

Tematem przewodnim obchodów tego dnia na lata 2009-2013 jest „Edukacja i prewencja”, a hasło szczegółowe na rok 2011 brzmi: **PRZECIWDZIAŁAJ CUKRZYCY. TERA Z**

Cukrzyca jest chorobą na całe życie, spowodowaną brakiem lub niewystarczającą ilością insuliny. Insulina jest hormonem wytwarzanym przez trzustkę, działa jak klucz otwierający drzwi do komórek ciała tak, aby cukier mógł wejść do środka. W cukrzycy trzustka wytwarza za mało insuliny, aby cały cukier krążący we krwi mógł wejść do komórek mięśni i innych w celu wytworzenia energii. Jeśli cukier nie może wejść do komórek to gromadzi się w krwioobiegu. Dlatego dla cukrzycy charakterystyczne są wysokie poziomy cukru we krwi.

Wyróżniamy 2 podstawowe rodzaje cukrzycy:

- **typu 1** (insulinozależna) związana jest najczęściej z autoimmunologicznym niszczeniem komórek trzustki i całkowitym zanikiem produkcji insuliny. Choroba ma gwałtowny przebieg i nieleczona doprowadza do śmierci pacjenta w ciągu kilku tygodni od wystąpienia. Zwykle pojawia się u dzieci i ludzi młodych
- **typu 2** (cukrzyca dorosłych lub insulinoniezależna) - w tym rodzaju cukrzycy przyczyną podwyższonego poziomu glukozy we krwi nie jest brak insuliny, ale jej nieprawidłowe działanie w organizmie, czyli oporność na działanie insuliny).

Ten rodzaj cukrzycy występuje najczęściej u ludzi starszych. Około 80 - 85% wszystkich pacjentów z cukrzycą stanowią chorzy na cukrzycę typu 2. Największe ryzyko zachorowania na ten rodzaj cukrzycy występuje u osób z nadwagą, nadciśnieniem tętniczym, z podwyższonym stężeniem glukozy we krwi i chorobami układu sercowo-naczyniowego. Początkowo leczenie tej choroby opiera się na stosowaniu odpowiedniej diety, dostosowanego do możliwości chorego wysiłku fizycznego oraz doustnych leków przeciwcukrzycowych. Z czasem potrzebne jest jednak przejście na zastrzyki z insuliną.

Niestety większość chorych na cukrzycę typu 2 staje się niepełnoletnimi lub umiera z powodu ciężkich powikłań cukrzycy, takich jak utrata wzroku, uszkodzenie nerek, zaburzenia krążenia i unerwienia w obrębie kończyn dolnych, prowadzące do tzw. „stopy cukrzycowej”, zawał mięśnia sercowego. Dlatego cukrzycę nazywa się "cichym zabójcą". Rozwój tych powikłań prowadzi z jednej strony do pogorszenia, jakości życia, z drugiej zaś do jego znacznego skrócenia. Osoby chore żyją nawet 10 lat krócej niż reszta społeczeństwa.

{gallery}/2011/promocja_zdrowia/cukrzyca/{/gallery}

Częstym zjawiskiem jest również cukrzyca ciężarnych - po raz pierwszy rozpoznana w ciąży i występująca do momentu urodzenia dziecka. W grupie kobiet z cukrzycą ciężarnych istnieje wyższe ryzyko zachorowania w przyszłości na cukrzycę.

Rozpoznanie objawów cukrzycy w zaawansowanej fazie nie nastręcza większych trudności zarówno dla samego chorego jak i dla jego bliskich. Do najczęstszych symptomów należą:

senność, ogólne osłabienie, utrata wagi mimo prób zaspokojenia silnego głodu, zwiększone pragnienie i związana z tym zwiększona ilość oddawanego moczu. Podstawowym jednak objawem choroby jest zwiększone stężenie glukozy we krwi, które zależy od rodzaju cukrzycy i może występować po spożyciu węglowodanów lub niezależnie od niego. Cukrzyca występuje, jeśli stężenie glukozy we krwi przekracza na czczo 126 mg/dl, zaś w 2 godziny po posiłku przekracza 200 mg/dl. Trzeba pamiętać,

że cukrzyca jest chorobą nieuleczalną i jedyne dostępne leczenie to zastrzyki insuliny w przypadku cukrzycy typu 1 lub bardzo dokładne trzymanie się diety cukrzycowej dla cukrzycy typu 2. I tak do końca życia. Dlatego ważne jest utrzymanie ryzyka cukrzycy jak najdalej od nas.

Krok 1. Większość chorych na cukrzycę cierpi też na otyłość. Jeśli będziesz utrzymywać odpowiednią do wieku i wzrostu wagę ciała, zmniejszysz ryzyko zachorowania.

Krok 2. Popytaj o rodzinne predyspozycje dotyczące cukrzycy. Jeśli w rodzinie choruje jedna lub więcej osób, ryzyko zachorowania u ciebie jest większe.

Krok 3. Twoja aktywność fizyczna jest bardzo ważna. Częsty ruch nie pozwoli ci za bardzo przybrać na wadze. Regularne ćwiczenia poprawiają ukrwienie i dotlenienie organizmu, co pozytywnie wpływa na zdrowie. Ten krok jest szczególnie ważny, jeśli masz genetyczne predyspozycje do cukrzycy.

Krok 4. Zdrowa dieta jest niezbędna do odsunięcia od siebie ryzyka zachorowania na cukrzycę. Zbilansowana dieta powinna przede wszystkim zawierać jak najmniej tłuszczów i cukrów.

Krok 5. Cukrzyca pojawiająca się u dorosłych zazwyczaj atakuje ludzi z nadciśnieniem. Dlatego regularnie badaj ciśnienie. **Krok 6.** Zwiększ ilość owoców i warzyw w diecie. Zawierają one

Cukrzyca

Wpisany przez Administrator

poniedziałek, 14 listopada 2011 08:36 - Poprawiony poniedziałek, 14 listopada 2011 10:57

niezbędne witaminy i minerały. Krok 7. Zanim sięgniesz po produkty bez cukru, dokładnie przeczytaj informacje zawarte na opakowaniu. Zamiast cukru, produkty słodzone są słodzikami, które niekoniecznie są dobre dla zdrowia.

PAMIĘTAJMY: „Dieta jest lekiem, którego nie zastąpi żaden inny, sama zaś zastępuje wiele różnych lekarstw .”

Katarzyna Piękoś