

# 14.11

# Światowy Dzień

# Cukrzycy



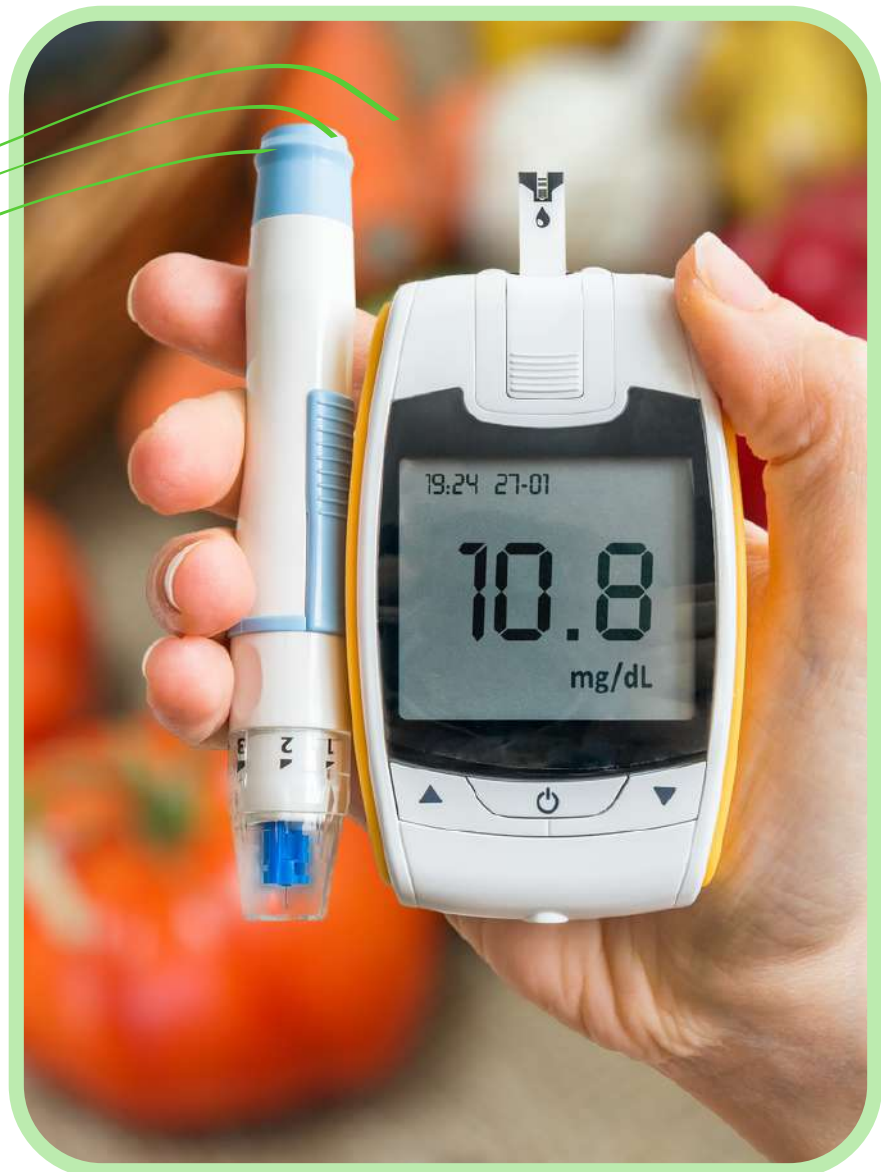
# Światowy Dzień Cukrzycy

Światowy Dzień Cukrzycy został ustanowiony w 1991 r. przez Międzynarodową Federację Diabetologiczną i Światową Organizację Zdrowia w odpowiedzi na obawy dotyczące rosnącej liczby zachorowań na cukrzycę na całym świecie.

Głównym celem kampanii jest podniesienie świadomości społecznej na temat przyczyn, objawów, leczenia i powikłań związanych z cukrzycą. Światowy Dzień Cukrzycy przypomina, że liczba zachorowań rośnie i będzie nadal rosła, jeśli nie zostaną podjęte natychmiastowe środki zapobiegawcze.



# Nieprzypadkowa data



Światowy Dzień Cukrzycy obchodzony jest co roku 14 listopada. Właśnie tego dnia 1891 roku urodził się Frederick Banting. W 1922 roku wraz z asystentem Charlesem Bestem odkrył insulinę, która szybko okazała się przełomem w leczeniu cukrzycy.

