

# Jeśli nie teraz to kiedy?

Data publikacji: 14.12.2021 18:00

Cukrzyca uznawana jest przez ONZ za jedyną niezakaźną epidemię XXI wieku, należy do najczęstszych chorób przewlekłych i najgroźniejszych schorzeń cywilizacyjnych. Prowadzi do wielu powikłań, a nierozpoznana lub niewłaściwie leczona, jest jedną z głównych przyczyn niesamodzielności, a nawet przedwczesnej śmierci.



fot: [pixabay.com](https://pixabay.com)

Najczęstszą postacią cukrzycy, bo stanowiącą aż 80 procent wszystkich przypadków, jest cukrzyca typu 2. W Polsce dotyka 3 mln osób, z których aż 30 procent nie wie, że choruje. Kolejne 5 milionów osób znajduje się w stanie przedcukrzycowym. - Jeśli nie zrobią nic ze swoim życiem, choroba wkrótce się u nich rozwinie. Nadwaga, otyłość, złe nawyki żywieniowe i brak aktywności fizycznej to główne przyczyny cukrzycy typu 2.

Każdego roku Światowy Dzień Cukrzycy ma jakieś przewodnie hasło. Mie inaczej było w tym roku – hasłem było „JEŚLI NIE TERAZ TO KIEDY”. Hasło to stało się także motywem przewodnim wideoklipu ogólnopolskiej kampanii edukacyjnej "Dłuższe życie z cukrzycą". Organizatorzy kampanii zwracają uwagę na aktywność fizyczną, dzięki której chorujący na cukrzycę mogą żyć dłużej, a osoby narażone na tę podstępą chorobę mogą jej uniknąć.

Na pewno każda osoba chorująca na tą przewlekłą chorobę zastanawia się w każdym momencie jak się odnaleźć i co robić aby życie było bardziej dostępne. Są ludzie, którzy odnajdują się w środowisku będąc „cukrzykami”. Nie pozwólmy aby nasze zdrowie straciło swój sens i abyśmy stali się więźniami łóżka, wózka inwalidzkiego czy nawet „białej laski”.

AK