

Svetový deň diabetu 2018

Svetový deň diabetu je vyhlasovaný každoročne 14. novembra Svetovou federáciou diabetu v spolupráci s WHO .

V roku 2015 na svete malo diabetes 415 miliónov osôb. Do roku 2040 sa tento počet zvýši na 642 miliónov.

Počet pacientov s DM sa na Slovensku za posledných 25 rokov takmer zdvojnásobil, z približne 196000 pacientov v r.1990 sa 345 000 v r.2015 (NCZI).

Koľko je nediagnostikovaných? Odhad (IDF 2014): +33%

V 90% prípadoch cukrovky ide o diabetes 2.typ, pri ktorom najdôležitejším vonkajším faktorom príčiny vzniku je nadváha, obezita a nízka fyzická aktivita. Ďalšie rizikové faktory spôsobu života sú fajčenie a alkohol. Zdravý spôsob života znižuje riziko vzniku DM až o 88 %. Uplatnenie sa genetickej predispozície závisí do veľkej miery od faktorov prostredia . Každý komponent intervencie: redukcia hmotnosti, zvýšenie fyzickej aktivity, redukcia príjmu nasýtených tukov a zvýšený príjem vlákniny spolupôsobí na redukcii rizika

Viedenská deklarácia (2006) uvádza tri formy aktivít, vyžadujúce odlišné stratégie a nástroje iné (zdroje) finančné zabezpečenie:

1. Celopopulačná prevencia (celonárodná edukácia o zdravom životnom štýle : redukcii príjmu tukov, zvýšení príjmu vlákniny a zvýšení fyzickej aktivity, vrátane podpory zdravého „životného prostredia“ umožňujúceho zdravú životnú voľbu)
2. Prevencia u vysokorizikových osôb s cieľom predísť diabetu alebo oddialiť jeho začiatok
3. Čo najskoršie odhalenie doposiaľ nediagnostikovaného už prítomného diabetu s cieľom predísť rozvoju komplikácií.

Odporúčania pre modifikáciu stravovania a fyzickej aktivity s cieľom prevencie diabetu.

Zvýšenie fyzickej aktivity

- Pacienti vo zvýšenom riziku by mali byť informovaní o benefitoch a motivovaní k pravidelnej fyzickej aktivite strednej intenzity.
- fyzická aktivita a cvičenie vedú k prevencii alebo oddialeniu začiatku DM
- cvičenie strednej intenzity (napríklad rýchla chôdza) zlepšuje citlivosť na inzulín a redukuje objem abdominálneho tuku u detí aj mladých dospelých
- DPP zahŕňal 150 min/týždeň cvičenia strednej intenzity a preukázal benefit na glykémii u pacientov s prediabetom
- Preventívny efekt cvičenia sa uplatňuje aj v prevencii gestačného DM

Modifikácia stravovania

- Redukcia porcií potravy, redukcia energetického príjmu
- < 30% z celkovej dennej energie dodanej vo forme tuku, < 10% z celkovej energie dodanej vo forme nasýtených MK,
- Zvýšiť príjem vlákniny aspoň na 15g/1000 kcal (ovocie, zelenina),
- Aspoň 30 minút denne (5/T) stredne náročnej fyzickej aktivity (napr. rýchla chôdza)
- Aspoň 5% redukcia z pôvodnej telesnej hmotnosti .

V Poradni zdravia RÚVZ so sídlom v Liptovskom Mikuláši je možné bezplatné

- vyšetrenie hladiny glukózy z kapilárnej krvi (pre neliečených obyvateľov na cukrovku),
- výpočet rizika DM II. typu,
- stanovenie hodnoty rizikového vnútrobrušného tuku,
- poradenstvo v oblasti zmeny stravovacích zvyklostí, zanechania fajčenia a úpravy pohybovej aktivity,
- poradenstvo zníženia nadváhy.

Kontakt

e-mail : lm.poradna@uvzsr.sk

tel.č. : 0902035376

044 5523451

MUDr. Ľubica Benková

Vedúca Oddelenia podpory zdravia