

ŚWIATOWY DZIEŃ CUKRZYCY

14 LISTOPADA

14 listopada, jak co roku, obchodzony jest Światowy Dzień Cukrzycy. Decyzją Międzynarodowej Federacji Diabetologicznej (IDF), motywem przewodnim w tym roku będzie cukrzyca u kobiet. Nadal w wielu krajach na świecie kobiety nie mają dostępu nie tylko do edukacji, ale także do odpowiedniego leczenia i opieki medycznej. Tym rejonom świata IDF dedykuje hasło "*Cukrzyca u kobiet - zdrowa przyszłość jest naszym prawem*". W Polsce „*Kobieta i mężczyzna - czy cukrzyca ma płęć*”.

Dlaczego obchodzi się Światowy Dzień Cukrzycy?

Światowy Dzień Cukrzycy obchodzony jest od 1991 roku właśnie 14 listopada – w urodziny odkrywcy insuliny Fredericka Bantinga. Święto ma zwrócić uwagę na globalny wymiar cukrzycy, zwiększyć świadomość społeczną na temat tej choroby i promować właściwe działania profilaktyczne. Szacuje się, że około **285 milionów ludzi na świecie choruje na cukrzycę (w Polsce 3,1 miliona)**, z czego 90% cierpi na cukrzycę typu 2 (tzw. cukrzyca dorosłych), do której w dużej mierze przyczynia się otyłość i niezdrowy styl życia. Prognozy na przyszłość są również bardzo niepokojące – do roku 2030 liczba chorych może się nawet podwoić, a Centrum Zwalczenia i Zapobiegania Chorobom w USA opisuje obecny stan zachorowalności jako **epidemię**. Co więcej, **miliony nie wiedzą o tym, że chorują (szacuje się, że 1 mln chorych)**. Nieleczona cukrzyca stopniowo wyniszcza organizm, od problemów ze wzrokiem, poprzez nerki, serce, aż po zaburzenia neurologiczne czy tak zwaną „stopę cukrzycową”. Pacjenci zgłaszają się do lekarza, gdy choroba jest już bardzo zaawansowana.

Cukrzyca jest co prawda chorobą nieuleczalną, jednak przyjmując leki i prowadząc właściwy tryb życia, można nad nią zapanować i dożyć późnej starości.

Co to jest cukrzyca?

Cukrzyca (*diabetes mellitus*) jest przewlekłą chorobą, której przyczyną jest zaburzenie wydzielania insuliny. Niedobór insuliny prowadzi do zaburzeń w zakresie wykorzystania glukozy przez komórki organizmu, co powoduje zwiększenie stężenia glukozy we krwi (hiperglikemię) oraz wydalanie glukozy wraz z moczem. Cukrzyca charakteryzuje się także zaburzeniami metabolizmu węglowodanów, tłuszczów i białek.

Przewlekła **hiperglikemia** wiąże się z uszkodzeniem, zaburzeniem czynności i niewydolnością różnych narządów, szczególnie oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych.

U ludzi młodych cukrzyca spowodowana jest zniszczeniem lub niewydolnością komórek trzustki, odpowiedzialnych za produkcję i wydzielanie insuliny. Ten rodzaj cukrzycy nazywany jest **cukrzycą insulinozależną typu 1** lub cukrzycą wieku młodzieńczego.

U ludzi starszych, na ogół otyłych i z nadciśnieniem tętniczym, cukrzycę wywołuje oporność na działanie insuliny. Ten rodzaj cukrzycy nazywany jest **typem 2** i wymaga ciągłego przyjmowania odpowiednich leków doustnych. Często, z czasem, potrzebne jest także przejście na zastrzyki z insuliną.

Cukrzyca nieleczona lub niewłaściwie leczona jest jedną z głównych bezpośrednich i pośrednich przyczyn inwalidztwa oraz wczesnej umieralności. Długotrwały wpływ hiperglikemii jest przyczyną przewlekłych powikłań cukrzycy.

Objawy wskazujące na możliwość rozwoju cukrzycy:

- **Zmniejszenie masy ciała** - Glukoza krążąca we krwi często jest wydalana przez nerki z moczem, nie przechodzi do wnętrza komórek. Komórki muszą szukać innego źródła energii, którym jest tkanka tłuszczowa. W konsekwencji następuje zdecydowany, niespodziewany ubytek masy ciała w bardzo krótkim czasie.
- **Wielomocz** - obecność cukru w moczu powoduje przyklejanie się wody, co przejawia się dużą ilością oddawanego moczu.
- **Wzmoczone pragnienie** - ponieważ oddajesz często dużo moczu, więc odczuwasz wzmoczone pragnienie.
- **Zwiększone łaknienie.**
- **Ogólne osłabienie.**
- Pojawienie się **zmian ropnych na skórze** oraz **stanów zapalnych narządów moczowo-płciowych.**
- **Świąd skóry.**

- **Cukier w moczu** - cukier pojawia się w moczu, gdy cukier we krwi przekroczy granicę progu nerkowego, czyli ok. 160 mg% (8,9 mmol/l).

**Polskie Stowarzyszenie Diabetyków posiada Oddziały
Wojewódzkie, Rejonowe i Koła Terenowe. W Sieradzu taki
oddział mieści się pod adresem:**

98-200 Sieradz, al. Pokoju 11c/14,

tel. 606 956 915 (prezes Jan Kruszyński);

jan_kruszynski@op.pl;

dyżury:

poniedziałek godz. 11:00-13:00 (Al. Pokoju 11c), środa godz. 15:00-17:00 (ul. Kościuszki 5/21), piątek godz. 11:00-13:00 (ul. Kościuszki 5/21).

Wykonaj krótki test, sprawdź czy masz objawy cukrzycy?

Zobacz czy jesteś zagrożony zachorowaniem na cukrzycę i czy

Twoje obawy są słuszne!

Czy ostatnio dużo pijesz?

TAK

NIE

Czy oddajesz duże ilości moczu?

TAK

NIE

Czy masz zwiększony apetyt?

TAK

NIE

Czy w ostatnim czasie schudłeś/aś bez powodu?

TAK

NIE

Czy miewasz bolesne skurcze mięśniowe w obrębie podudzi?

TAK

NIE

Czy w ostatnim czasie zaobserwowałeś/aś stan zapalny narządów płciowych?

TAK

NIE

Czy zauważyłeś/aś w ostatnim czasie zmiany skórne?

TAK

NIE

Czy czujesz się ostatnio zmęczony/a bez powodu?

TAK

NIE

Czy w ostatnim czasie gorzej widzisz?

TAK

NIE

Czy kiedykolwiek wykryto u Ciebie podwyższony poziom glukozy we krwi?

TAK

NIE

Czy ktokolwiek z Twojej rodziny chorował na cukrzycę?

TAK

NIE

Jeżeli na którekolwiek z pytań odpowiedziałeś/aś TAK nie bagatelizuj problemu. Zgłoś się do lekarza lub zrób kontrolne badanie na poziom cukru we krwi! Nie czekaj! Nie warto! Pamiętaj, aby badania kontrole wykonywać regularnie! Zdrowie jest bezcenne!