

Profilaktyka i edukacja. Skuteczna broń przeciwko cukrzycy

Co pięć sekund ktoś na świecie dowiaduje się, że ma cukrzycę. Co dziesięć sekund ktoś umiera z powodu jej powikłań. WHO uznała cukrzycę za epidemię XXI wieku. Dzisiaj jej rozmiary są bliskie pandemii. W Światowym Dniu Cukrzycy (14 listopada) Narodowy Fundusz Zdrowia opublikował szczegółowy raport o cukrzycy, na którą według danych Funduszu choruje już blisko 3 mln Polaków. Eksperci i NFZ nie mają wątpliwości – wojnę z tą chorobą wygra się profilaktyką i edukacją.

Liczba chorych na cukrzycę rośnie na świecie lawinowo. Żyje z nią 415 mln ludzi (8,8 proc. populacji), czyli co jedenasta dorosła osoba. Do 2040 roku liczba chorych urośnie aż do 642 mln. Tak wynika z szacunków Międzynarodowej Federacji Diabetologicznej.

*- Przybywa chorych na cukrzycę typu pierwszego, choć do końca nie wiemy dlaczego. Sprawdzają to naukowcy. Zdecydowana większość chorych ma cukrzycę typu drugiego, o którą prosimy się sami, w dużym stopniu przez niezdrowy tryb życia – ostrzega **Anna Śliwińska**, prezes Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków.*

W Polsce tendencje są podobne. Narodowy Fundusz Zdrowia w nowym raporcie [NFZ dla zdrowia – Cukrzyca](#) podaje, że w 2018 roku na cukrzycę chorowało 2,86 mln dorosłych osób, czyli 9,1% ludności. Wśród nich największa grupa to osoby po 55 roku życia (84%). W latach 2013–2018 zachorowalność na cukrzycę wśród dorosłych Polaków wzrosła o 14%. Tylko w połowie za ten wzrost odpowiadają czynniki demograficzne.

[POLECAMYNFZ dla zdrowia - Cukrzyca. Prawdopodobnie najlepsze źródło wiedzy o cukrzycy w polskim internecie](#)

Co powoduje cukrzycę?

Niska aktywność fizyczna i nieodpowiednia dieta to prosta droga do otyłości. Otyłość, zwłaszcza brzuszna, jest najistotniejszym czynnikiem ryzyka cukrzycy typu drugiego – podaje Fundusz w swoim raporcie. Związek cukrzycy typu 2 i otyłości wynika z insulinooporności. Z kolei insulinooporność powiązana z zaburzeniami komórek trzustki prowadzi do cukrzycy.

*- Ten kto biega ucieka od cukrzycy. Ten kto zdrowo się odżywia też zmniejsza ryzyko zachorowania – nie ma wątpliwości **prof. Dorota Zozulińska-Ziółkiewicz**, prezes Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego.*

Już w lutym tego roku [Narodowy Fundusz Zdrowia alarmował, że otyłości, a w konsekwencji cukrzycy sprzyja zwłaszcza picie kolorowych, słodzonych napojów](#). Ich nadmierne spożycie wiąże się z rozwojem zaburzeń metabolicznych oraz cukrzycy typu drugiego. Wyniki badań wskazują, że osoby, które sięgają po słodzony cukrem napój raz lub dwa razy dziennie miały o 26% wyższe ryzyko zachorowania na cukrzycę typu drugiego, niż osoby spożywające mniejsze ilości tego typu napojów (poniżej jednej porcji miesięcznie).

ZOBACZ[Cukier, otyłość - konsekwencje. Raport NFZ o skutkach nadmiernego spożywania cukru przez Polaków](#)

Nieleczona lub leczona niewłaściwie cukrzyca może doprowadzić do licznych komplikacji. Wśród nich udaru, ślepoty, niewydolności nerek i choroby wieńcowej. Niebezpieczna dla zdrowia człowieka jest także cukrzyca niezdiagnozowana (stan podwyższonego stężenie glukozy we krwi, czyli hiperglikemia). Przewlekła hiperglikemia może powodować uszkodzenie, zaburzenie czynności i niewydolność różnych narządów, zwłaszcza oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych.

- Cukrzyca to >>cichy zabójca<- podkreśla prof. Dorota Zozulińska-Ziółkiewicz.

Maciej Miłkowski, wiceminister zdrowia odpowiedzialny za politykę lekową zaznacza, że Ministerstwo Zdrowia

wprowadza nowoczesne technologie w leczeniu cukrzycy.

- Chodzi o skuteczne leki, tzw. flozyny, opóźniające włączenie insuliny, ale także nowe wyroby medyczne, które wspomagają monitorowanie glikemii. Refunduje je NFZ – precyzuje.

Leczenie cukrzycy - koszt liczony w miliardach

Cukrzyca, obok groźnych konsekwencji i powikłań, jest sporym obciążeniem finansowym dla pacjentów i budżetu Narodowego Funduszu Zdrowia.

