



Opublikowano na *Kultura* (<https://kultura.gliwice.eu>)

[Strona główna](#) > Zdrowe Gliwice. Nie czekaj na rozwój cukrzycy!

---

## Zdrowe Gliwice. Nie czekaj na rozwój cukrzycy!

**Dodano:** 03.11.2016 / [pdf](#) <sup>[1]</sup>

### **Organizator:**

Miasto Gliwice

Miejska Biblioteka Publiczna

CH Forum

...przestrzega prof. dr hab. med. Ewa Otto-Buczkowska ze Specjalistycznego Centrum Medycznego Śląskiej Fundacji Dzieci i Młodzieży z Cukrzycą w Gliwicach. O związku tej choroby z otyłością i nadwagą opowie podczas kolejnej prelekcji z cyklu Zdrowe Gliwice.

Najbliższe spotkanie odbędzie się **9 listopada (środa)** w Centrum Handlowym Forum przy ul. Lipowej 1 (scena Forum – I piętro). **Wstęp jest wolny**. Początek wykładu – **godz. 18.00**. Uczestnicy zastanowią się, dlaczego problem otyłości, nadwagi i cukrzycy jest tak palący.

*– Szacuje się, że łącznie na nadwagę i otyłość choruje od 50% do 70% dorosłych Polaków. Odnotowujemy też coraz więcej otyłych dzieci. Z uwagi na wielkie zagrożenia powikłaniami w układzie sercowo naczyniowym i nie tylko, szczególnie zaś na ryzyko wystąpienia tzw. zespołu metabolicznego, niezwykle istotne jest jak najszybsze zmniejszenie otyłości poprzez zastosowanie restrykcyjnej diety, a w miarę możliwości, jeśli ogólny stan zdrowia chorego na to pozwala, również zwiększenie aktywności fizycznej – mówi prof. Ewa Otto-Buczkowska.*

Bardzo ważna jest systematyczna kontrola wagi przez pacjenta przynajmniej raz w tygodniu, najlepiej na tej samej wadze rano na czczo, bez odzieży. – *Przyjmuje się, że masa ciała powinna być zredukowana o około 10% w czasie pierwszych 3 miesięcy. Pamiętajmy: z takimi działaniami nie należy czekać na rozwój cukrzycy! Zmiana stylu życia i obniżenie masy ciała, jeśli zostaną podjęte dostatecznie wcześnie, u 35% chorych mogą zahamować rozwój powikłań tej choroby i zmniejszyć poziom glukozy we krwi do prawidłowego poziomu. Jeśli jednak zastosowanie diety i zwiększenie aktywności fizycznej okaże się niewystarczające, konieczne jest zastosowanie leczenia farmakologicznego*

– przekonuje prof. Ewa Otto-Buczowska.

**Zdrowe Gliwice** to najnowszy projekt prozdrowotny skierowany do mieszkańców. Organizatorem jest Miasto Gliwice przy współudziale Miejskiej Biblioteki Publicznej. Spotkania ze specjalistami mają walor edukacyjny i profilaktyczny. W trakcie październikowej prelekcji rozmawiano na temat depresji. Wykład wygłosił dr n. med. Robert Pudło – konsultant wojewódzki ds. psychiatrii. Jeszcze wcześniej poruszano inne ważne zagadnienia dotyczące m.in. chorób układu krążenia, otyłości, osteoporozy czy profilaktyki czerniaka.

**Czas wydarzenia:**

środa, Listopad 9, 2016 - 18:00

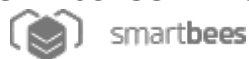


**Kategorie wydarzenia:**

Miejskie [2]

© 2017 UM Gliwice – Wszelkie prawa zastrzeżone

Miejski Serwis Internetowy Gliwice ISSN 1734-5480 Projekt i realizacja:



---

**Źródłowy URL:** <https://kultura.gliwice.eu/wydarzenia/miejskie/2016-11-09/zdrowe-gliwice-czekaj-na-rozwoj-cukrzycy>