

## 14. listopad – Světový den diabetu

Dne 14. listopadu vyhlašuje OSN jako Světový den diabetu. Tento den se slaví v den narození Fredericka Bantinga, který spolu s Charlesem Bestem v roce 1922 objevili životy zachraňující inzulín.



**Cukrovka je onemocnění, při kterém organismus není schopen dodávat dostatečné množství inzulínu.**

Většina jídla, které zkonsumujeme, je v těle rozložena na jednoduchý cukr – glukózu. Lidské tělo glukózu využívá jako zdroj energie. Glukóza je v těle transportována krví. Aby buňky mohly glukózu z krve využít, potřebují k tomu hormon inzulín. Bez inzulínu tedy buňky nemohou získat energii z potravy.

Lidé s cukrovkou tak nemohou využívat svou krevní glukózu. To vede k vzestupu hladiny cukru v krvi (hyperglykémii) a dalším závažným důsledkům.

Inzulín produkuje velká žláza – slinivka, umístěná za žaludkem.

**Existují dva hlavní typy cukrovky:**

- **Cukrovka (diabetes mellitus) 1. typu**  
neboli na inzulínu závislá – může se vyskytnout v každém věku, ale většinou postihuje děti nebo mladé dospělé. Léčba spočívá v injekční aplikaci inzulínu, bez kterého by diabetici 1. typu nepřežili. Podle IDF (Mezinárodní federace diabetu) je na světě asi 15 000 000 lidí s diabetem 1. typu, což je něco málo přes 7 % z celkového počtu diabetiků.
- **Cukrovka (diabetes mellitus) 2. typu**  
neboli na inzulínu nezávislá – se nejčastěji vyskytuje u lidí starších 45 let. Asi 80–90 % pacientů s cukrovkou 2. typu trpí nadváhou či obezitou. Podle závažnosti onemocnění se liší i léčba: u někoho stačí dieta a zvýšení pohybové aktivity, dalším stupněm jsou tablety (perorální antidiabetika) a u špatně kompenzovaných pacientů je lékař nucen sáhnout k inzulínu. V důsledku složitých mechanismů tohoto metabolického onemocnění se

diabetikům hubne mnohem hůře než zdravým lidem (také v souvislosti s léčbou cukrovky, ať již perorálními antidiabetiky – prášky, nebo inzulinem). Obezita se stává problémem stále mladších lidí čili i dětí, cukrovka 2. typu se bohužel stále častěji vyskytuje i v mladším věku, než bylo obvyklé. Podle odhadu IDF (Mezinárodní federace diabetu) je na světě asi 140 000 000 diabetiků 2. typu, což je přibližně 92 % ze všech lidí s cukrovkou.

### ***Proč bych se měl o cukrovku zajímat?***

Statistiky jsou odstrašující:

- v roce 1985 bylo na světě asi 30 miliónů diabetiků. V roce 2000 se jejich počet odhadoval na minimálně 151 miliónů, což je pětkrát více! Rok 2001 již přináší strašné číslo: 177 miliónů diabetiků na světě. Pokud se tato epidemie ničím nezpomalí, v průběhu 25 let se toto číslo vyšplhá až na 300 miliónů diabetiků! V České republice je celkem 654 164 diabetiků, což je přes 6 % obyvatel (k roku 2000), dnes je toto číslo již pravděpodobně vyšší. Česká republika je v porovnání s Evropou v počtu diabetiků na 100 000 obyvatel na průměrných hodnotách (narozdíl od obezity, kde je na prvním místě). Co je ale opravdu závažné, ČR má v Evropě další smutné prvenství – je na prvním místě v počtu nových případů cukrovky (v roce 2000 to bylo přes 500 nových pacientů na 100 000 obyvatel, kdežto např. ve Francii je to něco přes 200).

V Moravskoslezském kraji bylo v roce 2017 evidováno 80 509 diabetiků, celkově v ČR to bylo 656 326 osob trpících cukrovkou.

Odhaduje se, že náklady na komplikace spojené s cukrovkou se pohybují mezi 5–10 % celkových nákladů na zdravotní péči.

A komplikace cukrovky bohužel mohou vyústit až v předčasné ukončení života:

- Cukrovka je hlavní příčinou slepoty u lidí po dokončení 20. roku života
- Cukrovka je hlavní příčinou amputací končetin, které nejsou důsledkem úrazů
- U diabetiků je mnohem větší pravděpodobnost vzniku infarktu myokardu nebo mozkové mrtvice
- U řady diabetiků se vyvine závažné onemocnění ledvin

**Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě**

Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava

Tel: 595 138 111, Fax: 595 138 109

podatelna@khsova.cz, [www.khsova.cz](http://www.khsova.cz), ID datové schránky: w8pai4f

## **Jaké jsou komplikace cukrovky?**

Cukrovka je celoživotní onemocnění, které vyžaduje plnou kontrolu. Bez dobré kompenzace může vést k závažným komplikacím, jako jsou srdečně cévní onemocnění, selhání ledvin, slepota nebo amputace dolních končetin.

### **Krátkodobé komplikace**

- Nízká hladina cukru (hypoglykémie)
- Ketoacidóza
- Bakteriální či plísňové infekce

### **Dlouhodobé komplikace**

- Oční komplikace
- Ledvinné komplikace
- Postižení nervů
- Postižení oběhového systému
- Amputace



### **Prevence**

Spočívá v identifikaci a ochraně lidí se zvýšeným rizikem vzniku cukrovky – to znamená že chceme zabránit vzniku nebo jej oddálit (např. obézní lidé, výskyt cukrovky v rodině atd.).

Neexistuje zatím přesvědčivý důkaz, že je možná primární prevence diabetu 1. typu, ale je jisté, že lze zabránit, nebo alespoň oddálit, vznik cukrovky 2. typu.

Změna životního stylu zahrnující snížení tělesné hmotnosti vhodným stravováním a zvýšením fyzické aktivity se výrazně podílí v prevenci cukrovky 2. typu. Kontrola tělesné hmotnosti se podílí také na snížení rizika srdečních onemocnění, snížení krevního tlaku atd.

Zahrnuje včasné odhalení nemoci a prevenci komplikací. Takže také redukuje potřebu léčby komplikací.

Dobrá kompenzace cukrovky spočívající v dostatečné kontrole hladin krevního cukru snižuje riziko rozvoje komplikací a zpomaluje jejich progresi u všech typů cukrovky. Kontrola vysokého krevního tlaku a zvýšené hladiny tuků je stejně důležitá.



Zdroj: Internet