

SVJETSKI DAN DIJABETESA 14.11.2023

Autor: Nevenka Meandžija, dr.med. specijalist školske medicine

Kada nas se pita što si najviše želimo, uvijek kažemo da si na prvom mjestu želimo zdravlje i život.

Prema definiciji SZO zdravlje je psihičko, fizičko i socijalno blagostanje, a ne samo odsustvo bolesti ili iznemoglosti.

Zdravlje je društvena odgovornost, osiguranje zdravog i sigurnog okruženja, smanjenja i sprečavanja rizičnih čimbenika koji štete zdravlju, povećanja ulaganja u unapređenje zdravlja, ali i odgovornost pojedinca da se aktivno brine o svom zdravlju, smanjuje utjecaj rizičnih čimbenika na svoje zdravlje i time sprječava ili odgađa pojavu bolesti koje su vezane uz životni stil.

Ako shvaćamo da nam je zdravlje od neprocjenjive vrijednosti, zašto se ponašamo upravo suprotno i radimo ono što naš odmiče od zdravlja, a približava bolesti.

Svake godine obilježavamo Svjetski dan dijabetesa 14.11. prema preporukama International Diabetes Federation da bi ukazali na globalnu pandemiju šećerne bolesti. Govorimo o milijunima oboljelih, umrlih no brojevi se i dalje povećavaju. Bolest se ne otkriva na vrijeme iako ju je vrlo jednostavno dijagnosticirati iz kapi krvi pa imamo bolesnike sa već razvijenim komplikacijama (bubrezi, vid, neurološke, srčano-žilne..), invaliditetom, smanjenom kvalitetom života, povećanim zdravstvenim i osobnim troškovima radi liječenja bolesti.

Dijabetes tip 1 je kronična metabolička autoimuna bolest tijekom koje dolazi do uništavanja stanica gušterače koje proizvode inzulin. Bolest se ne može spriječiti. Većinom nastaje naglo. Najveći broj oboljelih su djeca iako može nastati i u odrasloj dobi. Osnovni lijek je inzulin. Dijabetes tip 1 je zastupljen u 10 % oboljelih od šećerne bolesti.

Dijabetes tip 2 je kronična metabolička bolest koja se može u većini slučajeva spriječiti. Iako postoje i drugi razlozi, najčešći razlog je inzulinska rezistencija kada stanice gušterače proizvode u dovoljnoj količini inzulin, ali on nema učinka jer stanice postaju neosjetljive, ne prepoznaju inzulin te se on ne može vezati za stanicu i pokrenuti proces ulaska glukoze u stanicu. Nastaje kronična hiperglikemija. Bolest se sporije razvija. Simptomi uključuju prekomjerno izlučivanje urina (poliurija), žeđ (polidipsija), stalnu glad, gubitak težine, promjene vida i umor, slabije zacjeljivanje rana. Simptomi su slabije izraženi nego kod dijabetesa tip 1. Čini udio od 90 % oboljelih od šećerne bolesti.

Prema podacima IDF atlasa u svijetu je 537 milijuna oboljelih u dobi od 20 do 79 godina, u Hrvatskoj prema CroDiab-u 388 213, procjenjuje se da ih je 500 000. No kako značajan broj osoba ne zna da ima šećernu bolest, broj oboljelih je daleko veći. U svijetu 50 % oboljelih ne zna da su oboljeli, a u Hrvatskoj 40 % to ne zna. Postoji trend povećanja broja preuhranjenih i pretelih odraslih. Podaci za EU (EHIS 2019) su 53 % odraslih, u RH je 73 % muškaraca i 58,5 % žena sa BMI > od 25 ili ukupno 65 % odraslih u RH je s prekomjernom tjelesnom težinom što nas stavlja na vrh u EU. Po broju preuhranjene i pretile djece u dobi od 8 -9 godina RH je sa 35 % na 5. mjestu u RH.

Ove godine je slogan kampanje „Upoznaj svoj rizik, upoznaj svoj odgovor“ s ciljem osobnog prepoznavanja rizičnih čimbenika i dobivanja odgovora koliko je velik rizik da se oboli od dijabetesa tip 2.

Rizični čimbenici za nastanak dijabetesa tip 2

Prehrana: Konzumacija visokih razina rafiniranih ugljikohidrata i zasićenih masti te premalo voća i povrća doprinosi debljanju, čime se povećava rizik od dijabetesa.

Tjelesna neaktivnost: Studije su pokazale da je samo 30 minuta umjerene tjelovježbe dnevno, pet dana u tjednu dovoljno za promicanje dobrog zdravlja i smanjenje šanse za razvoj dijabetesa tipa 2.

Procjenjuje se da **prekomjerna tjelesna težina i pretilost** (BMI iznad 25 kg/m²) čine oko 65-80% novih slučajeva dijabetesa tipa 2. Rizik je funkcija dobi početka i trajanja pretilosti, te povećanja tjelesne težine tijekom odraslog života. Osobe s prekomjernom tjelesnom težinom izložene su nižem relativnom riziku od pretilih osoba, međutim udio bolesti koji se može pripisati prekomjernoj tjelesnoj težini može biti jednako visok, ako ne i veći od onog uzrokovanog pretilošću. Ovo pokazuje važnost sprječavanja debljanja u svim rasponima.

