



Svetový deň diabetu

14. november

Svetový deň diabetu

Diabetes patrí k najzávažnejším ochoreniam súčasnosti, ktoré bez včasnej a správnej liečby predstavuje vysoké riziko poškodenia rôznych orgánových systémov. Zdravotný, spoločenský i sociálno-ekonomický význam tohto ochorenia je najmä v jeho vysokom výskyte v populácii, v nákladoch na celoživotnú liečbu a v znížení kvality života chorého človeka (najmä pri nekompenzovanom stave). Celosvetovo v súčasnosti postihuje viac ako 385 miliónov ľudí¹ a očakáva sa, že tento počet sa počas nasledujúcich desaťročí viac ako zdvojnásobí bez intervencie. Takmer 80 % úmrtí na diabetes sa udáva v krajinách s nízkym a stredným príjmom².

Na Slovensku bolo k 31. decembru 2009 evidovaných **337 187 diabetikov**, z toho diabetikov 2. typu bolo 303 265. Vysoké sú aj čísla, ktoré udávajú prevalenciu komplikácií diabetu v SR. Sú to najmä obličkové komplikácie – 37 134, očné komplikácie – 62 503 (z toho nevidiaci 997), infarkt myokardu – 22 849, cievna mozgová príhoda – 24 180, amputácia dolnej končatiny – 4292, hypertenzia – 175 502 a porucha metabolizmu tuku – 148 344.¹ V roku 2030 sa očakáva, že na Slovensku bude žiť 412 tisíc ľudí s týmto ochorením, čo znamená, že cukrovkou bude trpieť 1 z 10 Slovákov.

Závažnosť tohto ochorenia dokazuje aj skutočnosť, že v roku 1991 vyhlásila Medzinárodná federácia diabetu (IFD) spolu so Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO) **14. november** za **Svetový deň diabetu** a v súčasnosti si ho ľudia pripomínajú vo viac ako 130 krajinách sveta. Tento dátum je spojený aj so spomienkou na narodenie Fredericka Bantinga, ktorý spolu s Charlesom Bestom pomohli objaviť inzulín v roku 1922 ako život zachraňujúcu liečbu pre diabetikov.



Rok 2011 je tretím rokom päťročnej kampane, zameranej na „Edukáciu a prevenciu cukrovky“. Kampaň oslovuje všetkých lekárov a sestry, ktorí sú zodpovední za starostlivosť o pacientov a nabáda ich k využívaniu všetkých dostupných nástrojov liečby a kontroly diabetu.

Na verejnosť a na skupinu ľudí s vysokým rizikom rozvoja cukrovky sa kampaň obracia s cieľom, zvýšiť povedomie o diabete a jeho prevencii. Pacientov s diabetom kampaň vyzýva k zlepšeniu vedomostí o cukrovke, s cieľom lepšie jej porozumieť a predísť tak komplikáciám. Pre vlády a politických činiteľov ide predovšetkým o oznámenie ekonomického významu stratégií prevencie diabetu a propagáciu edukácie o cukrovke, ako kľúčovej časti kontroly a kompenzácie tejto choroby.

Medzi kľúčové posolstvá kampane patria:

- Poznajte príznaky cukrovky. Včasná diagnóza zachraňuje životy.
- Náklady na prevenciu a liečbu cukrovky sú efektívne. Zaradte ich do priorit programov.
- I Vaše dieťa môže ochorieť na cukrovku. Naučte sa rozpoznávať varovné príznaky.



- Navštívte lekára, aby ste zistili mieru rizika (rodinná predispozícia, strava s vysokým obsahom nasýtených tukov a cukrov, nedostatočná pohybová aktivita).



- Užívajte si aktívny život a predchádzajte komplikáciám.

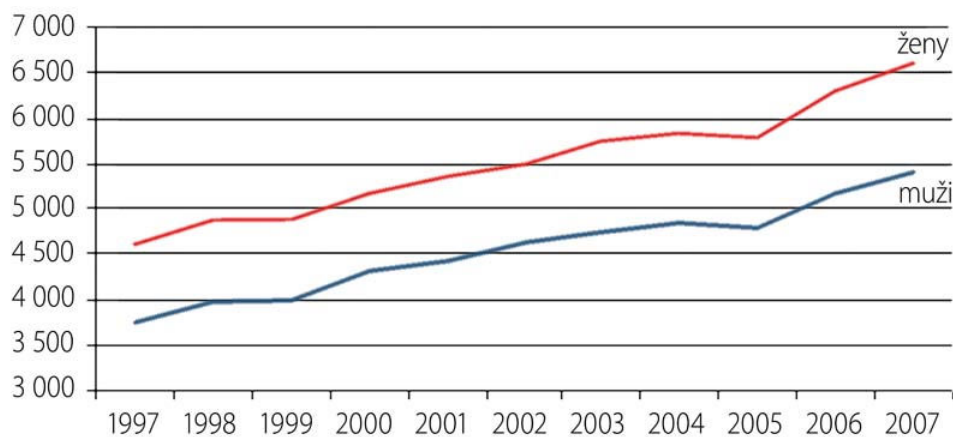
Viete, prečo je symbolom Svetového dňa diabetu modrý kruh?

