



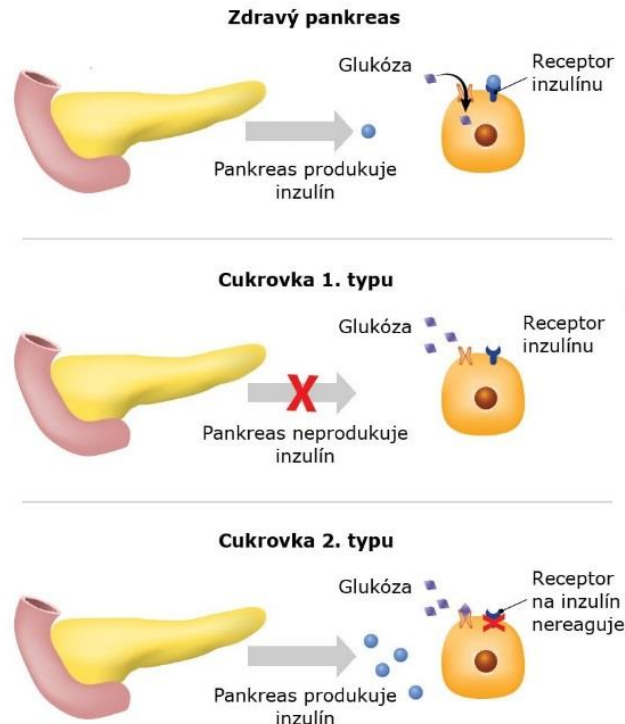
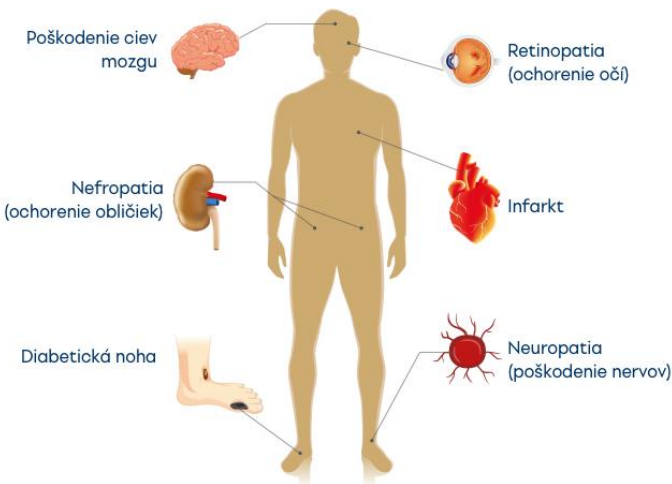
SVETOVÝ DEŇ DIABETU

14. NOVEMBER 2022

Témou Svetového dňa diabetu 2021 – 2023 je „Prístup k starostlivosti o cukrovku“.

Diabetes mellitus alebo ľudovo **cukrovka** je **chronické ochorenie**. Prejavuje sa **zvýšením hladiny cukru v krvi**, tzv. **hyperglykémiou**. Zvýšenie cukru je následkom **poruchy vylučovania inzulínu** a poruchy **účinku inzulínu** v cieľových tkanivách. **Dlhodobó zvýšené** hodnoty krvného cukru vedú k **poškodeniu ciev**. Postihnutie **malých ciev** sa prejavuje zhoršením **zraku**, poškodením **funkcie obličiek a nervov**. Zmeny na **veľkých cievach** zapríčiňujú **nedokrvenie končatín, srdca a mozgu**. Častejší je **diabetes mellitus 2. typu**, ktorý súvisí **so životným štýlom**. Diabetes nie je iba **dedičné ochorenie**, preto by sa mali mať na pozore aj tí, ktorí ochorenie v rodine nemajú.

Komplikácie pri cukrovke



Prevenca diabetu

Prevenca diabetu 1. typu zatiaľ **nie je možná**, ale prebieha veľa štúdií, ktoré skúmajú nové možnosti. Rozvoju **diabetu 2. typu** je možné zabrániť **pestovaním zdravého životného štýlu**, vrátane **zdravej výživy**, pravidelného **cvičenia** a udržiavania **optimálnej telesnej hmotnosti**. To platí najmä pre ľudí so zvýšeným rizikom diabetu, ale najmä pre tých, ktorí už trpia pred stupňom diabetu, tzv. **prediabetom**.

Fakty a čísla

- 537 miliónov dospelých žilo v roku 2021 s cukrovkou.
- Očakáva sa, že toto číslo vzrastie na 643 miliónov do roku 2030 a 783 miliónov do roku 2045.
- Takmer 1 z 2 dospelých (44 %) s cukrovkou zostáva nediagnostikovaných (240 miliónov).
- Viac ako 1,2 milióna detí a dospelých (0-19 rokov) žije s cukrovkou 1. typu.
- Diabetes v roku 2021 spôsobil 6,7 milióna úmrtí.
- Na Slovensku sa eviduje 355 895 osôb sledovaných v diabetologických ambulanciách.

Príznaky diabetu

Typickými prejavmi diabetu sú **nadmerný smäd, časté močenie, nevysvetliteľné chudnutie, únava a slabosť**. V takýchto prípadoch treba **lekára vyhľadať čo najskôr**. Aby sa diabetes zachytil včas, je potrebné absolvovať pravidelné preventívne prehliadky u svojho praktického lekára, v rámci ktorých je aj vyšetrenie hladiny cukru v krvi.