

# Światowy Dzień Zdrowia

7 kwietnia 2016r.

## Pokonaj cukrzycę!

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. Dlatego WHO podejmuje działania mające na celu promocję wiedzy o cukrzycy w ramach obchodów Światowego Dnia Zdrowia - 7 kwietnia 2016 r. Organizując wydarzenia związane ze Światowym Dniem Zdrowia 2016, WHO pragnie:

- doprowadzić do zwiększenia wiedzy o rosnącym rozpowszechnieniu cukrzycy, ogromnym obciążeniu tą chorobą i jej poważnych następstwach, zwłaszcza w krajach o niskich i średnich dochodach;
- spowodować podjęcie konkretnych, skutecznych i ekonomicznych działań w walce z chorobą, które będą obejmować zarówno profilaktykę, jak i metody diagnozy, leczenia i opieki nad osobami chorymi na cukrzycę;
- ogłosić pierwszy światowy raport o cukrzycy opisujący obciążenie chorobą i jej skutki oraz wzywający do wzmocnienia systemów ochrony zdrowia w celu zapewnienia lepszego nadzoru i profilaktyki cukrzycy oraz skuteczniejszego leczenia chorych.

Informacje ogólne. Niemal 350 mln. osób na całym świecie cierpi na cukrzycę - 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 cukrzycę typu 1 na ogół w ogóle nie wytwarzają własnej insuliny i dlatego, aby przeżyć, muszą przyjmować insulinę w formie iniekcji. Chorzy na cukrzycę 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 cukrzycę typu 2 na ogół mają nadwagę i prowadzą siedzący tryb życia.

Długotrwałe utrzymywanie 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.