

Dzień walki z cukrzycą

Cukrzyca to przewlekła choroba związana z zaburzeniami w produkcji insuliny – hormonu wytwarzanego przez trzustkę. Hormon ten jest niezbędny do przenoszenia glukozy z krwi do komórek organizmu gdzie przetwarzana jest w energię. Jeśli nie wykorzystamy glukozy w postaci energii zostanie zamieniona i odłożona w postaci tkanki tłuszczowej w różnych



okolicach naszego ciała i narządach wewnętrznych. Gdy insulina działa nieprawidłowo lub jej brakuje poziom glukozy we krwi wzrasta. Wysoki poziom glukozy we krwi zwany hiperglikemią może doprowadzić do uszkodzeń organów wewnętrznych, a w konsekwencji do groźnych dla naszego zdrowia i życia powikłań.

Dzień Walki z Cukrzycą obchodzony jest w rocznicę odkrycia insuliny przez Fredericka Bantinga. Dzięki insulinie z choroby nieuleczalnej i prowadzącej do śmierci – cukrzyca stała się chorobą przewlekłą.

Cukrzycę można wykryć podstawowymi badaniami krwi i moczu. Leczenie cukrzycy polega na podawaniu choremu odpowiedniej dawki insuliny oraz leków doustnych. Bardzo ważne jest także przestrzeganie właściwej diety.

Aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na cukrzycę:

- Prowadź aktywny tryb życia!
- Kontroluj masę ciała – nadprogramowe kilogramy sprzyjają rozwojowi cukrzycy!
- Ograniczaj w swojej diecie produkty zawierające cukry i tłuszcze!
- Regularnie badaj poziom ciśnienia tętniczego!
- Unikaj używek!

Według danych WHO około 422 milionów ludzi na całym świecie choruje na cukrzycę, szczególnie w krajach o niskim i średnim dochodzie, a 1,6 miliona zgonów rocznie jest bezpośrednio przypisywanych cukrzycy. Zarówno liczba przypadków, jak i częstość występowania cukrzycy stale wzrastały w ciągu ostatnich kilku dekad. W Polsce już co najmniej 3 mln Polaków choruje na cukrzycę, ale nawet 1 mln spośród nich nie zdaje sobie z tego sprawy, bo wciąż nie ma wykrytej choroby.