Otyłość i brak ruchu w cukrzycy

Data publikacji: 20.04.2024 8:30

Temat cukrzycy, leczenia jej, powikłaniach cukrzycowych poruszaliśmy na naszych łamach wiele razy. Z uwagi na to, że coraz więcej osób ma zdiagnozowaną chorobę, która niestety nie boli ale wyniszcza organizm postanowiliśmy do tego tematu powrócić i przekazać kilka informacji o otyłości i braku ruchu u cukrzyków ale i osób uznających się za zdrowych.

Fot: ilustracyjne /pixabay.com

W przeciwdziałaniu cukrzycy typu 2 najważniejsza jest profilaktyka, czyli walka z otyłością, dobra dieta oraz aktywność fizyczna. Jak przekazują diabetolodzy Polacy z powodu chorób cywilizacyjnych żyją o dziesięć lat krócej niż np. Włosi czy Hiszpanie. W Polsce jest 3,5 mln chorych na cukrzycę w tym Na cukrzycę typu II choruje ok 2150000 osób, na cukrzycę typu I - ok. 180000. Jednak wciąż wiele osób z cukrzycą typu 2 nie ma świadomości choroby, a co za tym idzie nie wdraża leczenia, które zapobiega rozwojowi cukrzycy i jej powikłaniom. Zgodnie z prognozami, jeśli dynamika zachorowalności utrzyma się na obecnym poziomie, w 2030 roku liczba Polaków dotkniętych tą chorobą wzrośnie do 4,2 mln.

W ostatnim czasie odbyła się w Warszawie Konferencja poświęcona cukrzycy, a szczególnie właśnie otyłości i braku ruchu u osób narażonych na tą chorobę. Organizatorzy przekonywali, że najważniejsza jest edukacja i powinna zacząć się już od etapu przedszkolnego, ponieważ dom nie zawsze się pod tym względem sprawdza. Dobrze kontrolowana cukrzyca, wczesne wykrywanie i profilaktyka zmniejszają ryzyko zmian narządowych, np. w sercu, w nerkach, oczach co przekłada się na lepsze rokowanie w chorobie oraz na jakość i długość życia pacjenta.

Najważniejsze w walce z cukrzycą jest działanie profilaktyczne, a nie tylko farmakologiczne. Czyli dobra dieta, aktywność fizyczna, walka z otyłością. W Polsce od kilku lat mamy epidemię otyłości - prawie 60 proc. społeczeństwa ma nadmierną masę ciała. W szkołach panuje epidemia wystawiania zwolnień z lekcji wf. Można przewidzieć, że te dzieci nie zaangażują się w przyszłości w uprawianie sportu. A to może przełożyć się na pogłębianie problemów z utrzymaniem prawidłowej masy ciała, na wystąpienie nadwagi, a potem otyłości. A to już prosta droga do cukrzycy typu 2.

Cukrzyca to choroba, która charakteryzuje się zbyt wysokim stężeniem glukozy we krwi, co prowadzi do rozwoju poważnych przewlekłych powikłań, pogorszenia stanu zdrowia oraz jakości życia chorego, a przy braku kontroli - do znacznego skrócenia życia. Aby temu zapobiec, konieczne jest utrzymanie prawidłowego poziomu cukru we krwi, a jest to możliwe dzięki regularnym, codziennym, wielokrotnym pomiarom stężenia glukozy w ciągu dnia. Zawsze należy starać się utrzymać cukier w miarę stabilny i bliski normom. To jest wyzwanie, ponieważ na poziom cukru nie wpływają tylko leki, ale przede wszystkim to, co pacjent zjada i jaką aktywność fizyczną realizuje.

Cukrzyca to choroba, która nie boli ale wyniszcza organizm i może doprowadzić nawet do śmierci. Dlatego tak ważna jest jej kontrola, wizyty w poradni diabetologicznej, właściwa dieta i aktywność fizyczna przez cały rok, a nie „od święta".

AK