

Jste ohroženi nejrychleji se rozvíjející nemocí na světě? Are you at risk from the world's fastest growing disease?

Rizikové faktory

Věk přes 40 let

Existence blízkého příbuzného trpícího cukrovkou

Porod dítěte vážícího přes 4kg, či těhotenská cukrovka

Nedostatek pravidelného pohybu (méně než ½ hodiny denně, třikrát týdně)

Objem pasu přes 100cm u mužů - přes 95cm u žen

Krevní tlak vyšší než 140/90, léčba vysokého krevního tlaku

Místo narození : jižní Evropa, střední Východ, jihovýchodní Asie; místo původu Polynesie nebo Indie.

Pozoruj u sebe dva nebo více z uvedených příznaků:

- Velmi časté cesty „na malou“
- Mám pořád žízeň
- Zhubnul/a jsem ani nevím proč
- Někdy mívám pocit necitlivosti či „mravenčení“ v nohách
- Vidím „rozmazaně“
- Jsem pořád unaven/á
- Svědí mě celé tělo anebo mívám často kožní infekce

Jestliže jste právě odsouhlasili **alespoň dvě** tvrzení z výše uvedeného listu; riziko vašeho budoucího onemocnění cukrovkou (diabetes) je vysoké - pokud již netrpíte touto nemocí nyní. Bylo by dobré se poradit s vaším lékařem, neboť přibližně 400 000 lidí v Austrálii trpí cukrovkou aniž by to tušili.

Jedním z důvodů proč lidé po celém světě - včetně Austrálie - umírají na diabetes předčasně, je neinformovanost. Pokud totiž nevíte, že máte cukrovku anebo se neřídíte radami svého lékaře, nebezpečí vzniku komplikací jako je srdeční onemocnění, mozková mrtvice, ledvinové selhání, oslepnutí, amputace končetiny anebo impotence, se značně zvyšuje.

Proč vlastně nebereme onemocnění cukrovkou vážně? Částečně proto, že lidé trpící diabetes často vypadají velmi zdravě. Někteří nemocní cukrovkou se cítí tak dobře, že si nemyslí, že se musí kontrolovat. Zatímco cukrovka je „neviditelná“, páchá zákeřné škody zevnitř. Onemocnění cukrovkou znamená, že lidské tělo nedokáže udržet potřebnou krevní hladinu látky zvané glukóza - a dojde-li k nahromadění glukózy v těle, dochází k poškození mnoha vnitřních orgánů.

Ironií osudu je, že jedním z důvodů rozšíření diabetes v určitých oblastech, je v podstatě blahobyť. Stále více peněz vynakládáme na nákup tučného jídla, různých aut, a naší práci šetřících elektrických spotřebičů - to způsobuje, že jsme stále tlustší a méně fyzicky aktivní; dva důvody zvyšující riziko našeho onemocnění cukrovkou.

Je nejvyšší čas, abychom onemocnění cukrovkou začali brát zcela vážně. Domníváte-li se, že jste ohroženi tímto onemocněním, navštivte svého lékaře. A i když se necítíte ohroženi cukrovkou právě v tento moment, bylo by dobré se zamyslet nad svým životním stylem - neměli byste učinit určité změny a snížit tak své riziko onemocnění cukrovkou v budoucnu? Žádoucí tělesná váha, pravidelná pohybová aktivita, spolu se zdravými (nízkotučnými) pokrmy vám pomohou nejen cukrovce předejít - ale i kontrolovat ji. Pokud cukrovkou již trpíte, váš zdravý životní styl a pravidelné návštěvy vašeho lékaře vám zaručeně pomohou snížit riziko vzniku komplikací.

V případě, že jste svým blízkým příbuzným zamlčeli, že trpíte cukrovkou, by bylo dobré se o tuto informaci s nimi podělit. Zatajení onemocnění cukrovkou vede k pocitu falešné bezpečnosti pro celou rodinu, a nedává nikomu příležitost učinit kroky ke snížení rizika onemocnění diabetes.

Potřebujete-li podrobnější informace, prosím volejte Diabetes Australia NSW na číslo 1300 136 588 . Brožury s informacemi o cukrovce jsou k dostání v jazyce arabském, čínském, španělském a italském.

Pokud potřebujete jazykovou pomoc při telefonování v angličtině, prosím zavolejte Sdružení překladatelů a tlumočnicků (the Translating and Interpreting service, TIS) na čísle 131 450.

Více informací o zdravotnictví v češtině můžete nalézt na internetové stránce Multicultural Communication, <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Zmíněná telefonní čísla byla platná v době uvedení této informace, nejsou však průběžně obnovována. Prosím obraťte se na telefonní informace pokud potřebujete nové číslo.