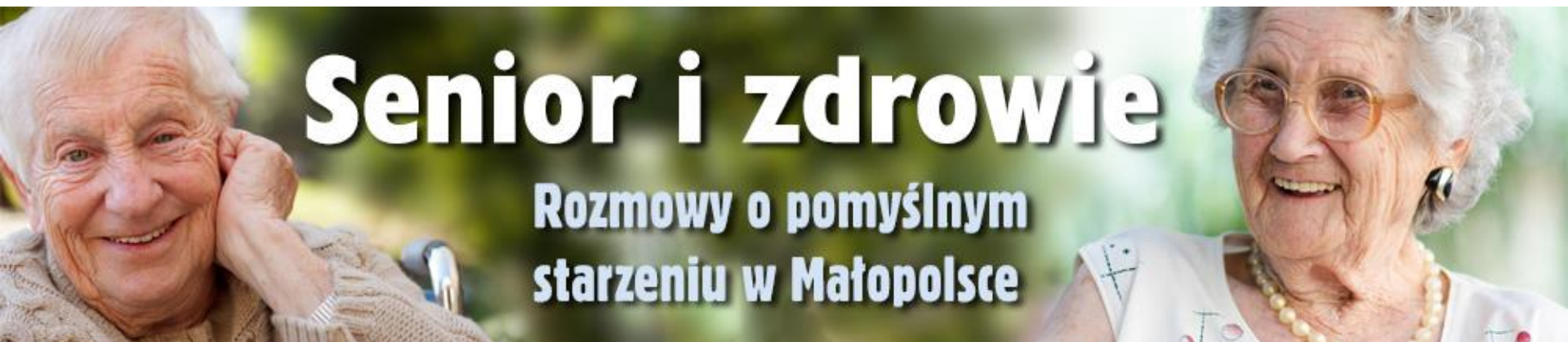




Projekt jest współfinansowany
ze środków Ministerstwa Pracy
i Polityki Społecznej w ramach
Programu Operacyjnego Fundusz
Inicjatyw Obywatelskich na lata
2014–2020



Senior i zdrowie

Rozmowy o pomyślnym
starzeniu w Małopolsce

Cukrzyca – Epidemia XXI wieku

Debata w Wieliczce

www.seniorizdrowie.pl



Cukrzyca – czym właściwie jest ta choroba?

Cukrzyca to choroba przemiany materii, przez którą organizm nie potrafi przyswoić cukru znajdującego się w pożywieniu.



Cukrzyca – czym właściwie jest ta choroba?



Przyswajanie cukru zależy od hormonu wydzielanego w trzustce – **insuliny**. To on wychwytuje cukier i transportuje go do komórek, zapewniając im energię.



Cukrzyca – czym właściwie jest ta choroba?

Wyróżniamy dwa typy cukrzycy:

- **Typ I**, w którym organizm produkuje za mało insuliny;
- **Typ II**, w którym organizm słabiej reaguje na normalną ilość tego hormonu.



Ile osób choruje na cukrzycę?

Aż 20% seniorów choruje na cukrzycę,
najczęściej drugiego typu.

W Polsce ta choroba dotyka około 2,5 miliona
osób.



Ile osób choruje na cukrzycę?

Szacuje się, że aż u 50% osób starszych cukrzyca nie została zdiagnozowana!



Przyczyny cukrzycy:

- Wiek
- Stres
- Zła dieta
- Nadwaga lub otyłość
- Nadciśnienie tętnicze



Objawy cukrzycy Typu II

- Częste chodzenie do toalety
- Wzmożone pragnienie
- Skurcze i bóle mięśni
- Osłabienie
- Senność



Objawy cukrzycy Typu II

Niektóre osoby cierpiące na cukrzycę typu II nawet nie zauważają, że coś dzieje się z ich organizmem.

Dlatego tak ważne są regularne badania!



Kiedy się badać?

- Powyżej 45 roku życia należy badać się przynajmniej raz na 3 lata.
- Częściej, jeśli ktoś w rodzinie cierpi na cukrzycę.
- Przynajmniej raz w roku w przypadku nadwagi.



Jak się badać?



- Badanie za pomocą glukometru jest bezbolesne i bardzo proste.
- Czasami, aby pomiar był dokładniejszy, należy pobrać krew lub zbadać mocznik.



Powikłania cukrzycy

Nieleczona cukrzyca może powodować bardzo poważne powikłania:

- Hipoglikemię
- Stopę cukrzycową
- Śpiączkę



Powikłania cukrzycy Hipoglikemia

Hipoglikemia to niedobór cukru w organizmie, który powoduje:

- Senność
- Ból głowy
- Zimny pot, drżenie rąk
- Zdenerwowanie i agresję
- Osłabienia, a nawet omdlenia



Powikłania cukrzycy Stopa cukrzycowa

Każde skaleczenie u osób chorych na cukrzycę goi się dłużej. Dużo łatwiej przez to o infekcje i bardzo poważne zakażenia. Dotyczy to szczególnie stóp, gdyż trudniej dbać o ich higienę. W najostrzejszych przypadkach zakażenia są tak poważne, że jedynym wyjściem jest amputacja.



Powikłania cukrzycy

Śpiączka cukrzycowa

Występuje, gdy stężenie cukrów w organizmie jest zbyt duże, doprowadzając do zakwaszenia mięśni.

Śpiączka cukrzycowa jest bardzo niebezpieczna dla zdrowia i życia, dlatego ważne jest udzielenie natychmiastowej pomocy!



Leczenie cukrzycy

Leczenie za pomocą leków:

W zależności od stanu zaawansowania choroby lekarz decyduje, czy pacjent będzie musiał zażywać tabletki, czy też robić sobie zastrzyki z insuliną.

Cukrzyca nie da się wyleczyć, można jedynie unormować ilość cukru w organizmie i dbać o to, by nie pojawiły się powikłania.



Leczenie cukrzycy

Najważniejsza w leczeniu cukrzycy jest zmiana stylu życia!



Leczenie cukrzycy

- **Zmiana diety.** Należy jeść regularnie i ograniczyć ilość cukrów.
- **Dbanie o swoją wagę.** Trzeba schudnąć i kontrolować masę ciała.
- **Częste ćwiczenia,** na przykład chodzenie na spacerach.



Profilaktyka cukrzycy:



Również polega na zmianie stylu życia. Trzeba dbać o swoją dietę i aktywność fizyczną.