

CEOSZ: ne sétálj el a következmények mellett!

A diabétesz az egyik legveszélyesebb szövődményekkel járó népbetegség

Budapest, 2020. november 16. – Magyarországon rohamosan közelít az 1 millióhoz a cukorbetegséggel diagnosztizáltak száma, az anyagcsere-rendellenesség szinte már minden hazai családot érint közvetve vagy közvetlenül. Nem lehet elégszer hangsúlyozni az egészséges életmód fontosságát a megelőzésben, sokszor azonban a diabéteszrel élők sem tartják be az alapvető szabályokat. Rendszeres testmozgást mindössze négyből egy cukorbeteg végez, és csak alig több mint a felük méri legalább napi rendszerességgel a vércukorszintjét – a következmény pedig szívelégtelenség, vesekárosodás vagy látásvesztés is lehet. Drámai adat, hogy a betegek közel 10%-a semmit nem változtat az életmódján a diagnózist követően. A [Cukorbeteg Egyesületek Országos Szövetsége](#) most sokkoló kampánnyal szeretné felhívni a figyelmet az életveszélyes szövődményekre, melyeknek sajnos a koronavírus-járvány is szomorú aktualitást ad.

Hazánkban évente 1000 ember veszíti el a látását a cukorbetegség miatt. A diabéteszrel élők 75 százaléka hal meg szív- és érrendszeri szövődmények következtében. A túlsúly megduplázza, az elhízás megháromszorozza a cukorbetegség kialakulásának esélyét. Csak néhány meghökkenítő adat, mely már leírva is világosan megmutatja, mekkora károkat képes okozni a betegek szervezetében a diabétesz, ha nem tartják kontroll alatt állapotukat. A **Cukorbeteg Egyesületek Országos Szövetsége** a november 14-ei **Diabétesz Világnaphoz** kapcsolódva most egy sokkoló plakátkampánnyal is szeretné látványossá tenni a cukorbetegség kockázatait és az esetleges szövődmények pusztítását az emberi szervezetben. A kültéri kreatívokat a főváros 22 forgalmas pontján lehet látni mától, többek között a Mamut II-nél, a Westendnél vagy a Margit hídnál.



A diabétesz már most is népbetegség – súlyos következményekkel

Magyarországon hozzávetőlegesen 800 000-en szenvednek cukorbetegségben, közel félmillió ember szervezete pedig úgy küzd a betegség következményeivel, hogy ő maga nem is tud érintettségéről. „Ezt azért is fontos hangsúlyozni, mert **sajnos a diabétesz sok esetben úgy okoz óriási károkat a szív- és érrendszerben, a vesében vagy éppen a látószervekben, hogy a beteg egy bizonyos pontig észre sem veszi.** Minél hamarabb nyilvánvalóvá válik az anyagcsere-betegség, annál hatékonyabban lehet küzdeni a súlyosabb szövődmények megelőzéséért. A vércukorértékek mellett (6 mmol/l feletti éhomi érték) árulkodó jel lehet az indokolatlan szomjúságérzet, a fáradékonyság, a gyakori fertőzések vagy akár a hirtelen súlyvesztés” – mondja Füzesi Brigitta, a CEOSZ elnöke.



CUKORBETEG EGYESÜLETEK
ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE

A cukorbetegség rohamos terjedése sajnos tény: a 2000-es években Magyarországon 70 százalékkal nőtt a diabétesssel élők száma, tehát kijelenthetjük, hogy elsősorban civilizációs jelenségről beszélünk, amely ma már szinte minden hazai családot érint. Ez egyben azt is jelenti, **hogy az életmódunkkal tehetünk a legtöbbet az inzulinrezisztencia és a nyomában kialakuló cukorbetegség megelőzése érdekében.** A tudatos táplálkozás, a túlzott szénhidrátbevitel és a túlsúly elkerülése, a rendszeres testmozgás, a dohányzás és az alkohol száműzése mind-mind hozzájárulhatnak a kóros anyagcsere-állapot elkerüléséhez.

Amikor az életmódváltás nem döntés kérdése

A visszafordíthatatlan szövődmények megelőzése érdekében **a cukorbetegnek egészséges életmódot kell folytatniuk és rendszeresen mozogniuk.** Folyamatos odafigyelést igényel a vércukorértékek kiegyensúlyozott szinten tartása, ezért tudatosan kell tervezni a bevitt táplálék összetételét, az étkezések és testmozgás mennyiségét és időpontját. Ajánlott a rendszeres vércukormérés, valamint a folyamatos kapcsolattartás a kezelőorvossal, aki szükség esetén azonnal módosítani tud a terápián. Mindebben ma már „okos” vércukormérő készülékek és telemedicinás rendszerek is segítenek a betegeknek - sajnos sokan ennek ellenére sem élnek a lehetőségekkel.

*„A korábbi, közel 2000 cukorbeteg bevonásával készült kutatásunk meglepő eredményeket hozott: az orvos által javasolt diétát csak minden második diabéteszes tartja be, emellett csupán alig több mint a felük méri napi rendszerességgel a vércukorszintjét, 27%-uk pedig csak hetente végez ellenőrzést. Ezért döntöttünk úgy, hogy idén a folyamatos edukáció és a betegséggel kapcsolatos általános ismeretterjesztés mellett látványos plakátkampánnyal mutatjuk meg az érintetteknek a valóságot: **nem lehet elsétálni a kontrollálatlan cukorbetegség által okozott szövődmények mellett, mert életüket követelnék.** Ennek az üzenetnek most még nagyobb súlya van, hiszen **a diabétesssel élők esetében jelentősebb a koronavírus-fertőzés kockázata is,** és az immunválasz esetleges elégtelenségei miatt súlyosabb szövődeményekkel járhat a cukorbeteg pácienseknél a megbetegedés” – hangsúlyozza Füzesi Brigitta.*

További információk a cukorbetegségről és a kampányról:

<https://diabetes.hu/>

<https://www.facebook.com/diabetes.hu>

###

További információ:

Influence Media

Bittner Péter

0620/981 99 51