

Dzień Walki z Cukrzycą

Data publikacji: 27.06.2022 9:14

Cukrzyca jest chorobą cywilizacyjną, jedną z najczęściej występujących chorób przewlekłych, stanowiącą ogromny problem zdrowotny i ekonomiczny na całym świecie. Mówi się, że cukrzyca jest chorobą krajów rozwiniętych, gdzie rozwój gospodarczy oraz urbanizacja przyczyniły się do zmian w stylu życia, takich jak nieodpowiednia dieta i zmniejszenie aktywności fizycznej. Konsekwencją tego jest nadmierna masa ciała będąca czynnikiem znacznie zwiększającym ryzyko zachorowania. 27 czerwca, w rocznicę odkrycia insuliny przez Fredericka Bantinga obchodzimy Dzień Walki z Cukrzycą.

Fot: ilustracyjne /pixabay.com

Według danych, co jedenasty dorosły w Polsce ma zdiagnozowaną cukrzycę. Gdy dodamy do tego osoby w stanie przedcukrzycowym oraz osoby, które nie wiedzą o swojej chorobie, mamy obraz tego, jak ogromny jest to problem. Co istotne, prognozy na kolejne lata nie są optymistyczne. Szacuje się, że osób chorujących będzie przybywać.

Cukrzyca, a szczególnie nieleczona lub źle leczona powoduje szereg powikłań, które nie tylko pogarszają jakość życia, ale także zwiększają śmiertelność. Nadmiar glukozy we krwi uszkadza nerwy, wzrok, powoduje niewydolność nerek, choroby układu krążenia. Cukrzyca jest chorobą, która nie boli ale wyniszcza organizm. Natomiast nie każda osoba chorująca na nią ma skutki uboczne typu stopy cukrzycowej, ślepoty, niewydolności nerek.

Dlatego najważniejsza jest profilaktyka i zwiększanie świadomości na temat choroby. Według badań, największym narzędziem do walki z cukrzycą jest zmiana stylu życia, w tym dieta oparta na zasadach zdrowego żywienia oraz aktywność fizyczna. Pozwala to na ograniczenie ryzyka zachorowania, a u osób chorych, zmniejsza ryzyko powikłań.

Najlepszym sposobem wykrywania choroby jest wykonanie badań, szczególnie wówczas, gdy mamy nadwagę, prowadzi się mało aktywny tryb życia lub wtedy, gdy zauważa się występowanie któregośkolwiek z objawów: łatwego męczenia się, osłabienie lub senności, znacznie zwiększonego pragnienia, zaburzenia ostrości wzroku, częstego oddawania moczu, zasychanie w ustach, a także rozdrażnienie.

Leczenie cukrzycy jako choroby przewlekłej jest czasochłonne. W celu osiągnięcia pomyślnych wyników potrzeba ścisłej oraz świadomej współpracy pacjenta z lekarzem. Przy cukrzycy ważna jest profilaktyka. Cukrzycę można leczyć na dwa sposoby: insuliną (insulinami), która ma uzupełniać jej niedobory w organizmie drogą wstrzyknięć oraz lekami doustnymi, które pobudzają wewnętrzne komórki beta wysp trzustkowych do wytwarzania własnej endogennej insuliny

Cukrzyca, jest jednym z głównych i narastających problemów zdrowotnych. Powoduje przewlekłe uszkodzenia zdrowia i przedwczesną śmierć. Dotyczy ludzi w każdym wieku. Ze względu na dość częste jej występowanie nie może być ignorowana ani przez nas samych, ani przez lekarzy. Pamiętajmy o tym nie tylko dzisiaj ale przez cały rok.