**Cukrzyca - epidemią XXI wieku**

**Światowa Organizacja Zdrowia ( WHO) wskazuje cukrzycę jako jedno z najpoważniejszych zagrożeń XXI wieku. Jest to pierwsza i jak dotąd jedyna choroba niezakaźna, która została uznana przez Organizacje Narodów Zjednoczonych za epidemię naszego wieku.**

Śmiertelność osób borykających się z cukrzycą jest z roku na rok większa. Pacjenci, u których zdiagnozowano chorobę żyją zdecydowanie krócej. Według WHO w 2030 roku pod względem ilości zgonów cukrzyca będzie plasowała się na 7 miejscu. W Polsce odsetek chorych w dorosłej populacji wynosi trzy miliony zdiagnozowanych pacjentów i jest wyższy niż europejska średnia. To dane ekspertów przedstawione podczas konferencji w Narodowym Instytucie Zdrowia Publicznego (PZH) w ubiegłym roku w Warszawie.

Stanem poprzedzającym cukrzycę jest etap przedcukrzycowy. W Polsce lekarze zakwalifikowali do niego ponad 5 milionów pacjentów w wieku 20-79 lat - to aż 18% populacji. Każdego roku u 2 do 10 % osób z tej grupy rozwija się cukrzyca typu 2.

- W populacji powyżej 65 roku życia cukrzyca dotyka 25 - 30 % pacjentów i co ciekawe objawy hiperglikemii u chorych w tej grupie mogą mieć mniejsze nasilenie niż u młodszych osób, co może powodować opóźnienie rozpoznania choroby. Czas życia osób chorujących na cukrzyce jest o 7 lat krótszy w stosunku osób bez cukrzycy. Pacjenci z cukrzycą typu 1 żyją 15 - 20 lat krócej – mówi Jadwiga Peczyńska, diabetolog z Humana Medica Omeda w Białymstoku.

Czy możemy zapobiec i opóźnić rozwój cukrzycy?

- Obecnie nie istnieje żadna skuteczna i wprowadzona do praktyki klinicznej metoda zapobiegania cukrzycy typu 1 zarówno w populacji ogólnej, jak i u osób z grup ryzyka – dodaje specjalistka z Omedy.Inaczej jest w przypadku rozpoznania cukrzycy typu 2 . Jest to choroba, której można zapobiegać lub opóźniać jej wystąpienie poprzez zdrowy styl życia. Trzeba pamiętać, że najważniejszymi czynnikami ryzyka cukrzycy typu 2 są:

• wiek,

• nadwaga,

• otyłość,

• brak aktywności fizycznej.

W prewencji cukrzycy należy dążyć do zmniejszenia masy ciała (korzyści odnosimy już przy umiarkowanej redukcji od 5 do 7% aktualnej masy ciała). Podobnie jest z wysiłkiem fizycznym. Udowodniono, że umiarkowana aktywność, ale regularna (5 razy w tygodniu) wiąże się z obniżeniem ryzyka zachorowania na cukrzycę typu 2. Ważne jest również wykonywanie badań przesiewowych w kierunku cukrzycy (pomiar w laboratorium cukru na czczo lub 2 godz. po obciążeniu 75g glukozy) u osób, które są w grupie zwiększonego ryzyka. Badanie należy przeprowadzić raz w ciągu 3 lat u każdej osoby powyżej 45. roku życia.

Ponadto, niezależnie od wieku, badanie to należy wykonać co roku u następujących osób:

• z nadwagą lub otyłością,

• z cukrzycą występującą w rodzinie (rodzice lub rodzeństwo),

• mało aktywnych fizycznie,

• u osób, u których poprzednio stwierdzono stan przedcukrzycowy, czyli stężenie glukozy na czczo od 100 do 125 mg% (5,6–6,9 mmol/l) lub nieprawidłowy wynik testu obciążenia 75 g glukozy: stężenie glukozy od 140 do 199 mg% (7,8–11,1mmol/l,

• u kobiet z przebytą cukrzycą ciążową

• u kobiet, które urodziły dziecko o masie ciała >4kg,

• u osób z nadciśnieniem tętniczym,

• u osób, które przeszły zawał serca lub udar mózgu

Warto także pamiętać, że typowe objawy tej choroby, takie jak: wzmożone pragnienie, oddawanie dużych ilości moczu, w tym także w nocy, osłabienie i wzmożona senność - mogą się nie pojawiać, zwłaszcza gdy stężenie glukozy nie jest zbyt duże.