

Portal Województwa Lubuskiego



Odstaw cukier nie tylko od święta. 14 listopada - Światowy Dzień Walki z Cukrzycą



Kategoria - Zdrowie

Data publikacji -12 listopada 2021 godz. 11:32

Nieodpowiedni tryb życia powoduje, że chorych na cukrzycę jest coraz więcej i są coraz młodszy. Głównym czynnikiem ryzyka są nadwaga i otyłość. Czasem kilka nadprogramowych kilogramów może dać początek chorobie. W niedzielę Światowy Dzień Walki z Cukrzycą

Cukrzycy sprzyjają również używki – palenie papierosów oraz nadużywanie alkoholu.
– Dlatego tak uparcie powtarzam: zdrowie w 50 % zależy od nas samych, więc

warto zadbać o zmianę trybu życia, zwiększyć aktywność fizyczną i zdrowo się odżywiać – mówi **marszałek Elżbieta Anna Polak**.

Cukrzyca dotyka około 3 milionów Polaków, czyli 7,8 proc. populacji. Nieleczona może prowadzić nawet do śmierci. Światowy Dzień Walki z Cukrzycą obchodzony jest w rocznicę urodzin odkrywcy insuliny – doktora Fryderyka Bantinga. Dzięki temu odkryciu cukrzyca zmieniła tę chorobę z nieuleczalnej w przewlekłą.

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. Do innych objawów należy: wzmożony apetyt i pragnienie, zwiększona ilość oddawanego moczu, senność, zmęczenie i zaburzenia wzroku.

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.

Symbolem walki z cukrzycą stało się błękitne kółko, które obecne jest we wszystkich kulturach świata, symbolizuje życie i śmierć, ale przede wszystkim jest znakiem wsparcia z osobami chorymi oraz inspiracją do nowych działań walki z chorobą.

Samorząd województwa realizował w latach 2017-2020 program **„Wyprzedzić cukrzycę - Wczesne wykrywanie i zapobieganie cukrzycy w populacji osób powyżej 15 roku życia”**. Celem projektu było wykrywanie stanu przedcukrzycowego wśród mieszkańców województwa lubuskiego.

