

Светски дан дијабетеса - 14. новембар 2017.

Светски дан дијабетеса представља највећу светску кампању у борби против ове болести са циљем подизања свести јавности у вези значајног јавноздравственог проблема.

Светски дан дијабетеса, 14. новембар, обележава се на иницијативу Међународне федерације за контролу дијабетеса и Светске здравствене организације. Ове године Светски дан дијабетеса обележава се под слоганом „**Жене и дијабетес - наше право на здраву будућност**“.

У циљу достизања оптималних здравствених исхода овогодишња кампања промовише једнаку доступност лекова и других технологија, као и потребних информација и едукација за све жене са дијабетесом или повећаним ризиком од оболевања од дијабетеса.

Тренутно у свету, преко 199 милиона жена живи са дијабетесом. Процењује се да ће до краја 2040. године број оболелих жена порасти на 313 милиона. Две од пет жена са дијабетесом су у репродуктивном добу, односно преко 60 милиона жена у свету. Према процени Међународне федерације за контролу дијабетеса, у 2015. године је 20,9 милиона или 16,2% породиља имало неку врсту хипергликемије у трудноћи. Код приближно половине жена са гестацијским дијабетесом долази до појаве типа 2 дијабетеса у року од пет до десет година након порођаја. Жене оболеле од типа 2 дијабетеса имају приближно 10 пута већу вероватноћу да оболе од коронарне болести срца у односу жене које немају дијабетес. Дијабетес је девети водећи узрок умирања жена у свету, одговоран за 2,1 милиона смртних случајева годишње.

Дијабетес је једно од најчешћих хроничних незаразних обољења у Србији, присутно код 8,2% популације, при чему оболели од дијабетеса типа 2 чине преко 90% свих оболелих од ове болести. Студија оптерећења болестима и повредама у Србији показала је да је дијабетес на петом месту на листи од 18 обољења, релевантних за здравствену ситуацију у Србији. На основу резултата Истраживања здравља, у Србији се број оболелих од шећерне болести повећао и то са 5,3% одраслог становништва у 2006. години, на 8,1% у 2013. години. Тренд оболевања од дијабетеса и у Београду је у сталном порасту. Према последњим подацима Регистра за дијабетес Градског завода за јавно здравље, 86.258 грађана (или 52 од 1000), од којих је половина женског пола, суочава се са овим здравственим проблемом.

Поруке кампање

- Здравствени системи морају посветити адекватну пажњу специфичним потребама и приоритетима жена.
- Женама оболелим од дијабетеса треба обезбедити доступност неопходних лекова и медицинских технологија, као и едукација и информација у циљу постизања оптималних исхода лечења.
- Женама оболелим од дијабетеса треба обезбедити доступност услуга саветовалишта за планирање породице како би се смањио ризик током трудноће.
- На примарном нивоу здравствене заштите треба интегрисати рано откривање дијабетеса и гестацијског дијабетеса у превентивне прегледе жена.

- Здравствени радници треба да буду едуковани за откривање, лечење, менаџмент и праћење дијабетеса.
- До 70% случајева типа 2 дијабетеса се може превенирати усвајањем здравог начина живота.

Дијабетес је хронична, метаболичка болест коју карактерише повишен ниво глукозе у крви (или шећера у крви), што доводи временом до озбиљних оштећења срца, крвних судова, очију, бубрега и нерава. Најчешћи је тип 2 дијабетеса, обично у одраслих, који се јавља када тело постаје отпорно на инсулин или не ствара довољно инсулина. Тип 1 дијабетеса, познат и као јувенилни дијабетес или инсулин-зависни, који се најчешће јавља код млађих особа је хронично стање у којем панкреас производи јако мало или нимало инсулина. За људе који живе са дијабетесом, приступ адекватном третману, укључујући и инсулин, је од кључног значаја за живот.

Како спречити дијабетес?

Промене у начину живота могу спречити развој дијабетеса типа 2.

Физичка активност, смањење телесне тежине, здрава исхрана, довољно сна смањују шансе за настанак дијабетеса типа 2.

Повећана физичка активност је важна за одржавање телесне тежине и повезана је са смањењем крвног притиска, повећава осетљивост на инсулин, побољшава телесну композицију и психичко благостање. Физичка активност представља један од главних стубова у превенцији дијабетеса! Препоручује се најмање 30 минута физичке активности сваког дана.

Уравнотежена исхрана је такође од суштинског значаја за здравље. Препоручује се пет оброка дневно (3 главна и 2 ужине). Веома је важно сваког дана конзумирати довољно воћа и поврћа. У дневном јеловнику треба да се нађу мање масна меса, риба, производи од житарица, пожељно интегралних, млеко и млечни производи са ниским процентом масти. Потребно је уносити довољне количине течности, око 1,5- 2 литра дневно.

Престанак пушења и боравак у просторима без дуванског дима доприноси смањењу ризика. Пушење је значајан фактор ризика за многе хроничне болести, укључујући идијабетес и његове компликације. Поред других штетних ефеката, пушење повећава накупљање масти у трбуху и резистенцију ткива на инсулин.

Довољно сна (7-8 сати) смањује ризик од развоја типа 2 дијабетеса. Спавање одржава равнотежу хормона који регулишу унос хране и енергетски биланс.

Свакако су важне и редовне посете лекару ради обављања превентивних прегледа, како би се сагледали фактори ризика, правовремено открили евентуални поремећаји здравља, пружили адекватни савети и препоручио даљи третман.

ВИШЕ [ТЕКСТОВА О ОВОЈ ТЕМИ](#)

- [Светски дан дијабетеса 14. новембар 2015. - „Нека здрава исхрана постане право, а не привилегија”](#)

- Данас је светски дана борбе против дијабетеса
- Светски дан здравља 7. април 2016. - Победи дијабетес
- Светски дан здравља 2016. обележен са студентима, великим и малим суграђанима
- Одржан стручни састанак на тему: „Организација и квалитет дијабетолошке заштите у Београду“