

Portal Województwa Lubuskiego



27 czerwca - Światowy Dzień Walki z Cukrzycą



światowy dzień walki z **cukrzycą**

Kategoria - Archiwum

Data publikacji -27 czerwca 2016 godz. 11:34

Cukrzyca to choroba cywilizacyjna, w przebiegu której we krwi utrzymuje się wysoki poziom cukru. Nieleczona prowadzi nawet do śmierci. Światowy Dzień Walki z Cukrzycą obchodzony jest w rocznicę odkrycia insuliny - białka, które zmieniło tę chorobę z nieuleczalnej w przewlekłą. Nieodpowiedni tryb życia i brak troski o własne zdrowie powodują, że chorych na cukrzycę jest coraz więcej i są coraz młodszy.

Niemal 350 mln osób na całym świecie cierpi na cukrzycę - chorobę przewlekłą, do której dochodzi, gdy organizm nie wytwarza wystarczającej ilości insuliny lub nie jest w stanie skutecznie wykorzystywać własnej insuliny w procesie metabolizmu cukrów pochodzących ze spożywanej żywności. Insulina to hormon regulujący poziom cukru we krwi, będącego źródłem energii potrzebnej nam do życia. Jeżeli glukoza nie może przeniknąć do komórek organizmu, w których jest spalana jako energia i pozostaje w krwiobiegu, jej stężenie może wzrastać do szkodliwego poziomu.

Jak wynika z ogłoszonych w tym roku wyników badań, na cukrzycę cierpi 2,73 mln Polaków, ale 26 proc. nie jest tego świadomych. Choroba najczęściej wykrywana jest dopiero po 5-12 latach od pojawienia się pierwszych objawów.

W 2012 r. cukrzyca była bezpośrednią przyczyną około 1,5 mln. zgonów na świecie, z których 80% miało miejsce w państwach o niskich i średnich dochodach.

Według prognoz WHO do 2030 r. cukrzyca stanie się siódmą najczęściej występującą przyczyną zgonów.

Cukrzyca - groźna także dla Lubuszan

Dane z badań przeprowadzonych przez „Koalicję na rzecz walki z cukrzycą” wskazują, iż pod względem chorobowości z powodu cukrzycy województwo lubuskie zajmuje 3 miejsce w Polsce, po województwach łódzkim i lubelskim. Wyniki projektu WOBASZ – wieloośrodkowego, ogólnopolskiego badania stanu zdrowia ludności ujawniły, iż województwo lubuskie charakteryzuje największa częstość cukrzycy wśród kobiet w Polsce. Dane regionalne wskazują, iż cukrzyca jest czwartą – po schorzeniach układu krążenia, układu ruchu i pokarmowego – przyczyną chorobowości mieszkańców naszego województwa w populacji osób powyżej 19 roku życia.

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.