Kruh symbolizuje život a zdravie naprieč všetkými kultúrami. Modrá farba odráža nebo, ktoré spája všetky národy, a je farbou vlajky Spojených národov. Modrý kruh znamená zjednotenie celosvetovej diabetickej komunity proti pandémie diabetu⁴.

Viac informácií na www.diabetesbluecircle.org a www.worlddiabetesday.org.

Incidencia diabetes mellitus vzrástla v rokoch 1997 až 2007 o 50 % (Graf 1). K výraznejšiemu nárastu počtu chorých dochádza od roku 2006, a to v priemere o 10 % ročne. Hoci je teda zrejme, že ide o zásadný zdravotný problém, vedúci o.i. k zdravotným komplikáciám a nárastu výdavkov na zdravotnú starostlivosť.

Graf 1: Vývoj počtu liečených na diabetes mellitus na 100 000 obyvateľov SR (1997 – 2007)



Zdroj: Národné centrum zdravotníckych informácií, 2008

Prevenencia

Jednoduché opatrenia môžu byť účinné pri prevencii alebo oddialení vzniku diabetu 2. typu. Ak chcete zabrániť rozvoju tohto ochorenia a jeho komplikácií, je nevyhnutné:

- dosiahnutie a udržanie zdravej telesnej hmotnosti;
- byť fyzicky aktívny - aspoň 30 minút pravidelnej, stredne intenzívnej aktivity po väčšinu dní;
- jesť zdravú stravu v rozmedzí tri až päť porcií ovocia a zeleniny denne a obmedziť cukor a nasýtené tuky;
- vyhnúť sa fajčeniu, fajčenie zvyšuje riziko kardiovaskulárnych ochorení.

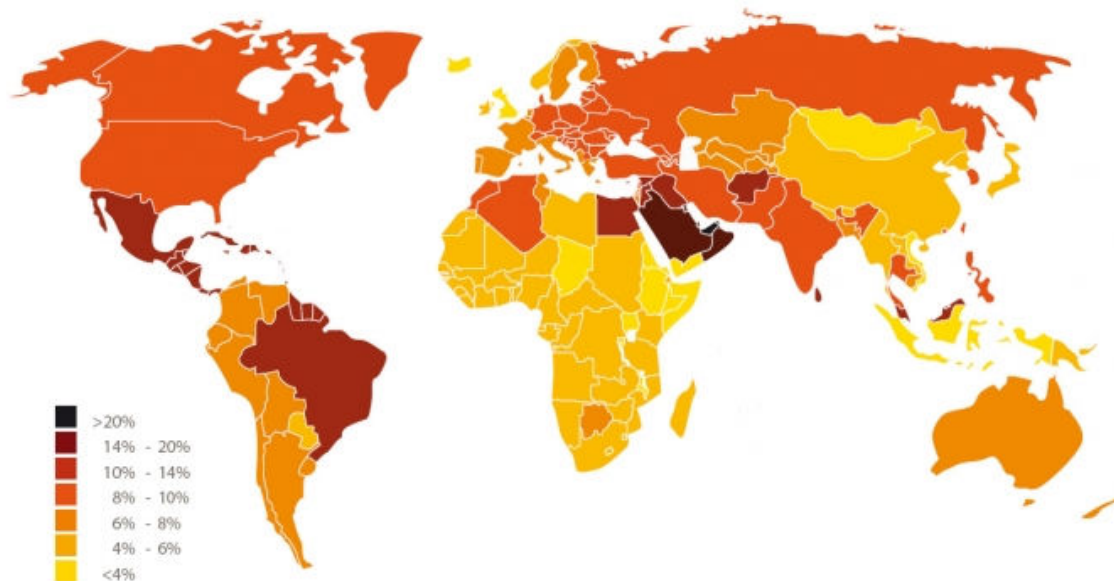
V prevencii a včasnej diagnostike diabetu 2. typu je dôležité poznať hladinu glukózy v krvi nalačno - glykémii. Zvlášť dôležité je sledovať túto hladinu u ľudí, v ktorých blízkej rodine sa vyskytlo toto ochorenie.

Ľudia, ktorí nie sú sledovaní v diabetologických ambulanciách, si môžu dať zmerať hladinu glykémie v krvi u svojich všeobecných lekárov alebo aj na oddeleniach podpory zdravia RÚVZ na Slovensku.

Vyšetrenie je bezplatné a je potrebné sa vopred objednať na:
tel.č.: 032/6509539

Graf 2: Očakávaná prevencia diabetu v roku 2025

Prevalence estimates of diabetes, 2025



SOURCE: DIABETES ATLAS THIRD EDITION, © INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION, 2006

Referencie:

1. Lekárske listy, Odborná príloha zdravotníckych novín, Diabetológia, č.39/2011, str.19
2. WHO,2011,
http://www.who.int/mediacentre/events/annual/world_diabetes_day/en/index.html
3. The IDF Diabetes Atlas, Fourth Edition (2009), <http://www.diabetesatlas.org/>
4. International Diabetes Federation, 2011, <http://www.idf.org/worlddiabetesday/>

Viac informácií na:

<http://www.idf.org/worlddiabetesday/>
<http://diabetics-way.blogspot.com/2009/11/most-common-complications-of-diabetes.html>

