Kategoria: Polityka Zdrowotna
Opublikowano: wtorek, 08, sierpień 2017 16:39
Dawid Kulpa
Odsłony: 1352

Sport to zdrowie – wie o tym każdy z nas. Co jednak zrobić, gdy mimo chęci uprawiania ulubionej dyscypliny, diagnoza choroby stawia przed nami przeszkody i utrudnia osiąganie sportowych celów?

Zawodnicy Teamu Novo Nordisk, międzynarodowej profesjonalnej drużyny kolarskiej, składającej się wyłącznie z osób chorych na cukrzycę udowadniają, że nawet przewlekła choroba nie jest w stanie odebrać nam marzeń. Drużyna po raz kolejny bierze udział w Tour de Pologne i ponownie pokazuje, że dzięki regularnej aktywności fizycznej, odpowiedniemu leczeniu i edukacji nie ma rzeczy niemożliwych.

Do jednego z najważniejszych sportowych wydarzeń w Polsce – 74. edycji wyścigu Tour de Pologne po raz drugi dołącza Team Novo Nordisk. Zawodnicy ponownie chcą ścigać się o najlepsze miejsca na podium oraz pokazać, że dzięki aktywności fizycznej i odpowiednio dobranej terapii można przesuwać horyzonty naszych możliwości. Członkowie Teamu chcą być także inspiracją dla innych chorych żyjących z cukrzycą, którzy ze względu na chorobę zrezygnowali z uprawiania sportu bądź obawiają się rozpocząć treningi – są oni doskonałym przykładem na to, że chorując na cukrzycę można uprawiać wyczynowe kolarstwo i mierzyć się z najlepszymi zawodnikami na świecie.

Już po raz drugi Team Novo Nordisk otrzymał od nas „dziką kartę" – zaproszenie do startu w wyścigu. Ta drużyna jest doskonałym przykładem na to, że można spełniać marzenia mimo diagnozy choroby przewlekłej. Zawodnicy zwracają też uwagę na ważny problem społeczny, jakim bez wątpienia jest obecnie cukrzyca oraz inspirują innych do zmiany stylu życia i rozpoczęcia przygody z aktywnością fizyczną – komentuje Czesław Lang, dyrektor generalny Tour de Pologne.

Jak podkreśla Chris Williams, jeden z członków Teamu Novo Nordisk, droga do zdrowia nie zawsze jest prosta, jednak aktywność fizyczna pozwala „trzymać cukrzycę w ryzach": *Nie zawsze pasjonował mnie sport i zdrowy styl życia. Jeszcze kilkanaście lat temu miałem nadwagę, paliłem papierosy i prawie wcale się nie ruszałem. Przeprowadziłem się wtedy do nowego mieszkania, a moim współlokatorem został triatlonista, pod którego wpływem zrezygnowałem z niezdrowych nawyków i kupiłem sobie rower. Nigdy tego nie żałowałem. Kolarstwo i ćwiczenia fizyczne pomagają mi radzić sobie z cukrzycą na co dzień. Dzięki temu trzymam formę, jestem zdrowszy, a poziom glukozy we krwi pozostaje stabilny.*

Aktywność fizyczna, czyli jak prześcignąć cukrzycę

Cukrzyca jest chorobą przewlekłą, której nie da się całkowicie wyleczyć. Nie znaczy to jednak, że nie da się z nią skutecznie walczyć – jak podkreślają eksperci, aktywność fizyczna obok leczenia i diety powinna być integralną częścią życia z cukrzycą. *Systematyczna aktywność fizyczna niesie za sobą wiele pozytywnych efektów w organizmie chorego Przede wszystkim ułatwia zmniejszanie nadmiernej masy ciała, pomaga lepiej kontrolować poziom cukru we krwi, a także obniża i opóźnia ryzyko wystąpienia groźnych powikłań choroby. Dodatkowo redukuje stres, relaksuje, a także zwiększa poziom energii. O uprawianiu sportu powinny też pamiętać osoby zdrowe, ponieważ aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2. Korzyści płynące z treningów w każdym wieku są więc nie do przecenienia. Nie musi być to od razu sport wyczynowy, każda aktywność się liczy! Mogą to być spacery w szybkim tempie, taniec, pływanie, a nawet rezygnacja z windy na rzecz schodów. Dla młodych pacjentów z cukrzycą typu 1 bez schorzeń dodatkowych i bez powikłań choroby nie ma w zasadzie ograniczeń jeżeli chodzi o możliwość uprawiania sportu, w tym sportu wyczynowego* – mówi prof. Tomasz Klupa, diabetolog.

