14. новембар, Светски дан борбе против шећерне болести

у**ОЧИ**мо дијабетес!

Слоган овогодишњег светског дана борбе против шећерне болести (*World Diabetes Day 2016*) је у**ОЧИ**мо дијабетес! Овогодишње активности су фокусиране на истицање значаја скрининга како би се обезбедила рана дијагностика шећерне болести типа 2 и благовремено започињање терапије што значајно смањује ризик озбиљних компликација.

Овогодишње поруке Међународне федерације за шећерну болест (*International Diabetes Federation - IDF*) истичу значај раног откривања шећерне болести:

Скрининг на дијабетес тип 2 је изузетно важан јер рана дијагностика и благовремена терапија мењају ток шећерне болести на боље и смањују појаву нежељених и озбиљних компликација.

* Дијабетес је велики и растући здравствени проблем: 415 милиона одраслих су живели са дијабетесом у 2015. години, а очекује се да тај број порасте на око 642 милиона, или један од десет одраслих до 2040. године.
* Једна од две одрасле особе са дијабетесом је недијагностикована.
* Многи људи живе са дијабетесом типа 2 дужи временски период несвесни свог стања. До тренутка постављања дијагнозе компликације од дијабетеса могу већ бити присутне.
* До 70% случајева дијабетеса типа 2 се може спречити или одложити усвајањем здравијег начина живота, што представља до 160 милиона случајева до 2040. године.
* Са повећањем учесталости лоше исхране и физичке неактивности међу децом, тип 2 дијабетеса у детињству има потенцијал да постане глобални проблем јавног здравља који доводи до озбиљних здравствених последица.
* 12% од укупног глобалног издвајања за здравство се тренутно троши на одрасле оболеле од шећерне болести.
* Број људи са дијабетесом у земљама са ниским и средњим приходима ће наставити да расте што представља претњу за одрживи развој. На пример, 2040. године, очекује се да се удвостручи број особа са дијабетесом у Африци.

Скрининг на компликације изазване шећерном болести је битан део третмана свих врста дијабетеса.

* Једна од две особе са дијабетесом остаје недијагностикована, због чега је у великом ризику од настанка компликација ове болести, а то доводи до значајног инвалидитета и преране смрти.
* Предвиђа се да ће више од 640 милиона особа живети са дијабетесом до 2040. године. Одлагање дијагнозе значи да ће многи оболели са дијабетесом типа 2 такође имати и најмање једну компликацију у тренутку када им буде дијагностикована шећерна болест.
* У многим земљама шећерна болест је водећи узрок слепила, кардиоваскуларних болести, инсуфицијенције бубрега и ампутације ноге.
* Такође, и дијабетес тип 1 је у порасту.
* Скрининг на компликације дијабетеса је важан део ефикасног третмана болести.
* Од 415 милиона одраслих широм света који живе са дијабетесом у 2015. години више од трећине ће развити неки облик дијабетесне ретинопатије - компликације дијабетеса која доводи до оштећења вида и слепила.
* Више од 93 милиона одраслих, или једна од три особе, које тренутно живе са дијабетесом имају дијабетесну ретинопатију.
* Третман шећерне болести и њених компликација почиње у примарној здравственој заштити и треба да укључи и скрининг на дијабетесну ретинопатију.
* Рано откривање и правовремено лечење дијабетесне ретинопатије може спречити губитак вида и смањити утицај дијабетеса на појединце, њихове неговатеље и друштво.
* На глобалном нивоу трошак лечења шећерне болести и третман компликација је процењен на 673 милијарди долара у 2015. години.

Према подацима Светске здравствене организације (*World Health Organization-WHO*) и Међународне федерације за шећерну болест (*International Diabetes Federation - IDF*) број оболелих од шећерне болести је у драстичном порасту у свету и очекује се да ће се број оболелих од ове болести до 2040. године повећати на 640 милиона становника. На основу података IDF-а и Института за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут” - Регистра за шећерну болест, процењује се да у Србији преко 700.000 особа болује од шећерне болести, од тог броја регистровано је 465.000 односно 8,1% становника зна да има шећерну болест. У Војводини је број новооболелих од шећерне болести типа 2 у 2014. години износио 5516 што значи да је стопа инциденције износила **290 новооболелих од дијабетеса типа 2 на 100.000 становника Војводине**, док је стопа инциденције **Јужнобачког округа износила 281 на 100.000 становника**.

Шећерна болест је озбиљно и подмукло обољење, које најчешће почиње неопажено и без симптома. Оно што је још опасније јесте претпоставка да на сваког пацијента који има шећерну болест долази по једна особа која не зна да има шећерну болест. Петина свих пацијената има дијабетес типа један (инсулин зависни тип), а други облик дијабетес тип 2 (инсулин независни тип) је четири пута чешћи и од њега болује 80 одсто пацијената. Шећерна болест тип 2 најчешће се јавља код одраслих особа, после четрдесете године. Особа постепено оболева, а болест се најчешће открива током прегледа због неке друге болести, као што су кардиолошки или неуролошки поремећаји. Симптоми шећерне болести појављују се касно, када су вредности шећера у крви знатно повећане у односу на нормалне. Сувоћа уста, жеђ, узимање велике количине течности, обилно и често мокрење, мршављење упркос појачаној глади и узимању веће количине хране, појава инфекција и свраба коже и полних органа, слабост, малаксалост, карактеристични су симптоми дијабетеса. Пре него што се појави манифестни облик, шећерна болест пролази кроз пред фазу.

**Фактори ризика за настанак шећерне болести типа 2:**

* гојазност,
* недостатак физичке активности,
* раније идентификована нетолеранција глукозе,
* неправилна дијета,
* старија животна доб,
* висок крвни притисак и висок холестерол,
* породична историја дијабетеса,
* гестацијски дијабетес.

**Упозоравајући знаци шећерне болести:**

* често мокрење,
* превелика жеђ,
* повећана глад,
* губитак тежине,
* замор,
* недостатак интересовања и концентрације,
* повраћање и бол у желуцу (често у заблуди као стомачни грип),
* пецкање или утрнулост осећаја у рукама и ногама,
* замућен вид,
* честе инфекције,
* споро зарастање рана.

Превентивним мерама појава шећерне болести може се спречити или одложити. Када се открије на време, у најранијој фази, шећерна болест типа 2 се код већине особа може лечити само дијетом и физичком активношћу, а уколико то није довољно, додају се и одговарајући лекови.

ПРЕПОРУКЕ:

* смањити унос шећера,
* смањити унос соли и масти у исхрани,
* повећати ниво физичке активности,
* регулисати телесну тежину,
* не пушити.
1. IDF Diabetes Atlas 7th edition www.idf.org/diabetesatlas [www.idf.org/diabetesatlas](http://www.idf.org/diabetesatlas)
2. Diabetes Eye Health: A Guide for Health [www.idf.org/eyehealth](http://www.idf.org/eyehealth)
3. Nacionalni vodič za lekare u primarnoj zdravstvenoj zaštiti „Prevencija dijabetesa tip 2“
4. Registar za šećernu bolest, Incidencija i mortalitet od dijabetesa u Srbiji 2014. Godine <http://www.batut.org.rs/download/publikacije/2014IzvestajDijabetes.pdf>