



Jeśli nie teraz, to kiedy? Światowy Dzień Cukrzycy 2021

14 listopada obchodziliśmy Światowy Dzień Cukrzycy. Jest to „święto” o randze międzynarodowej, które ma na celu budowanie społecznej wiedzy na temat cukrzycy. Światowy Dzień Cukrzycy jednoczy organizacje oraz społeczności zajmujące się cukrzycą oraz jej leczeniem, a także samych chorych i ich rodziny.

Wydarzenia organizowane w Światowy Dzień Cukrzycy mają za zadanie rozpowszechniać wiedzę o cukrzycy oraz uświadomić wagę problemu jakim jest cukrzyca. Światowy Dzień Cukrzycy promuje również edukację diabetologiczną oraz uświadamia jak ważny w leczeniu cukrzycy jest dostęp do fachowej opieki medycznej.

Według Europejskiej Federacji Diabetologicznej (IDF) miliony ludzi chorujących na cukrzycę na całym świecie, nie mają dostępu do podstawowych usług opieki diabetologicznej. Tegoroczny Światowy Dzień Cukrzycy porusza m.in. tematy związane z dostępnością leków i usług.



Dostęp do insuliny i przeciwcukrzycowych leków doustnych

W Polsce mamy dostęp do insuliny. Bez wątpienia jest to lek ratujący życie osobom z cukrzycą.

Jednak 100 lat po odkryciu insuliny, miliony ludzi z cukrzycą na świecie nie może korzystać z insuliny. Temat jest bardzo ważny, kiedy spojrzymy na temat cukrzycy szerzej i uznamy nowoczesne leczenie jako istotny element profilaktyki powikłań długofalowych.



Wiele osób prawdopodobnie łatwiej zarządzałoby swoją chorobą, mogąc stosować nowoczesne leki doustne. Pozostają one niedostępne lub zbyt kosztowne dla diabetyków w wielu krajach o niskich i średnich dochodach. To bardzo trudne zagadnienie ekonomiczne. Również w Polsce nowoczesne leki – flozyny, inkretyny - są refundowane tylko dla wąskiej grupie pacjentów z cukrzycą typu 2, a temat ich refundacji jest cały czas aktualny zarówno wśród samych chorych, jak i lekarzy i rządzących.



Edukacja diabetologiczna

Cukrzyca to choroba przewlekła, która towarzyszy nam do końca życia i dotyczy wielu obszarów. Dlatego istnieje potrzeba ciągłej edukacji. Nie sposób dowiedzieć się wszystkiego podczas jednej wizyty u lekarza diabetologa, a nawet spotkania z lekarzem co 3 czy 6 miesięcy nie dają wystarczającej wiedzy osobom z cukrzycą. Podczas konsultacji z lekarzem, która trwa kilkanaście minut musi znaleźć się czas na analizę parametrów zdrowia (wyników badań), rozmowę na temat

samopoczucia, wystawienie recept/skierowań/zleceń i przekazanie kolejnych wytycznych dotyczących leczenia. Pacjenci mogą korzystać ze wsparcia organizacji pozarządowych takich jak Polskie Stowarzyszenie Diabetyków czy Stowarzyszenie Edukacji Diabetologicznej, które organizują wiele warsztatów i wydarzeń, podczas których porusza się tematy żywienia, leczenia i życia z cukrzycą. Chorując na cukrzycę warto śledzić zalecenia Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego, stale szukać możliwości poszerzenia swojej wiedzy, oraz aktualizować posiadane już informacje.



Zdrowa dieta i aktywność fizyczna przy cukrzycy

Zdrowa, mało przetworzona żywność oraz aktywność fizyczna to fundamentalne elementy terapii cukrzycy, jak również profilaktyki cukrzycy. Osoby żyjące z cukrzycą lub nią zagrożone, powinny mieć zarówno wiedzę związaną ze zdrowym odżywianiem, jak również korzystaniem z odpowiednich produktów żywieniowych i przestrzeni do ćwiczeń. Nie każda przychodnia diabetologiczna świadczy usługi dietetyczne, a zalecenia odnośnie diety dla osób z cukrzycą nierzadko są bardzo ogólne (dieta 1800 kcal z niskim indeksem glikemicznym), co wielu osobom nie wskazuje konkretnie tego, na co powinni zwracać uwagę i jak komponować posiłki. W dobie dostępu do informacji, wiele treści można samodzielnie wyszukać w Internecie. Jednakże w sieci można też znaleźć informacje, które mogą wprowadzać diabetyków w błąd. Warto korzystać ze sprawdzonych źródeł i miejsc, gdzie treści publikują specjaliści. Jednym z takich miejsc jest strona Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej, gdzie oprócz „Talerza Zdrowego Żywienia” i wartościowych artykułów, można skorzystać z bezpłatnej pomocy dietetycznej online.



Jeśli nie teraz, to kiedy?

To hasło tegorocznych obchodów „Światowego Dnia Cukrzycy”. Według mnie pytania, które każdy diabetyk powinien sobie zadać to:

Jeśli nie teraz, to kiedy:

- zacznę o siebie dbać?
- wprowadzę zasady zdrowej diety?
- unormuję glikemię?
- zacznę ćwiczyć?
- schudnę?
- wykonam badania okresowe?
- zadbam o moich bliskich?

Po więcej informacji na tematy ważne i bliskie diabetykom zapraszam także na www i FB kampanii edukacyjnej „Dłuższe życie z cukrzycą”, której jestem jednym z partnerów i od lat mogę dzielić się swoją wiedzą i doświadczeniem także za pośrednictwem kanałów kampanii. Dowiedz się więcej i działaj, bo „jeśli nie teraz to kiedy”.

Piśmiennictwo:

<https://worlddiabetesday.org/>

<https://ncez.pzh.gov.pl/>

<https://diabetyk.org.pl/>