

14 listopada

Światowy Dzień Walki z Cukrzycą



CUKRZYCA - EPIDEMIA XXI w.

Cukrzyca jest chorobą, w której dochodzi do zaburzeń poziomu glukozy we krwi (zaburzeń gospodarki węglowodanowej), spowodowanych niedoborem insuliny lub jej nieprawidłowym wykorzystaniem przez komórki.

Insulina jest hormonem wytwarzanym w trzustce, jest niezbędna do aktywnego transportu glukozy do wnętrza komórek oraz jej wykorzystania m.in. w celach energetycznych.

Cukrzyca może pojawić się albo w wyniku niewystarczającej produkcji insuliny przez trzustkę - niedobór ilościowy (cukrzyca Typ I) lub kiedy ilość insuliny jest wystarczająca, jednak nie pracuje skutecznie - niedobór jakościowy (cukrzyca Typ II).

STATYSTYKA CUKRZYCY W POLSCE

Co 14. Polak choruje na cukrzycę.

Norma poziomu glukozy we krwi

na czczo < 110 mg%

2 h po posiłku < 140 mg%



Objawy cukrzycy

- Cukier w moczu - cukier pojawia się w moczu, gdy cukier we krwi wzrośnie powyżej 160 mg%.
- Wielomocz - obecność cukru w moczu powoduje przyklejanie się wody, co manifestuje się dużą ilością oddawanego moczu.
- Wzmoczone pragnienie - oddajesz często dużo moczu, więc masz wzmożone pragnienie.
- Nawracające infekcje, zmęczenie, senność, zaparcia, kłopoty z koncentracją.
- Niedobór soli mineralnych, witamin i ciał obronnych. Duże ilości oddawanego moczu wyplukują organizm z witamin, soli mineralnych, ciał odpornościowych i innych ważnych składników. Ich brak lub niedobór powoduje wiele zaburzeń w organizmie.
- Ubytek masy ciała w bardzo krótkim czasie pomimo dużego apetytu. Glukoza krążąca we krwi często jest wydalana przez nerki z moczem, nie przechodzi do wnętrza komórek. Komórki

muszą szukać innego źródła energii, takim źródłem jest tkanka tłuszczowa.

- Aceton (ciała ketonowe) - są to reszki wydalone przez płuca oraz przez nerki. Obecny jest w moczu i wydychanym powietrzu (przypomina zapach zmywacza do paznokci).

Powikłania cukrzycy

- Kwasica ketonowa
- Kwasica hiperosmotyczna
- Hipoglikemia
- Ślepotą
- Spadek odporności
- Gorsze gojenie się ran



Leczenie

- Insulinoterapia
- Doustne leki przeciwcukrzycowe
- Zmiana trybu życia – aktywność ruchowa i dieta
- Tantalus II



Zapobieganie cukrzycy

Cukrzyca jest podstępna, nieuleczalna i postępującą chorobą utrudniającą życie. Wczesne uświadomienie sobie czynników ryzyka wystąpienia cukrzycy i ich wczesne zwalczanie pozwoli nam cieszyć się zdrowiem jak najdłużej. Należą do nich:

- **Otyłość**. Utrzymuj odpowiednią do wieku i wzrostu wagę, a zmniejszysz ryzyko zachorowania.
- **Predyspozycje genetyczne**. Jeśli w rodzinie ktoś chorował, ryzyko zachorowania u ciebie jest większe.
- **Brak aktywności fizycznej**. Częsty ruch nie pozwoli ci przybrać na wadze. Regularne ćwiczenia poprawiają ukrwienie i dotlenienie organizmu, co pozytywnie wpływa na zdrowie.
- **Niewłaściwa dieta**. Zbilansowana dieta powinna zawierać mało tłuszczów, cukrów, a więcej owoców i warzyw. Zanim sięgniesz po produkty bez cukru, przeczytaj informacje na opakowaniu. Zamiast cukru, produkty słodzone są słodzikami, które są szkodliwe dla zdrowia. Jednym z nich jest sorbitol, który może osadzać się w tkankach i je niszczyć. Objawia się to takimi chorobami jak retinopatia (uszkodzenie siatkówki), zaćma, neuropatia (zapalenie nerwów obwodowych). Wybieraj produkty o niskim IG (indeksie glikemicznym), które na długi czas zaspokoją twój apetyt.

- **Brak badań profilaktycznych**. Po 40 roku życia należy regularnie badać poziom glukozy we krwi. Jeśli jesteś w grupie ryzyka - takie badania powinny zacząć się wcześniej.
- **Nadciśnienie**. Cukrzyca pojawiająca się u dorosłych zazwyczaj atakuje ludzi z nadciśnieniem. Dlatego należy regularnie badać ciśnienie krwi.
- **Palenie tytoniu i alkoholizm** to czynniki pośrednio zwiększające prawdopodobieństwo wystąpienia cukrzycy.
- **Przebyta cukrzyca ciążarnych**. Cukrzyca, która wystąpiła w trakcie ciąży.
- **Zła gospodarka lipidowa** - wysoki poziom cholesterolu i trójglicerydów.

WNIOSKI!!!

Zrzuć zbędne kilogramy!

Zapoznaj się z zasadami zdrowego żywienia i stosuj je!

Wprowadź aktywność fizyczną do rozkładu dnia!

Unikaj używek!

Docień kontakt ze swoim lekarzem!