

# Bądź aktywny, jedz zdrowo...

Choroba zaliczana jest do podstępnych. Zaczyna niszczyć nasz organizm, a jeszcze nie daje wyraźnych objawów. Lekarze alarmują: tyjemy na potęgę, już 30% kobiet i 20% mężczyzn ma cechy otyłości. Jeżeli nie będziemy temu przeciwdziałać, wskaźniki te, niestety, podwoją się w ciągu pokolenia. A to bardzo niebezpieczne, bo w ślad za otyłością idzie cukrzyca.

**D**otyka ona 3 mln Polek i Polaków, a na świecie – wg prognoz Światowej Organizacji Zdrowia – do 2030 r. będzie siódmą z najczęstszych przyczyn zgonów. Niedawne obchody Światowego Dnia Zdrowia odbywały się pod hasłem „Bądź aktywny – jedz zdrowo – stosuj się do wskazówek lekarza – pokonaj cukrzycę”.

„Podwyższony przez lata poziom cukru we krwi – pisze Judyta Watoła w *Gazecie Wyborczej* – prowadzi do uszkodzenia drobnych naczyń krwionośnych, które dostarczają krew do oczu, nerek, stóp, nerwów. U 90 proc. diabetyków pogarsza się wzrok, niektórzy ślepną, 20 proc. ma uszkodzone nerki, a u niektórych w ogóle przestają pracować. Ci pacjenci trafiają na dializy. Dziesiątki tysięcy chorych cierpi na zespół stopy cukrzycowej. Tak zwanych drobnych amputacji (np. palców) nikt nie liczy. Dużych, polegających na odjęciu całej stopy, przeprowadza się w Polsce rocznie ponad 4,5 tys. Tymczasem krajach zachodnich, np. w Hiszpanii, w przeliczeniu na mieszkańca amputacji u diabetyków jest kilkanaście razy mniej. – Kluczem do obniżenia ryzyka powikłań jest wyrównany poziom cukru we krwi. Pacjenci w innych krajach mają refundowane nowoczesne leki, które z jednej strony, obniżają cukier, z drugiej pomagają schudnąć. My od dziesięciu lat nie możemy tego wywalczyć – mówi prof. Leszek Czupryniak, kierownik Kliniki Chorób Wewnętrznych i Diabetologii w warszawskim szpitalu na Banacha.

Ministerstwo Zdrowia – zarówno pod rządami PO, jak i teraz – twierdzi, że na refundację nowoczesnych leków zwalczających

cukrzyce nas nie stać. Jednak wydatki związane z jej powikłaniami też są ogromne. Narodowy Fundusz Zdrowia przeznaczają rocznie na leczenie diabetyków 7 mld zł. Szacuje się, że aż połowę tych pieniędzy wydaje na leczenie powikłań. – *Dokładnie tego nie wiemy, bo nie ma w Polsce rejestru chorych na cukrzyce, a w sprawozdaniach wysyłanych do NFZ nie zaznacza się, że pacjent, który na przykład trafił do szpitala z zawałem serca, ma też cukrzyce. Dla NFZ to będzie chory na serce, mimo że serce jest chore z powodu cukrzycy – mówi prof. Maciej Małecki, prezes Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego*”.

Na początku kwietnia 2016 r. Ministerstwo Zdrowia, wspólnie z Biurem Światowej Organizacji Zdrowia, zorganizowało briefing dotyczący najnowszego raportu WHO na temat cukrzycy. „Według szacunków w 2014 r. – czytamy na stronie [www.mz.gov.pl](http://www.mz.gov.pl) – na świecie żyły 422 mln dorosłych z cukrzycą (dla porównania – w 1980 r. było ich 108 mln). Rozpowszechnienie cukrzycy sięga w Polsce 9,5%, natomiast nadwagi (która jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby) – 64%.

Krajowy profil cukrzycy dokładnie określa, jak poważna jest epidemia cukrzycy i podsumowuje działania podejmowane w celu rozwiązania tego problemu – m.in. krajowe badanie czynników ryzyka cukrzycy, w ramach którego prowadzono pomiary poziomu glukozy we krwi. Wskazuje także, jakie leki oraz podstawowe technologie i procedury medyczne stosowane w leczeniu cukrzycy są dostępne w ramach publicznej opieki zdrowotnej”.

Ministerstwo Zdrowia wyraźnie widzi pilną potrzebę konkretyzowania programu zwalczania cukrzycy. Narodowy Program Zdrowia na lata 2016–2020 „priorytetowo traktuje problem chorób dietozależnych, kwestię sposobu żywienia, stanu odżywienia oraz aktywności fizycznej Polaków. Działania i strategię mają na celu poprawę świadomości społeczeństwa na temat znaczenia prawidłowo zbilansowanej diety oraz korzyści z podejmowania regularnej aktywności fizycznej w prewencji chorób cywilizacyjnych. W projekcie zaplanowano wiele działań informacyjno-edukacyjnych zachęcających do zdrowego stylu życia i promujących go w różnych grupach społecznych. Realizacja celu «Poprawa sposobu żywienia, stanu odżywienia oraz aktywności fizycznej społeczeństwa» przyczyni się do zatrzymania wzrostu liczby osób z nadwagą i otyłością, czego konsekwencją będzie spadek obciążenia populacji przewlekłymi chorobami niezakaźnymi (w tym cukrzycy)”. (AP)