

# Svetový deň DIABETU

**14. november 2021 – „Prístup k starostlivosti o cukrovku – kedy, ak nie teraz?“**

**Diabetes mellitus je jedným z najzávažnejších a najrozšírenejších problémov verejného zdravia na svete.**

Je to celoživotné ochorenie spôsobené nedostatkom inzulínu alebo jeho malou účinnosťou, výsledkom čoho sú **príliš vysoké hladiny cukru v krvi pacienta.**

**Diabetes mellitus I. typ (závislý od inzulínu)** - väčšinou je zistený v detstve alebo u adolescentov, menej často v dospelosti. Pri tomto type ochorenia ide o poruchu funkcie pankreasu, ktorý stráca schopnosť produkovať inzulín. Do istej miery je náchylnosť na tento typ diabetu geneticky podmienená. **Ochoreniu sa nedá predchádzať.**

**Diabetes mellitus II. typ (nezávislý od inzulínu)** - je typický pre starších pacientov, ale tiež pre obézných ľudí. Pri tomto type ochorenia sú bunky v celom tele odolné voči inzulínu, čo vedie k poruche spracovania glukózy, inzulín má často zvýšenú hladinu. **Ochoreniu sa dá vyhnúť, respektíve ho možno oddialiť pomocou správnej životosprávy.**

**Diabetes mellitus – gestačný typ** – táto porucha sa objavuje počas tehotenstva a môže znamenať ohrozenie plodu, **preto sa mu venuje veľká pozornosť.**

Na svete žije takmer pol milióna ľudí s diabetom – cukrovkou. Predpokladá sa, že bez výrazných opatrení na riešenie tohto stavu vzrastie ich počet v priebehu 25 rokov na viac ako 700 miliónov.

**STÉ VÝROČIE OBJAVENIA INZULÍNU PREDSTAVUJE JEDINEČNÚ PRÍLEŽITOSŤ PRE SKUTOČNÚ ZMENU A POMOC PRE MILIÓNY CHORÝCH A OHROZENÝCH DIABETOM.**

## RIZIKOVÉ FAKTORY



Genetika



Nezdravé stravovanie



Žiaden pohyb



Nadváha

## SPÔSOBENÉ KOMPLIKÁCIE



Infarkt



Slepota



Amputácia



Zlyhanie obličiek

## VAROVNÉ SIGNÁLY



Smäd



Úbytok hmotnosti



Strata energie



Časté močenie

**Tipy na kontrolu cukrovky ľahko praktizovateľné v každodennom živote**

- 1. Pravidelné cvičenie** – udržiava pod kontrolou telesnú hmotnosť, telesné cvičenia spotrebúvajú cukor v krvi.
- 2. Kontrola porcií jedla a príjmu sacharidov (cukrov)** – jesť malé porcie vyvážených jedál v pravidelných intervaloch je účinné pri kontrole a prevencii cukrovky.
- 3. Zvýšenie príjmu vlákniny** – ovocie, zelenina, strukoviny, celozrnné výrobky zvyšujú príjem vlákniny a pomáhajú znižovať hladinu cukru v krvi.
- 4. Kontrola stresu a napätia** – pravidelné fyzické cvičenia, joga a meditácia pomáhajú znížiť psychický stres.
- 5. Piťe dostatočného množstva vody** – podporuje vyplavovanie prebytočného cukru.
- 6. Dostatočný nerušený spánok** – počas požadovaných hodín pomáha znižovať riziko vzniku cukrovky.