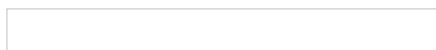


# Dzień Walki z Cukrzycą

Data publikacji: 28.06.2023 12:00

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. Nie inaczej jest w Polsce. Dzisiejsze (27.06.) obchody Dnia Walki z Cukrzycą mają na celu podniesienie świadomości ludzi oraz okazanie wsparcia osobom chorym.



Fot: ilustracyjne /pixabay.com

Nieodpowiednia dieta i zmniejszenie aktywności fizycznej powoduje nadmierną masę ciała będącą czynnikiem znacznie zwiększającym ryzyko zachorowania na cukrzycę. Według danych u około 90% chorych na cukrzycę typu 2 stwierdza się nadwagę lub otyłość.

Światowe i krajowe raporty biją na alarm. 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 to problem na całym świecie.

Cukrzyca 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 oraz „stopę cukrzycową” której konsekwencją jest amputacja np. pojedynczych palców, całej stopy lub kończyny. Aby nie być gołosłownym informuję, że w wyniku m.in. powikłań cukrzycowych straciłem wzrok oraz amputowano mi jeden palec u nogi.

Aby zapobiegać chorobie najważniejsza jest profilaktyka i zwiększanie świadomości na temat tej choroby. Największym narzędziem do walki z cukrzycą jest przede wszystkim 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.

Czytelników naszego portalu zachęcamy do wykonania profilaktycznego badania poziomu glikemii (cukru) we krwi. Należy pamiętać, że cukrzycę wywołują nie tylko skłonności genetyczne, ale również brak ruchu, nadwaga, zła dieta oraz nieregularne spożywanie posiłków. Konsultacja lekarska, badania kontrolne poziomu glukozy, zmiana trybu życia może zapobiec lub opóźnić rozwój choroby.

AK, gov