27 czerwca - Dzień walki z cukrzycą

Data publikacji: 27.06.2015 16:00

Według ''Zaleceń klinicznych dotyczących postępowania u chorych na cukrzycę'' cukrzyca jest to grupa chorób metabolicznych charakteryzująca się hiperglikemią wynikającą z defektu wydzielania i/lub działania insuliny. Przewlekła hiperglikemia wiąże się z uszkodzeniem, zaburzeniem czynności i niewydolnością różnych narządów, szczególnie oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych.

W Polsce jest przeszło trzy miliony osób chorych na cukrzycę, a następne półtora też na nią choruje nie wiedząc o tym. 24 czerwca obchodzony jest „Dzień walki z cukrzycą" chorobą, która nie boli ale wyniszcza organizm. Na cukrzycę chorują ludzie w każdym przedziale wiekowym. Rozróżnia się kilka rodzajów cukrzycy takich jak np.: cukrzyca typu 1, cukrzyca typu 2 czy cukrzyca ciążowa oraz wtórna.

Głównymi objawami wskazującymi na rozwój cukrzycy są: zmniejszenie masy ciała, wzmożone pragnienie, zwiększone łaknienie, wielomocz - obecność cukru w moczu, ogólne osłabienie oraz pojawienie się zmian ropnych na skórze. W przypadku zauważenia któregoś z tych objawów należy udać się do lekarza i przeprowadzić podstawowe badania krwi na obecność cukru.

Poziom cukru we krwi na czczo powinien mieścić się w granicach od 70 do 99 mg, stan zagrożenia cukrzycą to przedział od 100 do 125 mg,, natomiast powyżej 126 mg to cukrzyca. Aby stwierdzić cukrzycę, podwyższony poziom cukru we krwi musi utrzymywać się przez dłuższy czas.

Cukrzyca to choroba, która nie boli ale wyniszcza organizm i może nawet doprowadzić do śmierci. Jak w każdej chorobie, tak i tutaj nieprawidłowe leczenie może skutkować pojawieniem się powikłań cukrzycowych. Do nich należą: Retinopatia (uszkodzenie siatkówki), Nefropatia (uszkodzenie nerek), Neuropatia (uszkodzenie nerwów), choroba wieńcowa, niedokrwienie kończyn dolnych oraz choroba naczyń mózgu.

Jak nie dopuścić do cukrzycy?
Niezwykle ważne jest dążenie do utrzymywania prawidłowej masy ciała, stała kontrola ciśnienia tętniczego krwi, regularna aktywność fizyczna. Kluczowa w zapobieganiu cukrzycy jest odpowiednia dieta. Prawidłowe odżywianie powinno być dostosowane do faktycznych potrzeb organizmu.

Wydaje się to chyba nie takie trudne, a może nie tylko zapobiec cukrzycy, ale i powikłaniom cukrzycowym.

Andrzej Koenig