

„Środa z Profilaktyką” - zbadaj się - sprawdź czy nie masz cukrzycy!

Cukrzyca należy do grupy chorób cywilizacyjnych. Są one ściśle związane z rozwojem cywilizacyjnym, trybem życia i dietą. Nadwaga, otyłość i brak aktywności fizycznej to główne przyczyny występowania cukrzycy typu 2.

Czy wiesz, że...

Ponad 400 tys. osób co roku zapada na cukrzycę. Średnio co 2 godziny pacjentom amputowane są kończyny! To skutek rozwiniętej choroby. Szacuje się, że **aktualnie w Polsce na cukrzycę choruje ponad 2 mln osób, z czego około 25% o tym nie wie.** Prognozy przewidują, że w najbliższych 15 – 20 latach **liczba chorych się podwoi.**

Objawy wskazujące na możliwość rozwoju cukrzycy:

- zmniejszenie masy ciała,
- wzmożone pragnienie,
- wielomocz,
- osłabienie,
- pojawienie się zmian ropnych na skórze oraz stanów zapalnych narządów moczowo-płciowych.

Cukrzyca typu 1

Cukrzyca typu 1 stanowi ok. 10% wszystkich chorych na cukrzycę. Początek choroby zazwyczaj przypada między 10 a 14 rokiem życia. Cukrzyca typu 1 jest spowodowana prawie całkowitym zniszczeniem przez przeciwciała komórek β trzustki produkujących insulinę. W wyniku produkowanych przez organizm tzw. autoprzeciwciał dochodzi do niszczenia własnych komórek. Efektem jest całkowity brak insuliny.

Cukrzyca typu 2

Cukrzyca typu 2 to najcięższy typ cukrzycy – dotyczy prawie 90% diabetyków. U chorych dochodzi do zaburzenia zarówno działania, jak i wydzielania insuliny, przy czym dominującą rolę może odgrywać jedna lub druga nieprawidłowość. Leczenie polega głównie na redukcji masy ciała, zastosowaniu diety cukrzycowej, wprowadzeniu aktywności fizycznej i doustnych leków przeciwcukrzycowych. U części chorych po pewnym czasie trwania choroby konieczna jest insulinoterapia.

Rachunek płacimy wszyscy

Leczenie chorób wywołanych przez cukier słono kosztuje. Według szacunków NFZ w 2025 roku, aż o blisko 35% wzrośnie liczba pacjentów chorych na cukrzycę i nadciśnienie. Wydatki na leczenie chorób związanych z otyłością mogą być wyższe nawet o 1 mld zł w porównaniu z 2017 rokiem.

Edukacja zdrowotna – skuteczna recepta na długie życie

O to, co jemy, zatroszczył się NFZ. Fundusz uruchomił specjalny [portal z dietami](#). Wystarczy założyć konto i pobrać z Internetu zdrowy jadłospis na cały tydzień i w ten sposób dopasować idealną dietę dla siebie. Spróbuj diety przygotowanej przez NFZ diety.nfz.gov.pl i zmień przyzwyczajenia w długie życie!

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Zbadaj się i sprawdź czy nie masz cukrzycy!

ZAPRASZAMY DO KATOWIC

W środę 26 lutego w Śląskim OW NFZ w Katowicach przy ul. Kossutha 13 w godzinach 10-14 zapraszamy na spotkanie z edukatorką ds. diabetologii z Polskiej Federacji Edukacji w Diabetologii (PFED), pielęgniarką Anną Janotą. Najbliższą akcją „Środa z profilaktyką” wsparł również Śląski Oddział Wojewódzki Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków, który udostępni liczne materiały informacyjne. Odwiedzający Punkt Obsługi Pacjenta będą mogli zasięgnąć bezpłatnych porad i konsultacji.

W ramach „Środy z profilaktyką” bezpłatne komputerowe badanie wzroku i pomiary właściwego doboru okularów przeprowadzą specjaliści z sieci salonów optycznych „Doktor Marchewka”. Tradycyjnie, jak w każdą środę, odwiedzający Punkt Obsługi wyrobiją Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ) i potwierdzą Profil Zaufany, uzyskają też informację na temat Internetowego Konta Pacjenta (IKP) oraz e-recept.

ZAPRASZAMY DO TARNOWSKICH GÓR

W najbliższą środę w godzinach od 10.00 do 13.00 zapraszamy również do Punkt Obsługi Śląskiego OW NFZ w Tarnowskich Górach przy ul. Piastowskiej 1. Współorganizatorzy akcji – przedstawiciele Przychodni BI-MED w Tarnowskich Górach będą przeprowadzać badania poziomu glukozy we krwi. W programie także instruktaże dietetyczne, obliczanie wskaźników masy ciała (BMI) oraz wykład dietetyka dotyczący zasad zdrowego żywienia. Jednocześnie specjaliści z Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej będą wykonywać również pomiar stężenia tlenu węgla w wydychanym powietrzu oraz testy w alkoholach i narkogolach.

Dodatkowo pracownicy śląskiego NFZ potwierdzą profil zaufany i pomogą aktywować Internetowe Konto Pacjenta (IKP), dzięki czemu e-recepty można otrzymać bez konieczności wizyty w przychodni.