Mala porođajna težina povezana je s povećanim rizikom od razvoja dijabetesa tipa 2.

Dob: Što je osoba starija, veći je rizik od dijabetesa. Međutim, dijabetes tipa 2 je u porastu u svim dobnim skupinama, a sada je zabilježen i među djecom i adolescentima.

Gestacijski dijabetes: žene koje su imale gestacijski dijabetes (GDM) imaju povećan rizik od razvoja dijabetesa tipa 2 u kasnijim godinama. GDM je također povezan s povećanim rizikom od pretilosti i abnormalnog metabolizma glukoze tijekom djetinjstva i odraslog života kod potomaka.

Osobe s obiteljskom poviješću dijabetesa tipa 2 imaju znatno povećan rizik od razvoja bolesti.

Socioekonomski nepovoljan položaj pridonosi razvoju dijabetesa i njegovim komplikacijama kroz nejednak pristup kvalitetnom liječenju i okolišne uvjete koji promiču nezdrave izbore.

Studije o epidemiji dijabetesa pokazuju da promjenjivi čimbenici rizika objašnjavaju oko 80% porasta prevalencije.

Ako si želite izračunati osobni rizik za razvoj šećerne bolesti tip 2 možete preuzeti upitnik na stranici HZJZ <https://www.hzjz.hr/priopcenja-mediji/svjetski-dan-secerne-bolesti-2023/>

Ili putem on-line upitnika koji vam izračuna rizik. web stranica World Diabetes Day: <https://worlddiabetesday.org/type-2-diabetes-risk-assessment/>



NZZJZ Brodsko-posavske županije, OB "J.Benčević", DZ Služba za patronažu, Ljekarna Sl.Brod-centralna, Bauerfeind d.o.o, Udruga djece oboljele od dijabetesa i njihovih roditelja "Brodski slatkiši", Brodska dijabetička udruga, Srednja medicinska škola, SŠ "M.A.Reljković" sudjelovali su u obilježavanju Svjetskog dana šećerne bolesti u Slavonskom Brodu 14.11.2023. u prostoru Mjesnog odbora „J.J.Strossmayer“.

Zainteresiranim građanima mjerili smo šećer u krvi glukometrom, tjelesnu težinu, visinu, izračunali ITM, mjerili krvni tlak te im dijelili upitnike za procjenu rizika od razvoja šećerne bolesti tip 2. Učenici Srednje medicinske škole, fizioterapeutske tehničari izradili su letke sa vježbama za osobe srednje i starije dobi te ih podijelili građanima. Da bi ukazali na važnost tjelesne aktivnosti odradili su vježbe sa učenicima OŠ „V. Nazor“, a na kraju smo svi zajedno vježbali. Obilježavanju su se pridružili i učenici smjera medicinska sestra, medicinski tehničari uz nastavnice Martinu Jerković, Miju Jelić. Učenici SŠ „M.A.Reljković“ agroturistički tehničari, tehničari nutricionisti su sa svojim nastavnicima prezentirali plodove uzgojene na ekonomiji škole, pripremili čaj i pripremili male zdrave obroke koji su bili jako ukusni.

Slike:

Tehničari nutricionisti, agroturistički tehničari sa svojim nastavnicima Ibraković, Ferić, Štimac Kelemanović-Mostarkić

Učenička zadruga „Tkanica“ SS MAR



Srednja medicinska škola fizioterapeutski tehničari sa nastavnicom Irenom Jurić, bacc. physioth.



Vježbanje



**Srednja medicinska škola-medicinska sestra,
medicinski tehničar**



Služba za patronažu Dom zdravlja SB



Ljekarna SI Brod- centralna



**OB „J. Benčević“ Odjel za gastroenterologiju,
endokrinologiju i dijabetologiju**



Bauerfeind d.o.o.

**Udruga djece oboljele od dijabetesa i
njihovih roditelja „ Brodski slatkiši“**

Brodsko dijabetička udruga



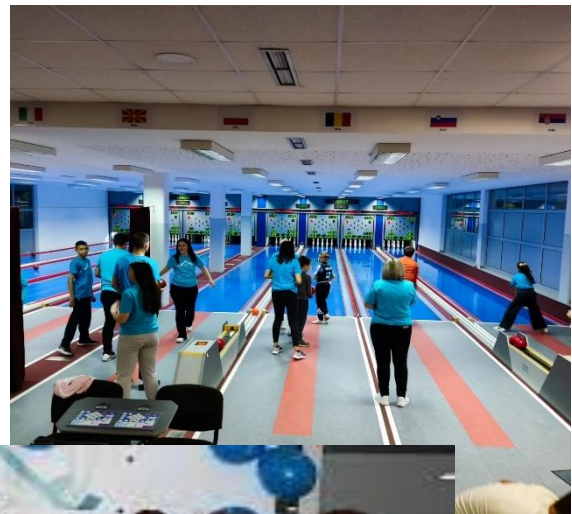


Služba za školsku i adolescentnu medicinu NZZJZ BPŽ



Služba je obilježila Svjetski dan dijabetesa sa oboljele od dijabetesa i njihovih roditelja „Brodski slatkiši“ 12.11.2023. u prostoru kuglane dvorane „Vijuš“ i sa Odjelom pedijatrije OB“ J. Benčević“.

Udrugom djece



HVALA SVIMA !

