

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Powikłania cukrzycy groźniejsze niż sama choroba



Z powodu powikłań cukrzycy co 6 sekund na świecie umiera jedna osoba. Diabetycy są szczególnie narażeni na udar mózgu, zawał serca oraz upośledzenie widzenia, czasem prowadzące do ślepoty. Powikłaniom można zapobiegać poprzez odpowiednią kontrolę cukrzycy - leczenie farmakologiczne, prawidłową dietę i aktywność fizyczną. Aby zwiększyć świadomość Polaków na temat przeciwdziałania powikłaniom cukrzycowym, powstała „Deklaracja 12 zasad w walce o dłuższe życie z cukrzycą”.

Cukrzyca należy do grupy najpoważniejszych chorób cywilizacyjnych XXI wieku. Na świecie cierpi na nią blisko 400 mln ludzi, w Polsce natomiast ok. 3 mln osób. Cukrzyca charakteryzuje się upośledzeniem wydzielania lub działania insuliny, co prowadzi do podwyższenia stężenia glukozy we krwi. Nieleczona bądź niewłaściwie kontrolowana choroba może prowadzić do wielu poważnych powikłań, w tym powikłań sercowo-naczyniowych, na które chorzy na cukrzycę są dwukrotnie bardziej narażeni niż osoby zdrowe. Powikłania cukrzycy stanowią tym samym istotną przyczynę przedwczesnej śmierci wielu pacjentów - według statystyk na świecie z ich powodu co 6 sekund umiera jedna osoba.

- Jak przedstawiono na ostatnim międzynarodowym Kongresie Diabetologicznym w Lizbonie, osoby, które chorują na cukrzycę i u których już wystąpią powikłania cukrzycowe, zwłaszcza sercowo-naczyniowe, żyją nawet o 12 lat krócej - mówi agencji informacyjnej Newseria Anna Śliwińska, prezes Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków.

Najczęściej występujące powikłania cukrzycy to zawał serca, udar mózgu, retinopatia prowadząca niekiedy do ślepoty, upośledzenie mechanizmu funkcjonowania nerek oraz neuropatia z zespołem stopy cukrzycowej. Powikłaniom można jednak i trzeba zapobiegać. Współczesna medycyna pozwala już bowiem nie tylko na dobrą kontrolę cukru, lecz także na zastosowanie leków zmniejszających ryzyko sercowo-naczyniowe u pacjentów z cukrzycą.

Â - Nowoczesne leczenie pacjentów z cukrzycą polega dzisiaj nie tylko na normalizacji glikemii, czyli utrzymaniu odpowiedniego poziomu glukozy we krwi, lecz także zapobieganiu powikłaniom sercowo-naczyniowym. I takie są wytyczne Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Niestety pacjenci, u których doszło już do powikłań sercowo-naczyniowych, żyją aż o 12 lat krócej. Dlatego tak ważny dla sukcesu terapeutycznego jest dostęp do nowoczesnych terapii diabetologicznych. Musimy pamiętać o tym, że dla wielu chorych liczy się każdy rok życia - mówi prof. dr hab. n. med. Paweł Piątkiewicz, kierownik Kliniki Chorób Wewnętrznych, Diabetologii i Endokrynologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

W profilaktyce powikłań cukrzycy niezwykle istotną rolę pełni również postępowanie niefarmakologiczne, którego podstawą jest prowadzenie zdrowego stylu życia. Niezbędna jest prawidłowa dieta, oparta na 5-6 posiłkach w ciągu dnia, oraz eliminacji z jadłospisu posiłków wysokoenergetycznych i cukrów prostych. Równie istotna jest rezygnacja z używek takich jak papierosy oraz alkohol, a także regularna aktywność fizyczna, np. jazda na rowerze, dynamiczne

spacery czy bardzo popularny w Polsce nordic walking.

- Zaleca się minimum 30 minut dziennie aktywności, ale trzeba się tu trochę wysilić - przejście się po parku jest bardzo miłe i świetnie wpływa na naszą psychikę, ale dobrze byłoby raczej maszerować, żeby trochę się zmęczyć - mówi Anna Śliwińska.

W profilaktyce cukrzycy, a kiedy już choroba wystąpi, także jej powikłań, niezwykle istotna jest edukacja i świadomość pacjentów. Właśnie w ramach ogólnopolskiej kampanii edukacyjnej „Dłuższe życie z cukrzycą” 8 listopada, z okazji obchodów Światowego Dnia Cukrzycy, miało miejsce wydarzenie „12 wspaniałych rzuca wyzwanie cukrzycy”. W warszawskim budynku Q22 dwie drużyny wzięły udział w symbolicznym biegu, który miał pokazać, że aktywne i dłuższe życie diabetyków jest możliwe.

- Bardzo ważna jest wczesna diagnostyka. A kiedy już chorobę się wykryje, ważne jest poszerzanie wiedzy na jej temat, utrzymanie prawidłowej masy ciała, zdrowych nawyków żywieniowych, aktywności fizycznej - mówi Eugeniusz Śnieżko ze Stowarzyszenia Aktywni z Cukrzycą.

Uczestnicy wydarzenia przebiegli dwanaście pięter warszawskiego wieżowca, na mecie natomiast wspólnie sformułowali symboliczną „Deklarację 12 zasad w walce o dłuższe życie z cukrzycą”. Te zasady to nie tylko zalecenia dotyczące profilaktyki. To kierunkowskaz dla wszystkich, którzy nie chcą zachorować, i dla tych, którzy już się z chorobą zmagają. Wśród uczestników biegu znaleźli się: członkowie Parlamentarnego Zespołu ds. Cukrzycy, przedstawiciele Stowarzyszenia Aktywni z Cukrzycą i Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków, lekkoatletka Adrianna Palka, dziennikarz Maciej Dowbor oraz aktor i triathlonista Krzysztof Wieszczyk.

- Gdy usłyszałem, że jest taka akcja, która ma na celu zwiększanie świadomości na temat cukrzycy i zapobiegania jej konsekwencjom, od razu się zgodziłem i jestem. Znam sportowców, których dotknęła cukrzyca, ale udaje im się dalej aktywnie żyć i uprawiać sport, prowadzić normalne, fajne życie -mówi Krzysztof Wieszczyk.

„Deklaracja 12 zasad w walce o dłuższe życie z cukrzycą” stworzona przez organizacje pacjenckie z okazji tegorocznych obchodów Światowego Dnia Cukrzycy zostanie opublikowana na stronach internetowych organizacji pacjenckich oraz na stronie kampanii „Dłuższe życie z cukrzycą”, a także zostanie przekazana do resortu zdrowia. Jej celem jest zwrócenie uwagi Polaków na profilaktykę cukrzycy, właściwą kontrolę choroby oraz zapobieganie jej najpoważniejszym powikłaniom.

Wydarzenie „12 wspaniałych rzuca wyzwanie cukrzycy” zorganizo­wane zostało w ramach kampanii „Dłuższe życie z cukrzycą”, której inicjatorem jest firma Boehringer Ingelheim, a partnerami Polskie Stowarzyszenie Diabetyków, Stowarzyszenie Aktywni z cukrzycą oraz portal mojacukrzyca.org. Wydarzenie odbyło się pod patronatem Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego.

Źródło: www.newseria.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/27889.html>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

[Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

[Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

[Głęboki sen oczyszcza mózg](#)

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy