

Svjetski dan šećerne bolesti - 14. studeni

U svijetu se kontinuirano od 2008. godine svakog 14. studenog obilježava Svjetski dan dijabetesa. Slogan ovogodišnjeg obilježavanja Svjetskog dana šećerne bolesti glasi „Obitelj i šećerna bolest“ s ciljem podrške oboljelim osobama i njihovim obiteljima koji sudjeluju u skrbi i liječenju oboljelih, ali i podizanju svijesti šire javnosti radi edukacije i prevencije same bolesti.

Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije (SZO) u svijetu je 2014. godine od šećerne bolesti bolovalo 422 milijuna ljudi, a 2016. godine direktno od posljedica bolesti je umrlo 1,6 milijuna ljudi. Danas je u dijabetes glavni uzrok sljepoće, kroničnog bubrežnog zatajenja, srčanog i moždanog udara te amputacije donjih ekstremiteta. U Republici Hrvatskoj je 2000. godine osnovan Nacionalni registar osoba sa šećernom bolesti (Cro Diab) radi poboljšanja kvalitete zdravstvene zaštite osoba oboljelih od šećerne bolesti, ali i utvrđivanja prevalencije i incidencije same bolesti. U Republici Hrvatskoj je 2017. godine sukladno podacima Cro Diab-a registrirano 304 408 osoba s dijagnozom šećerne bolesti, a iste godine je iste umrla 2 331 osoba.

Šećerna bolest (dijabetes) je kronična bolest kod koje su povišene razine šećera (glukoze) u krvi. Inzulini (hormoni gušterače) reguliraju razinu šećera u krvi na način da omogućavaju ulazak šećera u stanice organizma. Ukoliko inzulina nema dovoljno, šećer ne ulazi u stanice te se u krvi pojavljuje kao „suvišak“ što dovodi do njegove povišene razine i razvoja bolesti. Normalne vrijednosti šećera u krvi ne bi na tašte trebale prelaziti vrijednost od 7 mmol/L. Razlikujemo 2 osnovna tipa šećerne bolesti: **tip 1** kod koje gušterača ne proizvodi dovoljno inzulina, **tip 2** kod koga je učinak/djelovanje cirkulirajućeg inzulina umanjeno radi periferne rezistencije. **Tip 1** šećerne bolesti karakteriziran je smanjenom proizvodnjom inzulina radi prethodnog autoimunog oštećenja stanica gušterače. Većinom nastaje u djetinjstvu i adolescenciji te čini oko 10% svih oboljelih od dijabetesa. **Tip 2** čini 90% svih oboljelih od dijabetesa, a obilježava ga neprimjereno lučenje inzulina uz perifernu rezistenciju. Većina oboljelih su pretile osobe te osobe starije od 40 godina života.

Simptomi šećerne bolesti uključuju: gubitak tjelesne mase, učestalo žeđanje i mokrenje, pojačanu glad, učestale infekcije, probleme s vidom... Simptomi su češće izraženiji u tipu 1 šećerne bolesti pa kod osoba s tipom 2 oni nerijetko ostaju duži period neprepoznati i postanu uočljivi tek po razvoju komplikacija. U najčešće komplikacije ubrajamo slabljenje vida i sljepoću, zatajenje bubrega, moždani i srčani udar, neurološke tegobe (trnci i smanjen osjet), gangrena ekstremiteta.

Šećernu bolest tipa 1 ne možemo prevenirati za razliku od tipa 2 na čiju pojavnost osim genetskih čimbenika znatno utječu i okolišni čimbenici. Zdrava i redovita prehrana (5 obroka/dan), redovita fizička aktivnost uz odsustvo pušenja cigareta i neumjerenog konzumiranja alkoholnih pića znatno doprinose smanjenju rizika od razvoja bolesti.

Izvor podataka: web stranica Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, web stranica Svjetske zdravstvene organizacije.

Autor: Ivan Štivić dr.med
Spec epidemiologije