



7 kwietnia 2016r.
Światowy Dzień Zdrowia

Światowy Dzień Zdrowia obchodzony jest każdego roku 7 kwietnia, aby uczcić rocznicę powstania w 1948 roku Światowej Organizacji Zdrowia. Co roku jest wybierany temat przewodni z zakresu zdrowia publicznego, który w danym okresie wymaga szczególnej uwagi.

Tematem przewodnim tegorocznych obchodów jest CUKRZYCA.

Wraz z rosnącym rozpowszechnieniem cukrzycy, coraz ważniejsze staje się posiadanie wiedzy o tym, jak można zminimalizować ryzyko wystąpienia choroby, a także o sposobach jej wykrywania i leczenia.

Warto odnotować, że niemal 350 mln. osób na całym świecie cierpi na cukrzyce - 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 2012 r. 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 2030 r. cukrzyca stanie się 7 najczęściej występującą przyczyną zgonów.

Rozróżniamy dwa główne typy choroby.

Osoby cierpiące na cukrzyce typu 1 na ogół w ogóle nie wytwarzają własnej insuliny i dlatego, aby przeżyć, muszą przyjmować insulinę w formie iniekcji.

Chorzy na cukrzyce 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 cukrzyce typu 2 na ogół mają nadwagę i prowadzą siedzący tryb życia.

Długotrwanie 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.

10 faktów na temat cukrzycy:

1. Ok. 347 mln ludzi na świecie ma cukrzycę.

2. Przewiduje się że cukrzyca stanie się 7 wiodącą przyczyną zgonów na świecie do 2030 roku.

3. Są 2 główne typy cukrzycy.

Typ 1 charakteryzuje się brakiem produkcji insuliny.

Drugi typ cukrzycy jest rezultatem niewystarczającej produkcji insuliny przez organizm.

4. Trzeci typ cukrzycy to cukrzyca ciążowa.

Ten typ cukrzycy charakteryzuje się hiperglikemią, oraz podwyższonym poziomem cukru we krwi podczas ciąży, z wartością powyżej normy ale poniżej poziomu charakterystycznego dla cukrzycy właściwej.

5. Drugi typ cukrzycy występuje częściej niż typ pierwszy.

Spośród wszystkich zachorowań na cukrzycę na świecie, 90% stanowi cukrzyca typu drugiego.

6. Za 50% do 80% zgonów wśród osób cierpiących na cukrzycę odpowiedzialne są choroby układu krążenia.

7. Rośnie liczba zgonów z powodu cukrzycy.

W 2012 roku cukrzyca była bezpośrednią przyczyną śmierci 1,5 miliona ludzi.

8. 80% śmierci spowodowanych cukrzycą ma miejsce w krajach rozwijających.

W krajach rozwiniętych większość ludzi z cukrzycą jest powyżej wieku emerytalnego, podczas gdy w krajach rozwijających się największa częstotliwość zachorowań zdarza się między 35 a 64 r.ż.

9. Cukrzyca prowadzi do ślepoty, amputacji oraz niewydolności nerek.

Brak wiedzy o cukrzycy, wraz z niewystarczającym dostępem do opieki zdrowotnej i niezbędnych leków może spowodować powikłania takie jak: ślepota, amputacje i niewydolność nerek.

10. Cukrzycy typu drugiego można zapobiec.

Trzydzieści minut średnio intensywnej aktywności fizycznej w większość dni oraz zdrowa dieta może drastycznie obniżyć ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2. Niestety, cukrzycy typu 1 nie można zapobiec.