

Światowy Dzień Cukrzycy 2021

- Głównym celem akcji jest zwiększenie świadomości szerokich kręgów społeczeństwa odnośnie przyczyn, objawów, sposobu leczenia i powikłań związanych z cukrzycą. Światowy Dzień Cukrzycy przypomina, że liczba przypadków cukrzycy wzrasta i nadal będzie wzrastać, o ile nie zostaną podjęte natychmiastowe działania prewencyjne.



world diabetes day

14 November



Światowy Dzień Cukrzycy 2021

Cukrzyca to przewlekła choroba związana z zaburzeniami w produkcji insuliny-hormonu wytwarzanego przez trzustkę.

Dzięki insulinie cukrzyca z choroby nieuleczalnej i prowadzącej do śmierci - stała się chorobą przewlekłą.

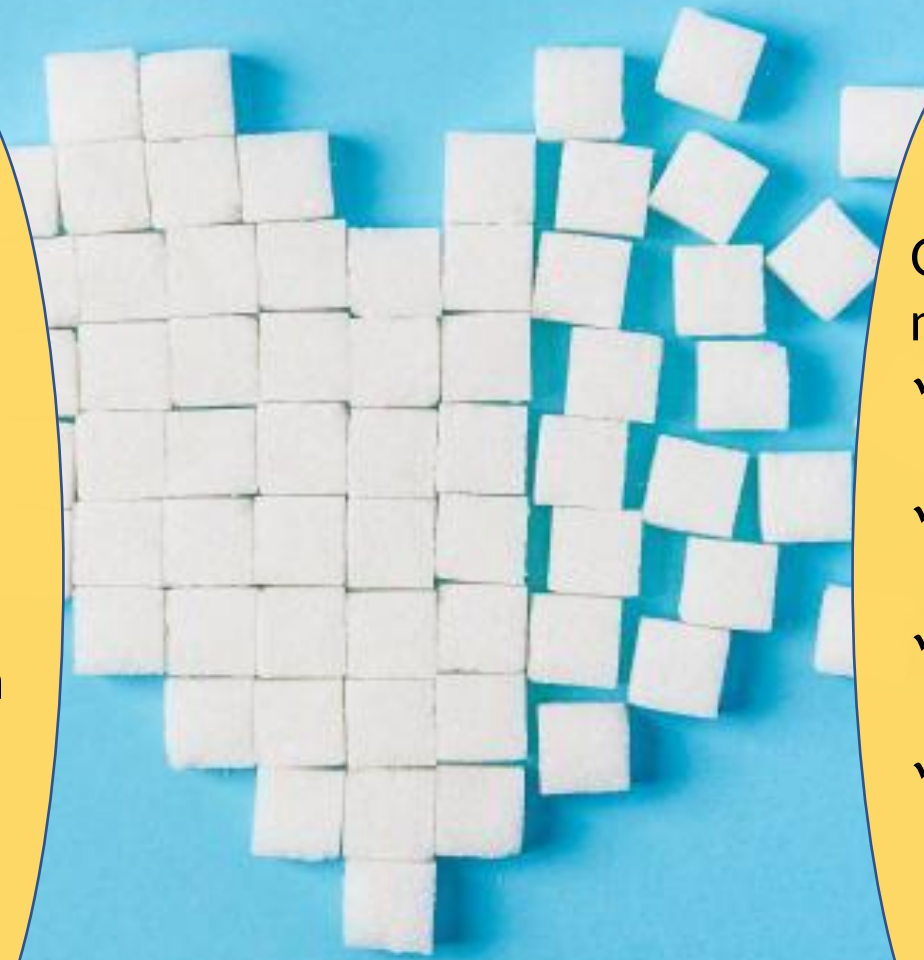
W Polsce już co najmniej 3 mln Polaków choruje na cukrzycę, ale nawet 1 mln spośród nich nie zdaje sobie z tego sprawy, bo wciąż nie ma wykrytej choroby.

Zarówno liczba przypadków, jak i częstość występowania cukrzycy stale wzrastały w ciągu ostatnich kilku dekad.



Cukrzyca typu I

Cukrzyca typu I to przewlekła choroba autoimmunologiczna, w której komórki układu odpornościowego atakują komórki trzustki. Przez zaatakowanie zdrowej trzustki organizm nie jest w stanie sam produkować hormonu insuliny, który jest potrzebny do metabolizmu cukrów w organizmie



Objawy cukrzycy typu I, to m.in.:

- ✓ bardzo duże pragnienie i częste oddawanie moczu,
- ✓ zwiększony apetyt i jednoczesna utrata wagi,
- ✓ przewlekłe zmęczenie, ogólne osłabienie, senność,
- ✓ problemy ze wzrokiem, zamazane lub podwójne widzenie.