*- Zamierzamy inwestować w zdrowie, nie w chorobę. Dzisiaj wydajemy ok. 2 mld zł na leczenie cukrzycy. Chcemy zmieniać filozofię i wydawać więcej środków na zapobieganie chorobom i profilaktykę – zaznacza **Adam Niedzielski**, prezes NFZ.*

Blisko połowę tej sumy (49%) stanowiły koszty leków stosowanych przy cukrzycy. Kolejne 25% to paski do oznaczania glukozy we krwi. Ponad 20% kosztowały świadczenia udzielone z powodu cukrzycy, a 4% pompy insulinowe i system ciągłego monitorowania glikemii. Pacjenci z własnej kieszeni dopłacili 0,5 mld zł. Całkowity, roczny koszt cukrzycy w Polsce nawet 7 mld zł.

- Cukrzyca pokazuje najlepiej, jak tragiczne w skutkach jest zaniechanie profilaktyki. Mamy ok. 3 mln zdiagnozowanych chorych, ale ich liczba jest realnie wyższa. Część z nich nawet nie wie o chorobie, bo cukrzyca jest podstępna – zaznacza Adam Niedzielski.

Profilaktyka - skuteczny sposób na uniknięcie choroby

*- W profilaktyce cukrzycy pamiętajmy o regularnej aktywności fizycznej, zdrowej diecie, monitorowaniu stresu i badaniach poziomu glukozy – wylicza **Alicja Szewczyk**, konsultant krajowy w dziedzinie pielęgniarstwa diabetologicznego.*

Nawet pół godziny ćwiczeń każdego dnia realnie zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę. Ważne, aby utrzymywać przynajmniej umiarkowaną aktywność, czyli taką, gdy mówienie do drugiej osoby podczas wysiłku przychodzi z trudem. Aktywność fizyczna jest istotna nie tylko w przypadku prewencji cukrzycy typu 2, ale również właściwej jej kontroli – podkreślają autorzy raportu NFZ dla zdrowia — Cukrzyca.

Niemniej ważna w zapobieganiu choroby jest właściwa dieta, najlepiej bez nadmiaru cukrów i tłuszczu. W zamian bogata w warzywa i owoce (z przewagą warzyw). Warto unikać produktów wysokokalorycznych i wysokoprzetworzonych oraz używek. W popularyzowaniu zdrowej diety i właściwego żywienia pomaga portal Narodowego Funduszu Zdrowia - diety.nfz.gov.pl - gdzie każdy znajdzie bezpłatne plany żywieniowe, z przepisami i listami zakupów, z informacją o wartości odżywczej produktów, z możliwością zamiany posiłków według indywidualnych gustów. Plan żywienia NFZ oparte są na diecie DASH - uważanej za najzdrowszą i najlepiej przebadaną dietę świata. Z portalu korzysta ponad 237 tys. Polaków.

SPRAWDŹ [Zdrowe i bezpłatne diety DASH od NFZ: trzy kaloryczności i jadłospis wege](#)

Edukacja - klucz do długiego życia z chorobą

- Jeśli nie zadziałamy edukacyjnie już na etapie ciąży, nie wygramy wojny z cukrzycą. Edukacja i profilaktyka są najważniejsze – argumentuje prezes Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego.

Rzetelną edukację zapewnia akcja [Środa z Profilaktyką](#) organizowana wspólnie przez NFZ i Ministerstwo Zdrowia. W każdą środę w oddziałach NFZ i wybranych placówkach medycznych udzielamy bezpłatnych konsultacji ze specjalistami, np. dietetykami oraz organizujemy podstawowe badania, np. mierzenie ciśnienia tętniczego i poziomu glukozy we krwi. Podczas akcji zachęcamy odwiedzających placówki NFZ do skontrolowania własnego zdrowia, wskazujemy czynniki ryzyka, które powinno się minimalizować, aby uniknąć poważnych chorób, np. cukrzycy. W przypadku wyników budzących wątpliwości zalecamy kontakt i dalsze konsultacje z lekarzem.

Od tego roku w Oddziałach NFZ powstają także specjalne stanowiska zajmujące się profilaktyką i zdrowiem. Pierwsze Fundusz uruchomił w Krakowie. Kolejne powstały w Bydgoszczy i Rzeszowie. Niedługo zaczną działać kolejne. Dzięki nim NFZ ułatwił pacjentom dostęp do wiarygodnej informacji o zdrowym żywieniu, o aktywnej profilaktyce chorób oraz o życiu z chorobą. Na tym nie koniec.

- Specjalne kioski diagnostyczne pojawią się w przyszłym roku we wszystkich oddziałach NFZ. Każdy będzie mógł sprawdzić w nich wzrost, wagę i szczegółowo zanalizować skład swojego ciała. To ważny element profilaktyki i dbania o zdrowie - zapowiedział Adam Niedzielski.

Pliki do pobrania

[Test czynników ryzyka wystąpienia stanu przedcukrzycowego i niezdiagnozowanej cukrzycy](#)

za: www.nfz.gov.pl