**PROGRAM "ZDĄŻYĆ PRZED CUKRZYCĄ"**

**Cukrzyca jest pierwszą niezakaźną chorobą, która została uznana przez ONZ za epidemię XXI wieku.**

**CO WARTO O NIEJ WIEDZIEĆ?**

**Cukrzyca to poważna, przewlekła choroba, która rozwija się, gdy trzustka nie wytwarza wystarczającej ilości insuliny (hormonu regulującego poziom cukru/glukozy we krwi) lub jeżeli organizm nie jest w stanie właściwie wykorzystać wytwarzanej insuliny.**

**GŁÓWNE TYPY CUKRZYCY:**

TYP 1- organizm nie produkuje wystarczającej ilości insuliny

**TYP 2- organizm nie może prawidłowo wykorzystać insuliny**

CUKRZYCA CIĄŻOWA- ma charakter przejściowy, występuje w okresie ciąży.

Najczęściej występuje cukrzyca typu 2. Związana jest z tzw. insulinoopornością. Organizm zdrowych osób utrzymuje odpowiednie stężenie glukozy we krwi dzięki prawidłowemu wydzielaniu insuliny przez komórki beta trzustki oraz właściwej wrażliwości tkanek obwodowych na ten hormon. Cukrzyca typu 2 powstaje na podłożu dwóch ważnych procesów:

* nieprawidłowego wytwarzania i wydzielania insuliny w trzustce,
* spadku wrażliwości tkanek obwodowych na ten hormon, czyli insulinooporności, która o wiele lat wyprzedza pojawienie się pełnoobjawowej choroby.

**OBJAWY TOWARZYSZĄCE ROZWOJOWI CUKRZYCY:**

Charakterystycznym objawem jest zwiększone stężenie glukozy we krwi. Jest to również podstawowe kryterium służące do rozpoznania choroby.

**Ponadto do objawów cukrzycy należą:**

* wzmożone pragnienie
* zwiększone oddawanie moczu (wielomocz)
* gorsze gojenie ran
* świąd skóry, zmiany na skórze
* zaburzenie widzenia
* zwiększone łaknienie
* osłabienie i zmęczenie
* występowanie glukozy w moczu
* ubytek (niespowodowany celowym „odchudzaniem”) lub wzrost masy ciała w zależności od typu cukrzycy.

**W miarę rozwoju nieleczonej cukrzycy pojawiają się często objawy niecharakterystyczne:**

* nawracające, uciążliwe infekcje grzybicze
* infekcje skórne
* trudności w koncentracji
* zaburzenia menstruacji.

Wszystkie postacie cukrzycy mogą prowadzić do powikłań obejmujących liczne narządy i zwiększać ogólne ryzyko przedwczesnej śmierci: udar, ślepota, atak serca, uszkodzenie nerek, neuropatia  (uszkodzenie nerwów obwodowych), amputacje, stopa cukrzycowa.

**JAK ZAPOBIEGAĆ CUKRZYCY:**

Istnieje wiele metod i programów zapobiegających cukrzycy, m.in. interwencje realizowane w szkołach, miejscach pracy. Samemu także można zadbać o zdrowie poprzez prowadzenie zdrowego stylu życia:

* unikanie palenia tytoniu i nadużywania alkoholu
* przestrzeganie zdrowego sposobu żywienia
* regularna aktywność fizyczna
* kontrolowanie ciśnienia krwi i poziomu lipidów (badania przesiewowe).

**CZY TEN PROGRAM JEST DLA CIEBIE?**

**Tak, jeśli:**

* **masz 35- 64 lata,**
* **mieszkasz na Pomorzu poza Obszarem Metropolitalnym GGS**

**JEŻELI JESTEŚ ZAINTERESOWANY WZIĘCIEM UDZIAŁU W REGIONALNYM PROGRAMIE PROFILAKTYKI ZDROWOTNEJ DOTYCZĄCEGO PREWENCJI CUKRZYCY TYPU 2  WEJDŹ NA:**[**Zdążyć przed cukrzycą – Szpitale Pomorskie (przedcukrzyca.pl)**](https://ankieta.przedcukrzyca.pl/)**I WYPEŁNIJ ANKIETĘ. WYNIK POKAŻE CZY JESTEŚ ZAGROŻONY CUKRZYCĄ I CZY TYM SAMYM ZAKWALIFIKUJESZ SIĘ DO PROGRAMU.**

**SZCZEGÓŁOWE INFORACJE O PROGRAMIE**

**SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE O PROGRAMIE:**

**TYTUŁ PROJEKTU:**Zdążyć przed cukrzycą

**ŹRÓDŁO FINANSOWANIA:** Regionalny Program Operacyjny Województwa Pomorskiego.

**OKRES REALIZACJI:**czerwiec 2019 – marzec 2023

**WARTOŚĆ PROJEKTU:4 364 807,75**zł

Wartość dofinansowania:  **4 146 567,36 zł**

Koszt przypadający na jednego uczestnika: **436,48 zł**

**CHARAKTERYSTYKA:**Przedmiotem projektu jest wdrożenie Regionalnego Program Polityki Zdrowotnej dotyczącego prewencji cukrzycy typu 2 w województwie pomorskim z wyłączeniem obszarów objętych wsparciem w ramach Poddziałania 5.4.1. – Zdrowie na rynku pracy – mechanizm ZIT. Projekt zakłada realizację wszystkich etapów Programu, tj.: kampanię edukacyjną, badania przesiewowe dla co najmniej 10 000 osób z grupy docelowej oraz udział w kompleksowym programie edukacyjnym dla 1667 osób.  Projekt realizowany będzie w partnerstwie z Samodzielną  Publiczną Przychodnią Wiejską Gminy Chojnice.

