14. listopad: Světový den diabetu

14.11.2023 - | Hygienická stanice hlavního města Prahy

Hygienická stanice hlavního města Prahy (HSHMP) se společně s dalšími zdravotními institucemi v České republice připojuje k dnešní mimořádně – významné, preventivně osvětové události, kterou je Světový den diabetu.

Jak informuje na svých internetových stránkách Fakultní nemocnice Olomouc, **diabetem (cukrovkou) – závažným chronickým onemocněním – ve světě trpí více než 170 milionů lidí.**

V České republice cukrovkou trpí zhruba milion lidí (!) a každý rok jich 20 tisíc přibývá.

Světový den diabetu ale neslouží jen k připomenutí data narození kanadského lékaře Fredericka Bantinga, který společně s kolegy Charlesem Bestem a Johnem Macleodem objevili léčebné účinky inzulinu a získali za tento objev Nobelovu cenu za fyziologii nebo lékařství. Hlavním cílem tohoto svátku je prevence. Je možné cukrovce předcházet? A jaká je její léčba?

Další zajímavé a podnětné informace se dozvíte v článku zveřejněném na internetových stránkách FN Olomouc ZDE…

Státní zdravotní ústav (SZÚ) v dnes zveřejněné zprávě rovněž uvádí, že v České republice dramaticky stoupá počet lidí s cukrovkou. Každý třetí Čech starší 65 let je diabetik, nejvyšší nárůst zaznamenáváme mezi 50. a 75. rokem života. S touto dynamikou bude v roce 2035 diabetem trpět každý 10. Čech bez ohledu na věk.

Většina lidí onemocní diabetem 2. typu v důsledku nadváhy, obezity, konzumace alkoholu a kouření. K diabetu se často přidružují vysoký cholesterol a vysoký krevní tlak, které zvyšují riziko kardiovaskulárních onemocnění a demence. Velkým nebezpečím je, že cukrovka zpočátku nebolí. Výživa tkání se ale v důsledku diabetu postupně zhoršuje a vede k uzavírání tepen, neuropatii, selhání ledvin a ztrátě zraku.

Diabetu 2. typu lze přitom velmi dobře předejít, a to úpravou životního stylu.

Půl hodiny pohybu střední intenzity denně, např. rychlejší chůze, jízda na kole nebo práce na zahradě snižuje riziko diabetu o 30 %. Čas strávený sezením je vhodné každých 30 minut přerušovat lehkou aktivitou, dále nekouřit, pít neslazené nealkoholické nápoje – nejlépe vodu, jíst pestře a přiměřeně s dostatkem prospěšných tuků, ke každému jídlu přidat ovoce nebo zeleninu a myslet na udržování optimální tělesné hmotnosti.

A začít už od dětství, protože co se v mládí naučíme, se ve stáří projeví. Jestli ve zdraví nebo v nemoci záleží jen na nás.

SZÚ dnes u příležitosti Světového dne diabetu publikoval zajímavou prezentaci nazvanou “ŽÍZEŇ?…Za den bychom měli vypít alespoň 1,5 – 2 litry tekutin… ALE JAKÝCH?”

https://www.hygpraha.cz/14-listopad-svetovy-den-diabetu