

Svetový deň diabetu 14.11.2017

Svetový deň diabetu (WDD) vznikol na popud Svetovej diabetickej nadácie (World Diabetes Foundation) a pripadá na 14.november, lebo v tento deň sa narodil Frederick Banting, kanadský lekár, ktorý objavil liečivé účinky inzulínu. Cieľom tohto dňa je zvyšovanie povedomia o tomto ochorení, o jeho príčinách, príznakoch, liečbe a komplikáciách.

Diabetes mellitus – cukrovka patrí medzi závažné chronické ochorenia. V dôsledku akútnych a chronických komplikácií sa významnou mierou podieľa na chorobnosti, invalidite a úmrtnosti.

Podľa štatistických údajov z Národného centra zdravotníckych informácií SR bolo v roku 2014 v diabetologických ambulanciách evidovaných 339 419 pacientov s diabetes mellitus, pričom každoročne pribudne viac ako 22 000 nových diabetikov. V 90 % prípadov ide o diabetes typu 2, pri ktorom najdôležitejším vonkajším faktorom príčiny vzniku je nadváha, obezita a nízka fyzická aktivita. K dispozícii je mnoho argumentov a klinických štúdií, ktoré ukazujú, že prechodu z rizikového prediabetického štádia (porucha tolerancie glukózy, hyperglykémia nalačno, metabolický syndróm) do štádia klinického DM je možné predísť alebo ho aspoň oddialiť až v cca 50 % prípadov správnou intervenciou v horizonte efektu minimálne 5 – 7 rokov.

Ústrednou témou Svetového dňa diabetu na rok 2017 je podľa WDD:

„Ženy a diabetes – naše právo na zdravú budúcnosť“

Kampaň si dáva za cieľ, aby všetky ženy na celom svete, ktoré sú vystavené riziku diabetes mellitus 2.stupňa alebo sú ňou postihnuté, mali rovnaký nárok na lieky, technológie a informácie, ktoré potrebujú pre správne kompenzovanie diabetu alebo na maximálne oddialenie svojho ochorenia. Kľúčovým posolstvom Svetového dňa diabetu 2017 je teda – cenovo dostupný a spravodlivý prístup k lekárskej starostlivosti a odborným informáciám pre všetky ženy.

Dôvodov, prečo sa Svetová diabetickej nadácia zamerala tento rok práve na ženy, je niekoľko:

- V súčasnosti žije vo svete viac než 199 miliónov žien s diabetom a odhaduje sa, že pokiaľ nedôjde k žiadnym zásadným zmenám v prevencii, tento počet na do roku 2040 zvýši na 313 miliónov
- Dve z piatich diabetičiek sú v reprodukčnom veku. To je viac ako 60 miliónov pomerne mladých žien s diabetom 2.typu.
- Diabetes je príčinou celkovo 2,1 miliónov úmrtí ročne. Je deviatym hlavným dôvodom, prečo ženy umierajú.
- U žien s diabetom 2.stupňa sa 10 – násobne zvyšuje riziko srdcovo-cievneho ochorenia, než u zdravých žien
- A v neposlednom rade zostáva fakt, že sú to práve ženy, ktoré svojim správaním môžu prispieť k zakoreneniu zdravého životného štýlu u budúcej generácie

WDD si tiež kladie za cieľ informovať lekárov a odborníkov o problematike cukrovky u žien, a to nielen u tehotných.

Základnou črtou Diabetes mellitus je hyperglykémia, čiže zvýšená koncentrácia cukru v krvi a glykozúria, čiže cukor prítomný v moči.

Typy cukrovky:

- Diabetes mellitus I. typu – vyskytuje sa najmä u detí a v období dospievania. Pankreas produkuje veľmi malé množstvo inzulínu. Náchylnosť na vypuknutie je čiastočne geneticky dané.
- Diabetes mellitus II. typu – vyskytuje sa prevažne u dospeljej populácie. Je vysoko spojený s obezitou, inzulín je vylučovaný v dostatočnom množstve, ale telové bunky ho nevedia spracovať.
- Diabetes mellitus v tehotenstve
- Ďalšie typy – spojené s poškodením buniek liekmi, zápalmi

Príčiny vzniku cukrovky:

- genetická predispozícia
- nesprávna životospráva
- nedostatok pohybu
- obezita



Strava diabetika:

- správne zloženie diéty - čo sa týka obsahu cukrov, tukov a bielkovín
- jesť pravidelne 5 krát denne, častejšie a v menších množstvách
- vylúčiť zo stravy ľahko vstrebateľné cukry (biely cukor)
- znížiť príjem celkového množstva tukov, uprednostňovať tuky rastlinného pôvodu a nízko-tučné mliečne výrobky
- vhodné sú potraviny s vysokým obsahom vlákniny (zelenina, ovocie, celozrnné pečivo)
- nutný je dostatočný príjem tekutín vo forme vody, vybraných minerálov, čajov, diabetických limonád
- obmedziť príjem kuchynskej soli - zvyšuje krvný tlak, namiesto soli možno ochutiť jedlá bylinkami a koreninami
- zabezpečiť v strave dostatok vitamínov a minerálov
- strava má byť chutná a pestrá

Prevencia Diabetes mellitus

- redukcia hmotnosti
- správne stravovacie návyky
- nefajčiť
- obmedzenie alkoholu
- pohyb
- v rámci sek. prevencie sú veľmi dôležité preventívne prehliadky

- terciárna prevencia je zameraná na zabránenie vzniku komplikácii s ochorením (Zdroj: ÚVZ SR).

Pripravilo: Oddelenie Výchovy k zdraviu

Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Nitre