*„Budząc się rano, pomyśl jaki to wspaniały skarb żyć, oddychać i móc się radować”.*

*Marek Aureliusz*

**KARTKA Z POWIATOWEGO KALENDARZA ZDROWIA**



**27 czerwca**

**26 tydzień roku 2020 -**

***Światowy Dzień Walki z Cukrzycą***



Cukrzyca to pierwsza niezakaźna choroba, uznana przez ONZ za epidemię XXI wieku. Światowy Dzień Walki z Cukrzycą jest obchodzony 27 czerwca, dla upamiętnienia odkrycia insuliny – leku, dzięki któremu cukrzyca z choroby nieuleczalnej stała się chorobą przewlekłą. Eksperci Instytutu Żywności i Żywienia nie mają wątpliwości: łatwiej cukrzycy uniknąć, niż ją leczyć, krytyczne znaczenie ma nasz styl życia, w szczególności dieta i aktywność fizyczna. Zmiana stylu życia może zmniejszyć ryzyko cukrzycy o prawie 60 procent.

Według Światowej Organizacji Zdrowia na cukrzycę choruje na świecie 415 mln ludzi, a do roku 2035 ich liczba może wzrosnąć do 600 mln. Ilość chorych dotkniętych cukrzycą powiększa się każdego roku średnio o 2,5 %. W Polsce z cukrzycą zmaga się blisko 3,5 mln osób, a przy obecnym tempie wzrostu liczba ta może przekroczyć 4 mln już w 2020 roku.

Wg szacunków Centers for Disease Control and Prevention, do 2040 roku cukrzyca i jej powikłania będą główną przyczyną zgonów kobiet, a do 40% wzrośnie odsetek kobiet zmagających się z tą chorobą. Wg danych tej samej instytucji, stan przedcukrzycowy (nieprawidłowa glukoza na czczo: 100-125 mg/dl lub nieprawidłowa tolerancja glukozy\*) dotyczy dziś w świecie blisko 1/3 dorosłej, aktywnej zawodowo populacji. W Polsce liczba ta sięga prawdopodobnie 5 mln osób.

**Cukrzyca - łatwiej jej uniknąć, niż leczyć**

Głównym czynnikiem ryzyka cukrzycy jest otyłość. Wg International Diabetes Federation (IDF) ok. 48% osób cierpiących na cukrzycę typu 2 to osoby z nadwagą (BMI 25-29,9 kg/m2), dalsze 40% to osoby z otyłością pierwszego stopnia (BMI 30-34,9 kg/m2). Jedynie kilka procent chorych na cukrzycę ma prawidłową masę ciała (BMI 18,5-24,9 kg/m2). Niepokojąca jest obserwowana coraz częściej tendencja występowania cukrzycy u dzieci i młodzieży, choć generalnie cukrzyca typu 2 dotyczy osób po 40 roku życia. Nieleczona lub leczona niewłaściwie cukrzyca może doprowadzić do licznych komplikacji – jak [udar](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/cukrzyca/.https%3A/www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-nerwowy/udar-mozgu-przyczyny-objawy-rodzaje-leczenie-aa-y2aJ-9UJd-C8Tv.html), ślepota, [niewydolność nerek](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-moczowy/niewydolnosc-nerek-objawy-i-leczenie_38367.html) czy [choroba wieńcowa](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-krwionosny/choroba-niedokrwienna-serca-objawy-jak-rozpoznac-chorobe-wiencowa_38281.html). Niebezpieczna dla zdrowia człowieka jest także cukrzyca niezdiagnozowana (stan podwyższonego stężenia glukozy we krwi, czyli hiperglikemia). Przewlekła hiperglikemia może powodować uszkodzenie, zaburzenie czynności i niewydolność różnych narządów, zwłaszcza oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych.

Eksperci Instytutu Żywności i Żywienia podkreślają: cukrzycy łatwiej uniknąć, niż ją leczyć. Ważna jest odpowiednia dieta, bez nadmiaru cukrów i tłuszczu, za to bogata w warzywa i owoce (z przewagą warzyw). Należy unikać produktów bardzo kalorycznych, wysoko przetworzonych oraz używek, za to zwiększyć swoją aktywność fizyczną. Ważne są regularne badania, zwłaszcza po 45. roku życia. Cukrzyca, szczególnie typu 2, jest jedną z najczęściej występujących i najgroźniejszych chorób cywilizacyjnych.



Źródła:

1. <https://www.nfz-lodz.pl/dlapacjentow/nfz-blizej-pacjenta/8452-swiatowy-dzien-walki-z-cukrzyca-niecukrz>
2. <https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/cukrzyca/27-czerwca-swiatowy-dzien-walki-z-cukrzyca-aa-Nct2-gEfJ-A8ph.html>
3. <https://pl.wikipedia.org/wiki/%C5%9Awiatowy_Dzie%C5%84_Cukrzycy>