

ŚWIATOWY DZIEŃ CUKRZYCY



Światowy Dzień Cukrzycy
14 listopada

Co roku, **14 listopada** w rocznicę urodzin odkrywcy insuliny Fredericka Bantinga, obchodzony jest **Światowy Dzień Cukrzycy**.

Cukrzyca to choroba cywilizacyjna. Według danych szacunkowych na świecie 380 milionów ludzi ma cukrzycę, w Polsce – ponad 3 miliony. To dużo, ale najbardziej niepokoi fakt, że chorych gwałtownie przybywa. Najgroźniejsze jest przekonanie, że jeżeli nic mi nie dolega to znaczy, że wszystko jest w porządku. Drugi, mniej groźny mit głosi, że cukrzycę powoduje jedzenie słodczy. Cukrzyca typu 2 nie powoduje jedzenia, tylko otyłość.

JAK ROZPOZNAĆ CUKRZycę?

 

Objawy cukrzycy typu 1:

- Ogromne pragnienie
- Częste oddawanie dużych ilości moczu
- Zmęczenie, apatia
- Chudnięcie
- Zajady w kącikach ust
- Zapach acetonu z ust

Objawy cukrzycy typu 2:

- Częste napady głodu
- Zmęczenie, senność
- Zaburzenia widzenia
- Umiarkowanie zwiększone pragnienie
- Infekcje intymne
- Sucha, swędząca skóra

Jeśli odczuwasz takie objawy koniecznie sprawdź poziom cukru we krwi

Objawy cukrzycy – sprawdź, czy nie odczuwasz skutków hiperglikemii?

Źródło: <https://apteline.pl/artykuly/cukrzyca-objawy-przyczyny-dieta-badania-jak-rozpoznać-i-leczyć-cukrzycę>

Wystąpienie któregoś z powyższych objawów powinno skłonić do wykonania podstawowego badania, czyli zmierzenia stężenia glukozy we krwi na czczo. Krew pobiera się po 12 godzinach od ostatniego posiłku.



Źródło: <https://cental.org/pl/how-to-treat-diabetes-related-hypoglycemia/>

Cukrzyca typu 1

Ten typ cukrzycy wymaga stałego podawania insuliny, dlatego też potocznie nazywany **insulinozależną**. Występuje najczęściej u dzieci i dorosłych do 30. roku życia. Jej przyczyną jest autoimmunologiczny przewlekły proces zapalny, który niszczy w trzustce komórki wytwarzające insulinę.

Leczenie cukrzycy typu 1 polega na podawaniu insuliny za pomocą wielokrotnych wstrzyknięć pod skórę lub za pomocą pompy insulinowej. Nieleczona prowadzi do znacznej hiperglikemii, kwasicy ketonowej, śpiączki, a nawet śmierci.

Cukrzyca typu 2

To obecnie najczęściej występujący typ cukrzycy. Nazywana jest **insulinoniezależną**, ponieważ nie wymaga dostarczania insuliny z zewnątrz. Należy do grupy chorób metabolicznych i charakteryzuje się występowaniem wysokiego poziomu glukozy we krwi oraz insulinooporności, czyli braku wrażliwości na działanie tego hormonu.

Cukrzyca typu 2 może rozwijać się latami w ukryciu. Początkowo nie daje żadnych objawów. Sytuacja zmienia się, gdy zmęczony organizm nie jest już w stanie utrzymać sam odpowiedniego poziomu glukozy we krwi na czczo.

Leczenie cukrzycy typu 2 polega na:

- redukcji masy ciała,
- zwiększeniu wysiłku fizycznego,
- wprowadzeniu diety cukrzycowej,
- stosowaniu doustnych leków przeciwcukrzycowych.



Wysiłek fizyczny przy cukrzycy najlepiej codziennie

Cukrzyca ciążowa

Cukrzyca ciążowa to nietolerancja cukrów, która występuje w trakcie ciąży u kobiet, które wcześniej miały prawidłowy poziom glukozy we krwi. Cukrzyca ta samoistnie mija po porodzie, ale jest czynnikiem ryzyka późniejszego wystąpienia cukrzycy typu 2.

Cukrzyca ciążowa jest najczęstszym powikłaniem metabolicznym występującym u kobiet ciężarnych. Może być zagrożeniem dla matki i dziecka. W związku z tym każdą ciężarną poddaje się badaniu przesiewowemu między 24. a 28. tygodniem ciąży. Badanie pozwala określić poziom cukru we krwi, odpowiednio wcześniej wykryć chorobę i otoczyć kobietę odpowiednią opieką.



PROFILAKTYKA CUKRZYCY

- odpowiednia dieta, tj. produkty bogate w błonnik o odpowiednim indeksie glikemicznym,
- redukcja masy ciała,
- regularna aktywność fizyczna dostosowana do wieku i możliwości,
- regularna kontrola poziomu glukozy we krwi (osoby powyżej 45. roku życia co najmniej raz na 3 lata, natomiast osoby z grup ryzyka powinny wykonywać takie badania co roku, niezależnie od wieku),
- czytanie etykiet w poszukiwaniu ukrytego cukru, który kryje się w produktach przetworzonych, m.in. w skoncentrowanych produktach owocowych lub warzywnych, np. sokach owocowych, dżemach, sosach pomidorowych, keczupach.

