

BÁRKI LEHET CUKORBETEG!

Felismerés és tudatos életvezetés

Magyarországon jelenleg több, mint hétszázezer diagnosztizált cukorbeteg él, és körülbelül félmillió azoknak a száma, akik már cukorbetegek, de még nem tudnak róla. A kilátások még riasztóbbak, hiszen 10 év múlva a 20-70 év közötti korosztályban *már minden tizedik ember cukorbeteg lesz hazánkban!* Nagyon fontos tehát, hogy megfelelő információval rendelkezünk erről az eleinte észrevétlen, de szövődményeit tekintve igen súlyos betegségről. Ebben segít egész napos *ingyenes programjaival* a **Cukorbetegek Budapesti Egyesülete november 12-én, a **Diabétesz Világnapon**, a **Lurdy Rendezvényközpontban**.**

A számos kiváló szakember közreműködésével megvalósuló esemény legfőbb célja felhívni a figyelmet arra, hogy tudatos életvezetéssel cukorbeteg is teljes élet élhető. Természetesen ez már egy következő lépés, mert a legfontosabb az, hogy egyáltalán kiderüljön (és minél előbb derüljön ki!), hogy érintettek vagyunk-e ebben az igen súlyos szövődményekkel járó betegségben. Kétségbeesni akkor sem szabad, ha megvan a diagnózis, ugyanis sokféle eszköz áll rendelkezésünkre, hogy védekezzünk a diabétesz romboló hatásaival szemben. Ezek többsége azonban odafigyelést és figyelmet igényel, ráadásul nem csak a betegőt, hanem közvetlen környezetétől is.

„A cukorbetegséggel lehet, de eleinte nem könnyű együtt élni, hiszen ez gyakran egy teljesen új életmód kialakítását jelenti, miközben az élet más területein változatlanul helyt kell állnia a betegnek” - mondja Füzesi Brigitta, a Cukorbetegek Budapesti Egyesületének elnöke. „Valamennyi érintettnek, beleértve az együtt élő családtagokat is, sok segítségre és türelemre van szüksége a megfelelő ismeretek elsajátításához. Világnapi rendezvényünkkel támogatást és megoldási mintákat szeretnénk nyújtani a cukorbetegséggel élők és családtagjaik számára a mindennapi problémák leküzdéséhez.”

A nap mottója: **„Tartsa kézben diabéteszét!”**, ahol az elhangzó előadásokon szó esik a - valójában egészséges étkezést jelentő - „rettegett” diétáról. Kiderül, hogy mit tartalmaz az OKOSTÁNYER®, amely az egészséges felnőtt lakosság számára készült legújabb táplálkozási ajánlás. Az érdeklődők megtudhatják a több százezer embert érintő inzulinrezisztencia helyes étrendjének feltételeit, a cukorbetegség és a lisztérzékenység kettős diétájának módszerét, a rendszeres mérések és vizsgálatok fontosságát, de feltárul a pajzsmirigy problémák és a cukorbetegség közötti szoros kapcsolat oka is.

Kiemelt, szűréssel és lábvizsgálattal is megtámogatott téma lesz a megfelelő és időben történő sebkezelés, valamint a cukorbetegek mintegy harmadánál kialakuló diabéteszes neuropátia. Nagyon fontos e társbetegség korai tüneteinek felismerése és kezelése, mert ezáltal megelőzhető vagy késleltethető a további, erős fájdalommal járó idegkárosodás.

A tájékoztató előadásokat gyakorlati útmutatók egészítik ki: dietetikusok tanítják meg az érdeklődőknek a diétás főzés és tápanyagszámítás alapjait, szakápolók mutatják meg a helyes vércukormérés és inzulinadagolás technikáit, valamint a kompressziós pólya megfelelő alkalmazását, amely ödéma és a cukorbeteg lábsebek esetén elengedhetetlen a gyógyulás szempontjából.

A Cukorbetegek Budapesti Egyesülete által szervezett diabétesz világnapi rendezvényen ingyenes mérésekkel, szűrésekkel, vizsgálatokkal (vércukor, HbA1C, digitális EKG, neuropátia, koleszterin, vérnyomás, testzsír stb.) *ellenőrizheti valamennyi érdeklődő a saját egészségi állapotát*, amellyel kapcsolatban egyéni tanácsadással is szolgálnak a szakemberek.

A rendezvényre várjuk a legfiatalabbakat is, hiszen amíg a szülők megbeszélhetik problémáikat a diabetológussal, addig a gyerekek a SZURIKÁTA Alapítvány jóvoltából kézműveskedhetnek, játszhatnak. Délelőtt a színpadon Némedi-Varga Tímea énekel és mesél a kicsiknek.

A rendezvény helyet ad az idei Ifjúsági Diabétesz Találkozónak is, amelynek keretében 1-es típusú diabéteszesek beszélgethetnek a témában író bloggerekkel, megismerkedhetnek az őket is érintő hazai és nemzetközi projektekkkel és újdonságokkal.

A nap vendégei Lang Györgyi és Kovács Áron lesznek, akik a cukorbetegség ellenére ugyanolyan aktívak és szórakoztatóak, ezzel is bizonyítva, hogy *megfelelő életvezetés mellett cukorbeteg is teljes élet élhető!*

Részletes programért látogasson el a www.cbe.hu honlapra!