



Heslo: DIABETES A RODINA

Svetový deň diabetu sa pripomína od roku 1991 a je podporovaný Medzinárodnou diabetologickou federáciou (IDF), Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO) a OSN. V tento deň roku 1891 sa narodil kanadský fyziológ Frederick Grant Banting, ktorý spolu s Charlesom Betom v roku 1921 vynášli inzulín. Deň je oslavou pokroku v oblasti diabetu a jeho cieľom je upozorniť na zvyšujúci sa výskyt cukrovky na svete, zvýšiť informovanosť o cukrovke, diagnostike a liečbe.

Cieľom Svetového dňa cukrovky od jeho vyhlásenia je umožniť lepšie poznanie tejto choroby, zlepšovanie starostlivosti o postihnutých a najmä presadzovanie lepšej prevencie. V roku 2007 sa tento deň slávil prvýkrát ako svetový v zmysle, že ho oficiálne vyhlásila aj Organizácia Spojených národov (OSN). Valné zhromaždenie na znak uznania závažnosti tohto ochorenia schválilo 20. decembra 2006 rezolúciu č. 61/225, čím sa Svetový deň diabetu stanovil ako svetový v rámci dní OSN. Tým OSN dala 14. novembru nový status, aby sa diabetes mellitus skutočne považoval za závažný problém verejného zdravotníctva.

Špecialisti predpokladajú, že počet pacientov s cukrovkou sa bude zvyšovať najmä v súvislosti s nezdravým spôsobom života na jednej strane a starnutím populácie na druhej strane.

Diabetes mellitus je chronické metabolické ochorenie spôsobené nedostatkom inzulínu alebo jeho malou účinnosťou. V organizme dochádza k zlému využitiu glukózy (cukru).

Delí sa na dva hlavné typy. Prvý typ je tzv. závislý od inzulínu, ktorý vzniká častejšie v mladom veku človeka, môže sa končiť ťažkými akútnymi komplikáciami a stavmi. Druhý typ, tzv. nezávislý od inzulínu, vzniká skôr u starších osôb, často obéznych pacientov, ktorí majú na vznik choroby dedičné predpoklady.

So vznikom cukrovky sa spájajú **rizikové faktory**, medzi ktoré patria napríklad sedavý spôsob života, nezdravá strava, obezita, ale aj predispozícia. Pacient s cukrovkou je vystavený riziku, že ochorenie sa môže prejaviť aj na stave iných orgánov: napríklad zraku (vedie až k slepote), obličiek, srdcovo-cievneho systému, nehojení rán a podobne.

Ako predísť cukrovke ?

Je nutné znížiť podiel tukov živočíšneho pôvodu, pri tepelnej úprave pokrmov dať prednosť vareniu a duseniu, pred pečením a vyprážením. Zelenina by mala predstavovať podstatnú časť dennej potravy. Vítané sú rôzne druhy miešaných šalátov v surovom stave. Ako zdroj bielkovín sú prospešné ryby, hlavne morské. Obsahujú tuk priaznivého zloženia, s ochranným vplyvom. Z mliečnych výrobkov sú vhodné kyslomliečne výrobky. Aspoň 3 dni v týždni by mali byť bezmäsité.

Diabetikom trpiacim obezitou sa doporučuje zásadne redukovať telesnú hmotnosť a diabetikom sa nedoporučuje fajčiť.

Vo vlastnom záujme preto nezabúdajte na preventívne prehliadky a nečakajte na pozvanie od lekára. Všetci, ale zvlášť tí, ktorí majú v rodine diabetika, zvýšené hodnoty krvného tlaku, srdcové ochorenia, zvýšené hodnoty krvných tukov, obezitu, prekonalí tehotenskú cukrovku alebo im v minulosti zistili hraničné hodnoty krvného cukru, by mali **jedenkrát ročne** absolvovať preventívne vyšetrenie krvného cukru u svojho praktického lekára alebo **v poradni zdravia na Regionálnom úrade verejného zdravotníctva v Bardejove**.