

# Akcja „Zdażyć przed cukrzycą” - podsumowanie

Cukrzyca to niebezpieczna choroba cywilizacyjna - atakuje cicho i podstępnie, dając często niejednoznaczne symptomy. To zhora współczesności, bo liczba chorych na cukrzycę rośnie lawinowo. Od 1980 r. do 2014 roku niemal czterokrotnie wzrosła na świecie zachorowalność na cukrzycę \*. Niestety, na tym nie koniec smutnych statystyk - prognozuje się, że w 2030 roku na kuli ziemskiej będzie 550 mln diabetyków\*\*! Winne są jakość odżywiania, stres, brak ruchu oraz geny. Bo o ile cukrzyca typu I to choroba autoimmunologiczna, to cukrzyca typu II możemy nabawić się na własne życzenie. U jej podłoża leżą bowiem nadwaga i nieprawidłowa dieta. Cukrzyca zbiera duże żniwo, ale możemy się przed nią bronić - wystarczy zmienić nawyki żywieniowe i zacząć się ruszać. Poza zdrowym i aktywnym trybem życia ważne są także badania - wychodząc na przeciw oczekiwaniom społeczności lokalnej, Starostwo Powiatowe w Hajnówce od kilkunastu lat cyklicznie organizuje akcję „Zdażyć przed cukrzycą”. W tym roku także - w ramach tego mieszkańcy regionu mogli bezpłatnie się przebadac oraz wziąć udział w konsultacjach z lekarzem w kierunku rozpoznania cukrzycy. Badania odbyły się w ośrodkach zdrowia w Narewce, Dubiczach Cerkiewnych, Białowieży oraz w Hajnówce. Zainteresowani mieszkańcy wzięli udział w badaniu wskaźnika hemoglobiny glikowanej (HbA1c). W tym celu starostwo powiatowe zakupiło aparat do badania i paski testowe. Pomiar stężenia hemoglobiny glikowanej jest badaniem poziomu HbA1c we krwi, wykonywane w celu monitorowania leczenia cukrzycy. Poziom stężenia HbA1c we krwi informuje o średnim stężeniu cukru we krwi w ciągu 120 dni poprzedzających badanie, czyli w okresie cyklu życia krwinki czerwonej. Badanie pomaga zapobiec powikłaniom wywołanym przez przewlekłe podwyższone stężenie glukozy, takim jak: stopa cukrzycowa, postępujące uszkodzenie nerek, oczu, układów sercowo-naczyniowego i nerwowego. Badanie daje odpowiedź czy metody stosowane do wyrównywania cukrzycy są skuteczne, czy też wymagają ponownej konsultacji lekarskiej.

W trakcie badania każdy zainteresowany mógł również sprawdzić ciśnienie oraz wskaźnik BMI. W badaniu udział wzięło ok. 300 osób. Przeprowadzenie badań oraz udzielanie porad odbywało się pod nadzorem lekarza diabetologa p. Marka Kocięckiego.

Wysoka frekwencja potwierdziła sens akcji - mieszkańcy miejscowości często oddalonych od głównej siedziby poradni mieli okazję skonsultować się z lekarzem specjalistą, a także wziąć udział w podstawowych badaniach dających obraz problemu cukrzycy w powiecie hajnowskim. Akcja „Zdażyć przed cukrzycą” jest realizowana od 2003r. - z założenia co dwa lata. Z możliwości bezpłatnych badań i konsultacji dotąd skorzystało łącznie blisko 5000 tyś. osób. Ponadto powiat hajnowski czynnie włącza się w przeprowadzanie akcji profilaktycznych organizowanych przez Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Oddział Rejonowy w Hajnówce.

*Szanuj zdrowie należycie, bo jak umrzesz, stracisz życie* - pisał w słynnej komedii „Dożywocie” Aleksander Fredro. Aforyzm ten - choć wyrwany z żartobliwego kontekstu - niesie „na serio” ważne przesłanie. Bo zdrowie jest wartością najcenniejszą, umożliwiającą człowiekowi rozwój i godne życie. Stąd każda akcja, każda inwestycja w kierunku ochrony i promocji zdrowia jest „na wagę zdrowia”.

Katarzyna Miszczuk