojowi cukrzycy, jej powikłań lub zwolnić ich postęp. Jedynie badanie poziomu cukru we krwi pozwala na postawienie rozpoznania i wdrożenie odpowiedniego postępowania.

Dodajmy, że tegoroczny Światowy Dzień Cukrzycy odbywa się pod hasłem „PIELĘGNIARKI TWOIM WSPARCIEM W LECZENIU CUKRZYCY”.