W wieku 32 lat Banting otrzymał Nagrodę Nobla w dziedzinie fizjologii lub medycyny. Ze względu na pominięcie Charlesa Besta Frederick dobrowolnie podzielił się premią pieniężną z Nagrody Nobla ze swoim asystentem.

# Czym jest cukrzyca?

Cukrzyca jest chorobą nieuleczalną, w której organizm wytwarza zbyt mało insuliny, nie wytwarza jej w ogóle lub wytwarza ją, ale nie potrafi jej dobrze wykorzystać.



Cukrzyca jest jedną z najbardziej rozpowszechnionych chorób na świecie - WHO podaje, że choruje na nią 175 milionów ludzi. Ze względu na skalę zaliczana jest także do chorób cywilizacyjnych. Na cukrzycę zapadają ludzie młodszy i starszy, nie ma na to wpływu płeć, rasa, rejon świata. Z roku na rok liczba chorych na cukrzycę zwiększa się i przybiera rozmiary pandemii.

# Trzustka



Trzustka produkuje hormon nazywany insuliną, odpowiada on za przyswajanie glukozy (cukru) z krwi do komórek, która jest przetwarzana na energię. U osób chorych brak insuliny lub jej niewłaściwy poziom prowadzi do poważnych zaburzeń funkcjonowania organizmu - dlatego musi być podawana z zewnątrz.

Cukrzyca objawia się zbyt dużą ilością cukru we krwi oraz pojawieniem się cukru w moczu. Można ją wykryć w podstawowych badaniach krwi i moczu.

# Skąd bierze się cukier we krwi?

Odpowiedź jest prosta - z jedzenia! To właśnie dzięki insulinie jesteśmy w stanie przyswajać cukry (inaczej węglowodany), białka i tłuszcze.

Węglowodany nie znajdują się tylko w słodyczach i cukrze, ale również są obecne w produktach zbożowych: makaronach, pieczywie, kaszach czy w ryżu. Oprócz tego znajdziemy je w warzywach (np. ziemniakach) i w owocach.



# W jaki sposób dzielimy cukry?

Cukry możemy podzielić na:

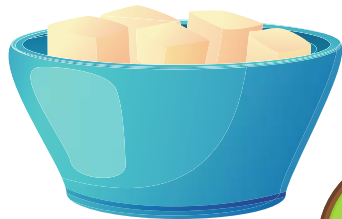
## CUKRY PROSTE

Ze względu na prostą budowę są szybko rozkładane i wchłaniane, przez to szybko podnoszą poziom cukru we krwi.

### PRZYKŁADY WYSTĘPOWANIA

cukier

soki



owoce



## CUKRY ZŁOŻONE

Ich budowa sprawia, że są one dłużej rozkładane i wchłaniane. Podnoszą poziom cukru we krwi powoli.

### PRZYKŁADY WYSTĘPOWANIA:

makaron

pieczywo



ryż



# Cukrzyca typu I

Ten typ cukrzycy jest diagnozowany wówczas, gdy trzustka przestaje produkować insulinę. To choroba autoimmunologiczna, a to oznacza, że układ odpornościowy atakuje trzustkę i niszczy komórki wytwarzające insulinę. Organizm nie jest w stanie kontrolować poziomu cukru we krwi.

Na cukrzycę typu I choruje około 10% wszystkich chorych na tę chorobę. Przy tego typu cukrzycy chorujący muszą codziennie przyjmować zastrzyki, aby wyrównać poziom insuliny w organizmie.



# Cukrzyca typu II



Na cukrzycę typu II chorują najczęściej osoby starsze, chociaż coraz częściej dotyczy także młodzieży poniżej 18 roku życia. Jest diagnozowana, gdy organizm nie jest w stanie wyprodukować odpowiedniej ilości insuliny lub gdy komórki nie reagują na insulinę prawidłowo. Zjawisko to nazywane jest insulinoopornością - ze względu na niekontrolowaną ilość cukru we krwi.

Cukrzyca typu II ma z reguły łagodniejszy przebieg niż typu I, dlatego trudniej ją wykryć.

