

# „Pokonaj cukrzycę” Światowy Dzień Zdrowia - 7 kwietnia 2016

**Na całym świecie 350 mln osób cierpi na cukrzycę - 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 2012r. 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 2030r. cukrzyca stanie się siódmą najczęściej występującą przyczyną zgonów.

Wraz z rosnącą liczbą osób chorych na cukrzycę, coraz ważniejsze staje się posiadanie wiedzy o tym, jak można zminimalizować ryzyko wystąpienia choroby, a także o sposobach jej wykrywania i leczenia.

**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 na cukrzycę **choruje 3 mln Polaków**, ale milion nawet o tym nie wie. Choroba jest bowiem podstępna. Na początku nie daje objawów, choć od razu niszczy organizm. Podwyższony przez lata poziom cukru we krwi prowadzi do uszkodzenia drobnych naczyń krwionośnych, które dostarczają krew do oczu, nerek, stóp, nerwów. U 90 proc. diabetyków pogarsza się wzrok, niektórzy ślepną. 20 proc. ma uszkodzone nerki, a u niektórych w ogóle przestają pracować. Ci pacjenci trafiają na dializy. Dziesiątki tysięcy chorych cierpią na zespół stopy cukrzycowej. Tzw. drobnych amputacji (np. palców) nikt nie liczy. Dużych, polegających na odjęciu całej stopy, przeprowadza się w Polsce rocznie ponad 4,5 tys. Tymczasem krajach zachodnich, np. w Hiszpanii, w przeliczeniu na mieszkańca amputacji u diabetyków jest coraz mniej.

[Więcej informacji na stronach WHO - Światowej Organizacji Zdrowia.](#) źródło *WHO Polska*