

## **14. LISTOPAD 2018 „SVĚTOVÝ DEN DIABETU“**

Diabetici umírají až 5krát častěji na srdečně-cévní choroby a zvyšuje se u nich až 3krát riziko vzniku cévní mozkové příhody. Z tohoto důvodu se diabetu 2. typu říká „**tichý zabiják**“.

Jedná se o chronické metabolické onemocnění, charakteristické výskytem nadměrného množství cukrů v krvi. Vznik diabetu 2. typu se manifestuje převážně ve vyšším věku (cca po 45. roce života), proto bývá známý pod názvem „**stařecká cukrovka**“. Ovšem dnes se tato nemoc objevuje stále častěji u mladších jedinců. Onemocnění je provázeno mnoha komplikacemi, mezi nimiž k nejzávažnějším patří postižení zraku nebo úplná slepota, selhání funkce ledvin či poškození nervů a krevního zásobení dolních končetin (tzv. diabetická noha), které může končit jejich amputací.

Frekvence diabetu v populaci (zejména diabetu 2. typu) rychle narůstá a proto je nazýván epidemií tohoto tisíciletí. V České republice se v roce 2017 léčilo 936 tisíc diabetiků (78 na 1 000 osob), z nich 84 % má cukrovku 2. typu. V Moravskoslezském kraji se léčilo 112 272 osob (93 na 1 000 osob).

Počet nemocných u nás se dramaticky zvyšuje a to bez ohledu na věk či pohlaví. Nejvíce diabetiků tvoří lidé mezi 60. a 75. rokem života. Kromě vlastního onemocnění zdravotní stav pacientů komplikují další přidružené nemoci. Nejčastější příčinou úmrtí diabetiků jsou v současnosti kardiovaskulární, nádorová a infekční onemocnění.

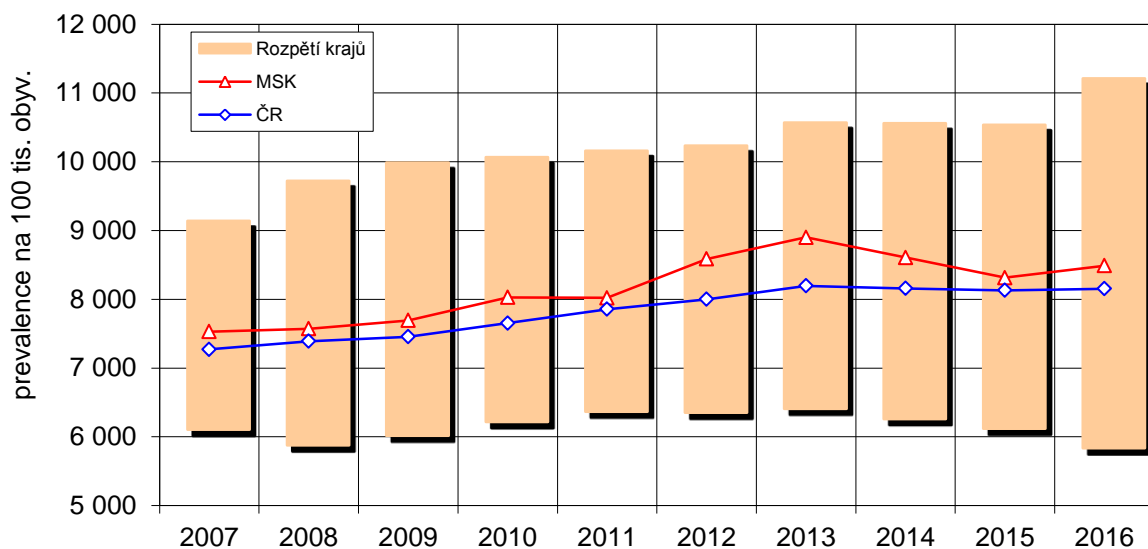
Podstatou diabetu 2. typu není nedostatek inzulínu, jako je tomu u cukrovky 1. typu (diabetes mladistvých), ale snížená citlivost tkání vůči účinku inzulínu - takzvaná inzulínová rezistence. Tento stav se dá dobře zvládnout úpravou stravovacího režimu, zejména pak snížením energetického příjmu, jelikož úbytek tělesné hmotnosti zvyšuje citlivost tkání na účinek inzulínu. Stejný efekt má také pohybová aktivita, která je pro pacienty velmi žádoucí.

Diabetes může vznikat z nejrůznějších příčin, například během těhotenství (gestační diabetes), po podání některých léků nebo jako reakce na stres. Významnou roli při jeho vzniku hrají hlavně genetické faktory. Jestliže má diabetes 2. typu matka, pravděpodobnost vzniku cukrovky u jejích dětí bývá asi 33 %. Mají-li cukrovku 2. typu oba rodiče, vzrůstá riziko až na 75 %. Je to tedy onemocnění dědičné, ale při jeho vzniku se uplatňují i další rizikové faktory, mezi něž patří především špatné dietní návyky a nezdravý životní styl s nedostatkem pohybu. Příznivou skutečností ale je, že zdravou životosprávou lze vzniku diabetu 2. typu zabránit, nebo ho alespoň oddálit o mnoho let. Lidé, kteří jsou ohroženi, by měli sportovat a snažit se o maximální pohybovou aktivitu, aby si udrželi normální tělesnou hmotnost. Rovněž by se měli stravovat racionálně bez nadbytku jednoduchých cukrů a tuků.

U všech typů diabetu se v léčbě využívají režimová (nefarmakologická) opatření. Podle typu diabetu se dále přistupuje k farmakologické léčbě, kterou představují perorální antidiabetika nebo aplikace injekčního inzulínu. Mezi režimová opatření řadíme především diabetickou dietu, fyzickou aktivitu a v neposlední řadě také edukaci pacientů.

***Obecné doporučení: Snězte denně dvě porce ovoce, pět porcí zeleniny, dvě porce mléčných výrobků, vybírejte si libové maso, celozrnné pečivo a tuky i sladkosti jezte umírněně. Nezapomínejte také na dostatek pohybu.***

### Prevalence diabetiků - celkem (M+Ž) - na 100 000 obyv.



Data: ÚZIS ČR