CUKRZYCA

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 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.

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.

Dwa główne typy cukrzycy

1

Cukrzyca pierwotna, wieku młodzieńczego, insulinozależna

2

Cukrzyca wieku dojrzałego, insulinoniezależna

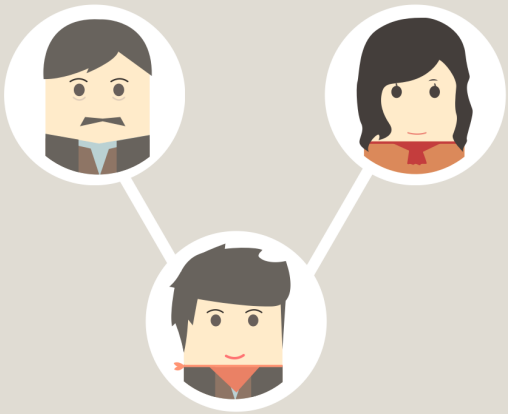
Najczęstrza postać, stanowi ok. 80-90% wszystkich przypadków

Przyczyny powstawania cukrzycy

Czynniki genetyczne

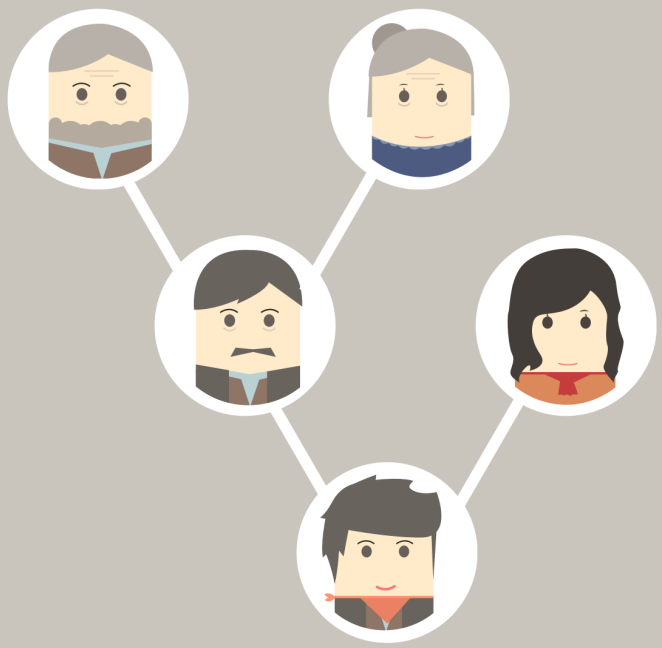
Typ 1

Dziedziczy się predyspozycje do powstawania cukrzycy, a nie samą chorobę



Typ 2

Cukrzyca typu 2 ma silniejszy związek z historią rodziny (dziedziczenie)niż typ 1.



Czynniki środowiskowe

Nabyte mechanizmy immunologiczne (wywołane m.in. zakażeniami wirusowymi) ukierunkowane na niszczenie komórek beta trzustki wytwarzających insulinę

Wiek, otyłość, stany zapalne, nowotwory trzustki, związki chemiczne, stres, przeciążenie zawodowe

Objawy

Nadmierne zwiększenie stężenia glukozy we krwi, obecność cukru w moczu, czasami również acetonu

- Duże pragnienie i częste oddawanie moczu
- Utrata wagi mimo dużego apetytu
- Ogólne osłabienie, senność
- Zamazane lub podwójne widzenie

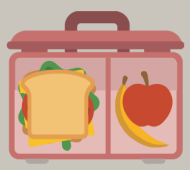
- Duże pragnienie i częste oddawanie moczu
- Utrata wagi mimo normalnego apetytu i diety
- Nieostre widzenie
- Drażliwość, apatia
- Zmęczenie i senność
- Łatwe powstawanie siniaków i wolniejsze gojenie się ran
- Nawracające zapalenia skóry, dziąseł, pęcherza moczowego
- Sucha, swędząca skóra

Leczenie i zapobieganie cukrzycy typu 1 i 2

Leczenie

Chorzy muszą kontrolować poziom cukru we krwi i przyjmować insulinę w formie iniekcji. Ponadto, muszą stosować się do odpowiednio dobranej diety oraz aktywności fizycznej

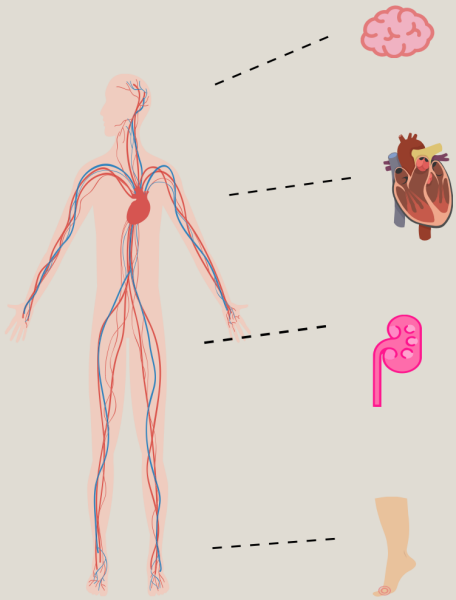
Konieczna jest zmiana diety, redukcja masy ciała, regularna aktywność fizyczna, przyjmowanie doustnych leków przeciwcukrzycowych, a w późniejszych fazach leczenia - przyjmowanie insuliny



Fakty

- Według statystyk w Polsce na cukrzycę choruje od 2 mln do 3 mln osób, przy czym 1/3 jest niezdiagnozowana. Dodatkowo stan przedcukrzycowy dotyczy od 2 do 2,5 mln osób.
- W 2012 r. cukrzyca była bezpośrednią przyczyną około 1,5 miliona 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, a na świecie będzie żyło aż 375 mln diabetyków.
- W ciągu ostatnich 15 lat aż czterokrotnie wzrosła liczba zachorowań na cukrzycę typu 1 wśród dzieci w wieku przedszkolnym i każdego roku przybywa ok. 4% chorych w wieku rozwojowym.

- Ważne jest wczesne wykrycie cukrzycy - długo utrzymujący się podwyższony poziom cukru we krwi uszkadza naczynia krwionośne (w oczach, nerkach, mózgu, sercu, kończynach dolnych)
- Nieleczona cukrzyca prowadzi do powikłań i może być przyczyną:
  - upośledzenia wzroku
  - niewydolności nerek
  - choroby wieńcowej
  - niedokrwienia kończyn dolnych (stopa cukrzycowa)
  - udaru mózgu



PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

Główny Inspektorat Sanitarny, źródło: www.who.um.org.pl