Cukrzyca typu II

Cukrzyca typu II

jest chorobą metaboliczną, w której trzustka działa prawidłowo. Występuje wysokie stężenie insuliny we krwi, lecz komórki organizmu są odporne na działanie insuliny, w konsekwencji powstaje wysokie stężenie glukozy we krwi.

Objawy cukrzycy typu II, to m.in.:

- ✓ osłabienie wzroku
- ✓ apatia, zmęczenie i senność,
- ✓ zwiększona podatność na siniaki,
- ✓ spowolnione gojenie się ran
- ✓ mrowienie i drętwienie kończyn,
- ✓ bóle głowy



PROFILAKTYKA

- ✓ regularna kontrola poziomu glukozy we krwi oraz ciśnienia,
- ✓ redukcja masy ciała,
- ✓ regularna aktywność fizyczna dostosowana do wieku i możliwości,



- ✓ odpowiednia dieta, tj. produkty bogate w błonnik o odpowiednim indeksie glikemicznym,
- ✓ czytanie etykiet w poszukiwaniu ukrytego cukru, który kryje się w produktach przetworzonych, np. sokach owocowych, dżemach, sosach pomidorowych, keczupach.

Ocena ryzyka wystąpienia cukrzycy typu 2
kwestionariusz FINDRISC (FINnish Diabetes RIsk Score)

Zakreśl właściwą odpowiedź i zsumuj punkty

1. Wiek

- 0 pkt < 45 lat
- 2 pkt 45 - 54 lat
- 3 pkt 55 - 64 lat
- 4 pkt > 64 lat

2. Wskaźnik masy ciała (BMI)

- 0 pkt < 25 kg/m²
- 1 pkt 25 - 30 kg/m²
- 3 pkt > 30 kg/m²

3. Obwód pasa

MĘŻCZYŹNI KOBIECY

- 0 pkt < 94 cm < 80 cm
- 3 pkt 94 - 102 cm 80 - 88 cm
- 4 pkt > 102 cm > 88 cm

4. Czy ćwiczy pan/pani lub zwiększa swój wysiłek fizyczny w wolnym czasie bądź w pracy przez przynajmniej 30 minut?

- 0 pkt Tak
- 2 pkt Nie

5. Jak często je pan/pani warzywa lub owoce?

- 0 pkt Codziennie
- 1 pkt Nie codziennie

6. Czy kiedykolwiek zażywał pan/pani leki na obniżenie ciśnienia krwi?

- 0 pkt Nie
- 2 pkt Tak

7. Czy kiedykolwiek lekarz bądź inna osoba pracująca w służbie zdrowia powiedziała panu/pani, że ma pan/pani podwyższony poziom glukozy we krwi (podczas badania medycznego, choroby lub ciąży)?

- 0 pkt Nie
- 5 pkt Tak

8. Czy u kogokolwiek z członków pana/pani rodziny stwierdzono cukrzycę?

- 0 pkt Nie
- 3 pkt Tak: u dziadka, lub kuzyna (ale nie u rodziców, rodzeństwa lub własnego dziecka)
- 5 pkt Tak: u biologicznego ojca lub matki, rodzeństwa lub własnego dziecka)

Ocena ryzyka wystąpienia cukrzycy w ciągu najbliższych 10 lat

Po zsumowaniu punktów uzyskanych w pytaniach od 1 do 8 otrzymujemy wynik, który pozwala ocenić ryzyko wystąpienia cukrzycy w ciągu najbliższych 10 lat. Jest ono następujące:

- < 7 → niskie: zachoruje 1 osoba na 100
- 7 - 11 → lekko podwyższone: 1 osoba na 25
- 12 - 14 → nieznaczne/średnie: 1 osoba na 6

Sernik dla cukrzyków

750 g twarogu półtłustego

3 jajka

sok z połowy cytryny

1/3 szklanki ksylitolu

20 g ciepłego masła

10 pełnoziarnistych herbatników (ok. 100 g)

Sernik dla diabetyka: sposób przygotowania

Rozgrzej piekarnik do 180 stopni. Oddziel żółtka od białek.

Ubij białka na sztywną pianę, a żółtka zmiksuj z sokiem z cytryny i masłem, dodaj twaróg. Miksuj do uzyskania jednolitej masy, a następnie dodać ubite z ksylitolem białka i delikatnie wymieszaj.

Formę wyłóż herbatnikami, wylej masę serową.

Piecz godzinę.