# Pomiar cukru

Osoby chorujące na cukrzycę powinny regularnie kontrolować poziom cukru we krwi. Zbyt wysoki poziom glukozy we krwi określa się mianem hiperglikemii, natomiast zbyt niski- hipoglikemii.

Urządzeniem służącym do pomiarów poziomu glukozy we krwi jest glukometr. Krew pobiera się zazwyczaj z krwi opuszek palców, następnie nakłada się ją na specjalny pasek testowy. Urządzenie wyświetli poziom cukru w próbce krwi.



# Hiperglikemia

Hiperglikemia określana także jako przecukrczenie to inaczej zbyt duża ilość glukozy we krwi - najczęściej  $\geq 100$  mg/dl lub w ciągu dnia  $\geq 140$  mg/dl.

Objawy hiperglikemii:

- częste oddawanie moczu,
- podenerwowanie,
- duże pragnienie,
- ból brzucha.



# Gdy rośnie poziom cukru

W przypadku pojawienia się objawów hiperglikemii należy szybko reagować.

1. Zmierz poziom cukru.
2. Pij dużo wody, aby się nie odwodnić.
3. Zadzwoń po pogotowie - w przypadku pogarszającego się samopoczucia i braku możliwości kontroli poziomu glukozy we krwi.

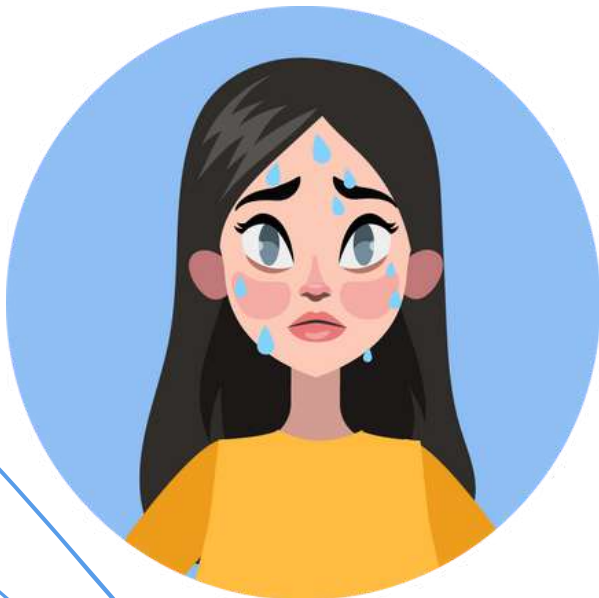


# Hipoglikemia

Hipoglikemia nazywane jest inaczej niedocukrzeniem, to zbyt mała ilość glukozy we krwi - poniżej 70 mg/dl.

Objawy hipoglikemii:

- pocenie się i roztrzęsienie,
- zawroty głowy,
- zmęczenie i senność,
- głód.



# Gdy spada poziom cukru

W przypadku pojawienia się objawów hipoglikemii należy szybko reagować.

1. Zmierz poziom cukru.
2. Spożyj produkt zawierający cukry proste.
3. Pozostań wśród innych osób.



TABLETKI  
Z GLUKOZĄ



SOK  
OWOCOWY



ŻELKI



MIÓD

# Pompa insulinowa i pen

W przypadku leczenia cukrzycy typu I (czasami również typu II) stosuje się pompy insulinowe lub peny. Przed każdym posiłkiem osoba chorująca otrzymuje insulinę przez zastrzyk lub przy pomocy pompy. Dla każdego posiłku powinna być dobrana odpowiednia dawka.

Leczenie cukrzycy opiera się na:

- modyfikacji stylu życia,
- wdrożeniu zasad zdrowego żywienia,
- samokontroli,
- wizytach kontrolnych u lekarza,
- przyjmowaniu leków doustnych lub insuliny,
- aktywności fizycznej.



# Nieleczona cukrzyca



Brak wdrożonego leczenia prowadzi u chorego do niewydolności nerek, ryzyku uszkodzenia nerwów - co objawia się jako mrowienie w stopach i rękach. Uszkodzenie nerwów kończyn dolnych sprawia, że stopniowo zanika uczucie bólu i może łatwo dojść do niezauważonego zakażenia - niedokrwienie sprawia, że leczenie ran jest utrudnione. Cukrzyca może przyczynić się również do pogorszenia ostrości widzenia, a nawet utraty wzroku

14.11

ŚWIATOWY DZIEŃ  
CUKRZYCY

