

# 14. november - Svetový deň diabetu

Diabetes mellitus: Nadmerný smäd, sucho v ústach, únava. Starší či mladší, toto ochorenie si nevyberá! Diabetes mellitus – cukrovka, je v súčasnosti jedno z najčastejších a najzávažnejších chronických ochorení a jeho výskyt neustále stúpa. Svetová federácia v spolupráci so Svetovou zdravotníckou organizáciou vyhlásila 14. november za Svetový deň diabetu. Ako uvádza Svetová zdravotnícka organizácia, diabetes sa vyskytuje približne u 422 miliónov ľudí po celom svete a podľa štatistických údajov Národného centra zdravotníckych informácií SR bolo v roku 2021 v diabetologických ambulanciách v SR evidovaných 355 819 pacientov (187 282 žien a 168 537 mužov). Najčastejšie boli pacienti liečení na diabetes mellitus 2. typu (91,4 %). Nosnou témou pre roky 2021 – 2023, ktorú stanovila Svetová zdravotnícka organizácia, je „Access to Diabetes Care“ – Dostupnosť diabetologickej starostlivosti. V tomto roku 2022 sa kampaň zameriava na dostupnosť vzdelávania v oblasti diabetu so sloganom „Education to protect tomorrow“ – Vzdelávanie na ochranu zajtrajška. Diabetes mellitus s komplikáciami Diabetes mellitus je chronické metabolické ochorenie, charakterizované zvýšenou hladinou glukózy v krvi (cukru v krvi). Ak nie je človek dostatočne liečený, môže spôsobiť vážne poškodenie srdca, ciev, zraku, obličiek, nervov či dokonca môže dôjsť k amputácii dolných končatín či slepote. Navyše toto ochorenie môže skrátiť predpokladanú dĺžku života o 15 až 20 rokov. Najbežnejším je diabetes mellitus 2. typu, kedy je inzulín vylučovaný v dostatočnom množstve, ale telové bunky ho nevedia spracovať, tento typ sa vyskytuje prevažne u dospelšej populácie a je vysoko spojený s nadváhou, obezitou a sedavým spôsobom života. Menej častým typom je diabetes mellitus 1. typu, kedy pankreas produkuje veľmi malé množstvo inzulínu, vyskytuje sa najmä u detí a počas dospievania, náchylnosť na vypuknutie je čiastočne daná geneticky. Tretím typom je gestačný diabetes – tzv. tehotenský diabetes, ktorý sa vyskytuje počas tehotenstva, prípadne sa zriedka vyskytujú ďalšie špecifické typy diabetu. Medzi príznaky diabetu patrí: nadmerný smäd, sucho v ústach, časté močenie (najmä v noci), slabosť, únava, strata hmotnosti, svrbenie kože, poruchy zraku, zlé hojenie rán. Zdravá strava, menej stresu Prevencia diabetu spočíva v zdravom životnom štýle - udržiavajte si primeranú telesnú hmotnosť, zdravo sa stravujte, dostatočne a pravidelne sa venujte pohybovej aktivite a samozrejmosťou by malo byť eliminovanie stresu. Rovnako je v prevencii a včasnej diagnostike diabetu dôležité poznať hladinu glukózy v krvi nalačno – glykémiiu, zvlášť ak sa u Vašich blízkych toto ochorenie vyskytlo. Pracovníčky Oddelenia podpory zdravia a výchovy k zdraviu Regionálneho úradu verejného zdravotníctva so sídlom v Prešove uskutočňujú v tomto období výjazdové poradne, kde klientom zisťujú hodnotu cukru z kapilárnej krvi s následnou odbornou konzultáciou. Ak chcete zistiť, či vám „hrozí“ diabetes, ponúkame vám test „Riziko vzniku diabetes mellitus 2. typu“. Na základe svojich odpovedí zistíte, ako ste na tom s týmto ochorením. V prípade zistenia zvýšeného rizika vzniku tohto ochorenia odporúčame kontaktovať svojho ošetrojúceho lekára.