Nie tylko treningi

Kolarze z Teamu Novo Nordisk, oprócz zwracania uwagi na ważną rolę aktywności fizycznej w

Phoca PDF

profilaktyce cukrzycy, chcą także podkreślać, istotne znaczenie odpowiednio dobranego leczenia. To dzięki niemu, kolarze mogą wyczynowo uprawiać ulubioną dyscyplinę, a nawet osiągać ponadprzeciętne wyniki sportowe. *Odpowiednie, indywidualnie dopasowane leczenie jest podstawą w cukrzycy – daje nie tylko szansę na normalne życie, ale też zapobiega powikłaniom tej choroby. Nowoczesne terapie są bezpieczne pod kątem sercowo-naczyniowym, nie zwiększają ryzyka udaru mózgu. Dodatkowo niektóre z nich wpływają na nasz mózg, zwiększając uczucie sytości, a także zwalniają nieco perystaltykę i w ten sposób przyczyniają się do spadku masy ciała. Co ważne, obniżają też glikemię i nie dają ryzyka niedocukrzeń. Ważny jest więc dostęp do szerokiego wachlarza terapii, ale też edukacja pacjentów na temat powikłań i sposobów radzenia sobie z objawami cukrzycy na co dzień* – dodaje prof. Dorota Zozulińska-Ziółkiewicz.

28.07 br. (w piątek) odbyło się spotkanie prasowe w Urzędzie Miasta Krakowa, w którym udział wzięli przedstawiciele organizacji pacjenckich, eksperci, a także członkowie Parlamentarnego Zespołu ds. Cukrzycy – Ewa Kołodziej oraz Ryszard Bartosik. Posłowie podkreślili, jak duże znaczenie mają działania podejmowane na rzecz edukacji społecznej i w kwestii leczenia cukrzycy, a także zapowiedzieli dalsze starania o wdrożenie Narodowego Programu Walki z Cukrzycą. Działania w ramach startu Teamu Novo Nordisk w polskiej edycji wyścigu zostały objęte honorowym patronatem Prezydenta Miasta Krakowa – Jacka Majchrowskiego, Ministra Zdrowia – Konstantego Radziwiłła oraz Ministra Sportu i Turystyki – Witolda Bańki.

Aby zwiększać wiedzę pacjentów, a także osób zdrowych na temat cukrzycy niezwykle istotne jest stałe podejmowanie działań edukacyjnych. W tym celu, z inicjatywy Koalicji na Rzecz Walki z Cukrzycą, powstaje reedycja raportu „Społeczny obraz cukrzycy". W dokumencie znajdą się m.in. wyniki Wielkiego Testu Wiedzy o Cukrzycy, przeprowadzonego wśród pracowników Ministerstwa Zdrowia, Ministerstwa Finansów, Ministerstwa Rozwoju oraz Ministerstwa Sportu i Turystyki. Jak wynika z analizy, Wielki Test najlepiej wypadł w Ministerstwie Zdrowia. Średni wynik Testu to 5 na 10 możliwych do zdobycia punktów. Największe trudności dotyczyły pytań odnoszących się do rozpoznania pierwszych objawów choroby oraz możliwych działań profilaktycznych.

Team Novo Nordisk powstał w ramach programu Changing Diabetes („Razem zmieniajmy cukrzycę"). Drużyna składa się z kolarzy z całego świata, z których każdy ma inną historię i przeszedł własną drogę, by stać się zawodowym sportowcem. Cukrzycę rozpoznano u nich na różnych etapach życia – niektórzy zostali zdiagnozowani zanim zajęli się kolarstwem, a inni – kiedy już brali udział w zawodach. Ich celem jest inspirowanie, edukowanie oraz wspieranie osób chorych na cukrzycę na całym świecie pokazując im, jak wiele można osiągnąć pomimo choroby. Kolarze z Teamu startują ramię w ramię z innymi zawodnikami Tour de Pologne na tych samych zasadach. Martjin Verschoor, uczestnik tegorocznego wyścigu podkreśla: *Zawsze walczę o swoje miejsce jako kolarz. Zawsze chcę być postrzegany jak każdy inny zawodnik, a nie tylko zawodnik z cukrzycą.*

Aktywności związane ze startem Teamu Novo Nordisk w Tour de Pologne odbywają się pod szyldem kampanii „Ścigamy się z cukrzycą". Celem zainicjowanej przez organizacje reprezentujące środowisko pacjentów inicjatywy jest zwrócenie uwagi na profilaktykę i leczenie cukrzycy w Polsce oraz rolę edukacji i aktywności fizycznej w kontroli cukrzycy, a także potrzeby pacjentów diabetologicznych i priorytety ochrony zdrowia. Mecenasem kampanii jest Novo Nordisk.

Więcej informacji na stronie: http://scigamysiezcukrzyca.pl/

Phoca PDF

Kategoria: Polityka Zdrowotna
Opublikowano: wtorek, 08, sierpień 2017 16:39
Dawid Kulpa
Odsłony: 1352

Źródło: scigamysiezcukrzyca.pl

Phoca PDF