

14. новембар – Светски дан дијабетеса

Обележавање овогодишњег Светског дана дијабетеса биће под слоганом „Поглед на дијабетес“ и тиме се посебна пажња ставља на важност скрининга дијабетеса. Скрининг није дијагностичка процедура, већ је његова основна функција у детекцији особа које имају веће шансе да оболе од других. Кључна улога у обављању скрининга за дијабетес, припада примарној здравственој заштити, како у свету, тако и у Србији. Откривањем особа које су под већим ризиком да оболе од других особа и превентивним деловањем на корекцији навика везаних за исхрану и физичку активност, утврђено је да се дијабетес може превенирати или бар одложити његов настанак и развој компликација.

Дијабетес је једна од најчешћих хроничних незаразних болести, која има карактеристике епидемије. Скоро половина свих оболелих особа је радноактивно становништво. Од свих оболелих чак 46% не зна да има дијабетес. Када се болест открије, скоро трећина има од једне до три компликације, што додатно отежава лечење и повећава трошкове како за пацијента и његову породицу, тако и здравственог буџета. Једна од 11 особа има дијабетес и сваких 6 секунди један живот се заврши као последица дијабетеса.

Шта повећава ризик од настанка дијабетеса? То су две основне групе чинилаца: они на које не можемо деловати и то су: позитивна породична анамнеза, године старости, присуство хипертензије и икада измерена хипергликемија. Сви наведени фактори повећавају ризик од настанка дијабетеса и на њих се не може утицати. Друга група фактора јесу они на које можемо деловати и на тај начин значајно смањити ризик од настанка дијабета. То су: гојазност, обим струка, конзумирање воћа/поврћа и физичка активност. Дакле, регулисањем телесне тежине, смањењем обима струка, редовном физичком активношћу и разноврсном исхраном, која укључује воће, поврће, чешће и количински мање оброке и ограничен унос масти животињског порекла, могуће је смањити ризик од оболевања за око 70%. Тај податак мотивише да се ступи у акцију, како појединце, тако и здравствене системе, јер је глобално 12% свих здравствених трошкова у 2015. години издвојено за лечење особа оболелих од дијабетеса.

Снежана Ралић Маричић, мастер јавног здравља и нутрициониста

*У тексту су коришћени подаци: Међународне дијабетесне федерације, доступне на: www.idf.org и Института за јавно здравље “Др Милан Јовановић Батут”, доступно на: www.batut.org.rs