



# Cukrzyca- choroba XXI wieku

Autor: F. Pocheć, A. Maroński, M. Rybicki

Cukrzyca to jedna z najpowszechniejszych chorób cywilizacyjnych.

W 2025 roku ponad 440 milionów ludzi choruje na cukrzycę. Jest to jedna z najczęściej występujących chorób przewlekłych na całym świecie; nieleczona potrafi prowadzić do katastrofalnych obrażeń, tudzież powikłań. W tym dokumencie przedstawimy wielorakie aspekty owej przypadłości, wymienimy jej objawy, ukażemy przyczyny cukrzycy oraz opiszemy, jak wygląda życie cukrzyka.

## OBJAWY

- Wzmoczone pragnienie
- Częste oddawanie moczu (wielomocz)
- Zaburzenia wzroku
- Senność i zmęczenie
- Częste uczucie głodu
- Nagła utrata masy ciała



## ROZPOZNAWANIE

Choroba jest wykrywana poprzez zabieg zwany OGTT (j. ang. Oral Glucose Tolerance Test). OGTT polega na pobraniu krwi na czczo, następnie wypiciu roztworu glukozy, a po 1 lub 2 godzinach ponownym pobraniu krwi do oznaczenia poziomu cukru. Wartości glukozy powyżej normy mogą wskazywać na stan przedcukrzycowy bądź cukrzycę. Ważne jest potwierdzenie wystąpienia owej dolegliwości przed zakładaniem, iż się ją posiada (krótko mówiąc: Nie zakładajmy, że mamy cukrzycę, jeżeli nie potwierdziliśmy jej wystąpienia)



## TYP 1 A TYP 2

Cukrzyca typu 1 jest przewlekłą chorobą z grupy zaburzeń metabolicznych, która charakteryzuje się występowaniem hiperglikemii, czyli podwyższonym stężeniem glukozy we krwi. Najczęstszą przyczyną cukrzycy typu 1 jest toczący się proces autoimmunologiczny, w którym układ odpornościowy atakuje i niszczy komórki trzustki.

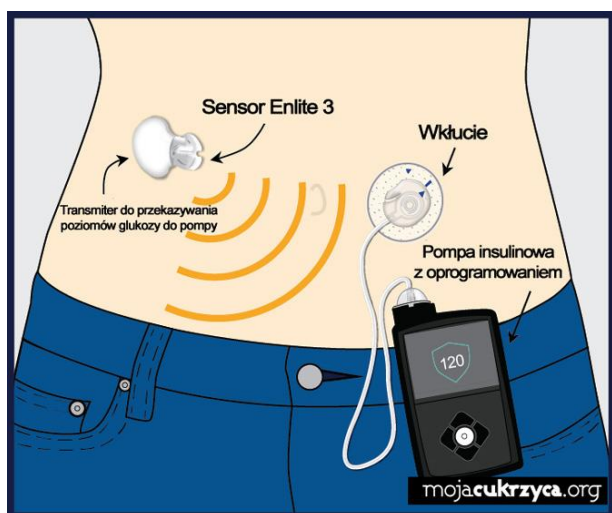
Cukrzyca typu 2, in. cukrzyca insulinoniezależna, lub cukrzyca wieku dorosłego – choroba metaboliczna charakteryzująca się wysokim stężeniem glukozy we krwi oraz opornością na insulinę i względnym niedoborem insuliny.

## LECZENIE

Leczenie cukrzycy, niezależnie od typu, skupia się na regulacji poziomu glukozy we krwi. W cukrzycy typu 1 niezbędne jest stosowanie insuliny, podczas gdy w cukrzycy typu 2, początkowo modyfikuje się styl życia, a następnie, jeśli to nie wystarczy, stosuje się leki doustne lub insulinę. Do podawania insuliny (typ 1 cukrzycy) używana są „peny” lub pompa insulinowa.

W przypadku typu 2 niezbędna jest regularna aktywność fizyczna, zdrowa dieta, kontrolowanie wagi i, w zależności od potrzeb, doustne leki lub insulina.

Pompa insulinowa:



„Peny” insulinowe:



Uczeń klasy 6A Antoni Maroński o swojej cukrzycy:

*«Cukrzyca nie jest ogromnym problemem. Jednak zawsze trzeba kontrolować poziom cukru we krwi, np. po wysiłku fizycznym,*

*dawanie sobie insuliny przed zjedzeniem czegoś. Nie można o tym zapominać. Jednak ta choroba nie ogranicza mnie w życiu. Normalnie ćwiczę na w-f. Funkcjonuje jak każdy normalny człowiek. Pompa insulinowa ułatwia codzienne funkcjonowanie z chorobą. Pompa tak naprawdę jest trzustką która podaje mi insulinę.»*

## **UWAGA!**

**Cukrzyca nie jest powodem do wstydu!** Żaden/Żadna z nas nie jest perfekcyjny/perfekcyjna. Wszyscy mamy posiadamy drobne skazy. Osoby z ową dolegliwością należy szanować – nieidealne wyrównanie metaboliczne nie jest czymś wyborem. Musimy pamiętać, iż życie diabetyków jest trudniejsze od naszego. Każdy jest człowiekiem – dlatego pokazujemy takim osobom szacunek.

### **Ciekawostki:**

Insulina została odkryta 104 lata temu (14 Listopada 1921 roku) przez Jamesa Richarda Macleoda w Toronto. ;

Co roku w czasie wielkiej orkiestry świątecznej pomocy organizowany jest bieg „Policz się z cukrzycą” ;

Cukrzyca typu 1 może powodować powikłania, jeśli nie jest odpowiednio leczona; Przykładowe powikłania to: kwasica ketonowa, stopa cukrzycowa.

Czy z cukrzycą można wygrać?

Z cukrzycy nie można się wyleczyć, nawet z cukrzycy typu 2. Można wejść w okres tzw. remisji. Chcemy jednak za definicję zwycięstwa nad cukrzycą zaakcentować osiągnięcie dwóch celów - możliwie normalnego życia, czyli takiego życia, które nie wiąże się z istotnym obniżeniem jego jakości wyłącznie z powodu choroby oraz z brakiem rezygnacji z pasji, zainteresowań, pracy, a także utrzymywanie glukozy na takim poziomie, który zapewnia ochronę przed rozwojem powikłań. Elementem kluczowym profilaktyki cukrzycy w skali masowej powinna być edukacja prowadzona w przedszkolach i szkołach, edukacja zarówno dzieci, jak i rodziców. Jeśli nie zadbamy dzisiaj o to, by dzieci wchodzące w okres nastoletni lub dorosły miały ukształtowane pewne zdrowe nawyki życia, to na interwencję u osób dorosłych jest już często za późno. Pamiętajmy, że często łatwiej jest ukształtować pewne nawyki, niż je zmieniać...

A nie od dziś wiadomo, że lepiej zapobiegać, niż leczyć!