

# Prezentacja 12 zasad w walce o dłuższe życie z cukrzycą

Atakuje cicho i podstępnie, dając często niejednoznaczne symptomy. To zgorza współczesności, bo liczba chorych rośnie lawinowo. Cukrzyca, bo o niej mowa to niebezpieczna choroba cywilizacyjna – i bardzo agresywna. Od 1980 r. do 2014 roku niemal czterokrotnie wzrosła na świecie zachorowalność na cukrzycę \*. Okazuje się, że co 11 dorosły na świecie ma zdiagnozowaną cukrzycę, a w Polsce 1 na 4 osoby powyżej 60. roku życia. 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, zacząć się ruszać i regularnie się badać. Te i inne reguły na miarę życia (dosłownie!) znalazły się w „Deklaracji 12 zasad w walce o dłuższe życie z cukrzycą”. Prezentacja dokumentu odbyła się 9 kwietnia br. w Starostwie Powiatowym w Hajnówce. Deklaracja powstała w 2017 r. w ramach kampanii edukacyjnej „Dłuższe życie z cukrzycą”, opracowana przez przedstawicieli Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków, Stowarzyszenia „Aktywni z cukrzycą” oraz portalu mojacukrzyca.org. Po raz pierwszy została zaprezentowana podczas Światowego Dnia Cukrzycy w 2017 r.

Prezentację deklaracji uzupełnił wykład dr n. med. Katarzyny Wasilewskiej pt. „Cukrzyca typu II – jak przeciwdziałać jej najpoważniejszym powikłaniom i przedłużyć życie chorym?”. Prelekcji przysłuchiwali się m.in. Wicestarosta Joanna Kojło, Zastępca Burmistrza Ireneusz Kiendyś oraz członkowie Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Oddziału rejonowego w Hajnówce. *Organizacja tego typu inicjatyw jest bardzo istotna- służy promocji profilaktyki, ochronie zdrowia. Na spotkaniu rozmawialiśmy, jak żyć z cukrzycą. Jak społecznie ważny i duży jest to problem wiele mówią liczby. Cukrzyca jest jedną z najczęściej występujących chorób przewlekłych, stanowi ogromny problem zdrowotny i ekonomiczny wielu krajów. Choć nieuleczana, można z nią żyć. Mam nadzieję, wielu z nas w prezentacji „12 zasad w walce o dłuższe życie z cukrzycą” odnalazło odpowiedź na nurtujące pytania i wątpliwości dot. sposobu życia z tą chorobą. Cieszę się, że Powiat Hajnowski może stać się częścią tak ważnego przedsięwzięcia. Dołożymy wszelkich starań by wiedza zawarta w deklaracji dotarła do jak największej liczby mieszkańców naszego regionu – mówi Wicestarosta Joanna Kojło, która podczas spotkania odebrała Deklarację z rąk przedstawicieli Stowarzyszenia Diabetyków.*

Starostwo Powiatowe w Hajnówce aktywnie wspiera hajnowskich diabetyków w działaniach profilaktycznych. Od kilkunastu lat co dwa lata samorząd organizuje akcję społeczną „Zdażyć przed cukrzycą”, podczas której mieszkańcy gmin powiatu hajnowskiego mogą wziąć udział w bezpłatnych konsultacjach z lekarzem diabetologiem, zmierzyć poziom cukru we krwi, ciśnienie oraz wskaźnik BMI. Ostatnia taka akcja miała miejsce w 2018 r. Tymczasem zachęcamy do zapoznania się z Deklaracją oraz badań profilaktycznych – ich systematyczne wykonywanie to pierwszy krok do kontroli stanu zdrowia.

Katarzyna Miszczuk

\*źródło: wojezdrowie.rmf24.pl