

# Zatrzymać cukrzycę - Światowy Dzień Zdrowia

7 kwietnia obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia. Tegoroczna edycja przebiega pod hasłem „Zatrzymać cukrzycę”. Jakie są symptomy choroby, kiedy powinny nas zaniepokoić i gdzie szukać pomocy? Zachęcamy do lektury.

Niemal 350 mln. osób na całym świecie cierpi na cukrzycę &#8211; chorobę przewlekłą, do której dochodzi, gdy organizm nie wytwarza wystarczającej ilości insuliny lub nie jest w stanie skutecznie wykorzystywać własnej insuliny w procesie metabolizmu cukrów pochodzących ze spożywanej żywności. Insulina to hormon regulujący poziom cukru we krwi, będącego źródłem energii potrzebnej nam do życia. Jeżeli glukoza nie może przeniknąć do komórek organizmu, w których jest spalana jako energia i pozostaje w krwiobiegu, jej stężenie może wzrastać do szkodliwego poziomu.

W 2012 r. cukrzyca była bezpośrednią przyczyną około 1,5 mln. zgonów na świecie, z których 80% miało miejsce w państwach o niskich i średnich dochodach. Według prognoz WHO do 2030 r. cukrzyca stanie się 7 najczęściej występującą przyczyną zgonów.

Rozróżniamy dwa główne typy choroby. Osoby cierpiące na cukrzycę typu 1 na ogół w ogóle nie wytwarzają własnej insuliny i dlatego, aby przeżyć, muszą przyjmować insulinę w formie iniekcji. Chorzy na cukrzycę typu 2, którzy stanowią około 90% wszystkich przypadków zachorowań, najczęściej wytwarzają własną insulinę, ale w niewystarczającej ilości lub ich organizm nie jest w stanie jej właściwie wykorzystywać. Osoby chore na cukrzycę typu 2 na ogół mają nadwagę i prowadzą siedzący tryb życia. Długotrwale utrzymujący się we krwi wysoki poziom glukozy powoduje uszkodzenie narządów wewnętrznych i może być przyczyną ataku serca, udaru mózgu, niewydolności nerek, impotencji oraz zakażeń prowadzących do amputacji kończyn.

Przy zastosowaniu właściwego leczenia wpływ cukrzycy na życie chorego można zminimalizować. Nawet osoby cierpiące na cukrzycę typu 1 mogą cieszyć się długim życiem w zdrowiu, jeżeli będą ściśle kontrolować poziom cukru we krwi.

Szacuje się, że w Polsce na cukrzycę choruje około 2,6 miliona ludzi, z czego cukrzyca rozpoznana i leczona stanowi 60% przypadków. Obecna skala i fakt nasilania się zapadalności na cukrzycę, zarówno typu 1, jak i 2, przekładają się na bardzo wymierne konsekwencje nie tylko medyczne, ale i społeczno-ekonomiczne, a problem prewencji i efektywnego leczenia cukrzycy i jej powikłań stają się problemem wykraczającym poza obszar odpowiedzialności środowiska medycznego i samych pacjentów.

## **Cukrzyca typu 1**

Cukrzyca typu 1 stanowi 5% wszystkich przypadków cukrzycy, oraz stanowi 85% przypadków cukrzycy wśród dzieci i młodzieży poniżej 20 roku życia. Ilość zachorowań jest względnie stała, aczkolwiek niektóre kraje zauważyły wzrost liczby zachorowań (Tajwan). Jest to najprawdopodobniej spowodowane zwiększoną ilością infekcji wirusowych, które wcześniej nie były obecne w tych krajach

## **Cukrzyca ciężarnych**

Cukrzyca ciążowa jest formą cukrzycy, której główną przyczyną jest ciąża, i zazwyczaj mija w ciągu 6 tygodni po porodzie. Cukrzyca ciężarnych dotyka 1 na 25 ciąż (3.4%-3.9% wszystkich ciąż). Niestety, statystyki mówią, że od 30% do 50% kobiet cierpiących na cukrzycę ciążową zachoruje na cukrzycę typu 2 10-15 lat po porodzie.

## **Otyłość i typ 2 cukrzycy**

Około 85-90% przypadków cukrzycy to cukrzyca typu 2. Około 48% osób cierpiących na cukrzycę jest klasyfikowana, jako osoby z nadwagą – BMI 25-29,9 kg/m<sup>2</sup>, dalsze 40% chorych jest klasyfikowana, jako osoby otyłe pierwszego stopnia (BMI 30-34,9). Jedynie 12% chorych na cukrzycę ma normalną masę ciała (BMI:18,5-24,9). Choć cukrzyca dotyczy osób po 40 roku życia, to coraz więcej dzieci i osób młodych

również zapada na to schorzenie. Brak tutaj dokładnych statystyk, ale ocenia się że 2-3% przypadków cukrzycy u dzieci stanowi cukrzyca typu 2.

### **Inne typy cukrzycy**

Pozostałe 5% przypadków zachorowań na cukrzycę stanowią inne typy cukrzycy. Cukrzyce monogenowe MODY stanowią 2%-3% wszystkich zachorowań, pozostałe typu to cukrzyca polekowa i cukrzyce powiązane z innymi schorzeniami, takim jak zespół Downa.

**Objawy cukrzycy:** nawracające infekcje, zmęczenie, senność, zaparcia, duży apetyt, utrata masy ciała czy kłopoty z koncentracją. W razie ich wystąpienia niezbędna jest wizyta u specjalisty i przeprowadzenie odpowiednich badań.

### **Zapobieganie cukrzycy**

1. Utrzymywanie prawidłowej wagi ciała – dzięki aktywności fizycznej i diecie ubogiej w tłuszcze i bogatej w owoce i warzywa (szczególnie zielonych – sałata, brokuł, kapusta), które oprócz minerałów i witamin są także źródłem flawonoidów – przeciwutleniaczy i barwników.
2. Regularne badania krwi po ukończeniu 45 roku życia. Jeśli jesteś w grupie ryzyka; takie badania powinny zacząć się wcześniej.
3. Zaprzestanie palenia tytoniu oraz ograniczenie spożycia napojów alkoholowych.
4. Cukrzyca pojawiająca się u dorosłych zazwyczaj atakuje ludzi z nadciśnieniem. Dlatego należy regularnie badać ciśnienie krwi.

### **Gdzie się leczyć:**

1. Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie, ul. Żołnierska 18
2. Przychodnia Specjalistyczna w Olsztynie, ul. Dworcowa 28
3. Miejski Szpital Zespolony w Olsztynie , ul. Niepodległości
4. Polski Związek Niewidomych, Olsztyn ul. Paukszty 57
5. Lekarze Specjaliści Endokrynolodzy i Diabetolodzy E. Aksamit-Białoszevska, i U. Tarasiewicz Spółka Partnerska; Wójtowo ul. Lawendowa 2
6. Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. Prof. Dr Stanisława Popowskiego w Olsztynie, ul. Żołnierska 18a

(Źródła: WHO Polska, Polskie Towarzystwo Diabetologiczne, Cukrzyca Polska, W-M Oddział Wojewódzki NFZ)

Drukuj