

V kraji trpí cukrovkou třetina populace, do pěti let to může být polovina

16.12.2025 - Jitka Čmoková | Krajský úřad Karlovarského kraje

V prosincovém čísle Krajských listů jsme v rámci seriálu zaměřeného na prevenci zdraví obyvatel Karlovarského kraje přinesli rozhovor s Editou Šimáčkovou, spoluzakladatelkou organizace DiaKar o diabetu. Diabetes, nemoc známá také jako cukrovka, je v populaci velmi rozšířená, a přesto spousta z nás nemá přesnou představu o tom, jak tato nemoc vzniká a co vlastně znamená pro naše tělo.

Diabetes je nemocí, kterou nelze vyléčit, jaké zásady by měli dodržovat lidé s cukrovkou a jak se třeba liší doporučení pro pacienty s diabetem 1. a 2. typu?

Diabetes člověk opravdu nevyléčí, ale může ho mít velmi dobře pod kontrolou. Já vždy říkám, že je to součást života, kterou je potřeba přijmout a aktivně s ní pracovat. Základem je vyvážená strava, pravidelný pohyb, správně nastavená léčba a hlavně edukace — pacient by měl vědět, proč co dělá. U diabetu 1. typu je nezbytná inzulinová terapie, protože tělo inzulin neprodukuje vůbec. U diabetu 2. typu je nejdůležitější úprava životního stylu — tedy jídelníček, pohyb a redukce hmotnosti. Když to nestačí, přidává se léčba. Ale pro oba typy platí, že člověk musí své nemoci rozumět a nebát se aktivně ptát.

Většina pacientů s cukrovkou má diabetes 2. typu. Ten ve velké míře vzniká vlivem nezdravého životního stylu. Je nezdravý životní styl jediným spouštěčem onemocnění, nebo může hrát roli třeba i dědičnost?

Životní styl je zásadní, ale rozhodně není jediný spouštěč. Svoji roli hraje i věk, genetická predispozice nebo rodinná anamnéza. V naší rodině se cukrovka nikdy nevyskytovala, a přesto mi byla diagnostikována. Proto zdůrazňuji, že nikdo nemá jistotu, a každý by měl vědět, jak na tom zdravotně je. Ze statistik vyplývá, že z celkového počtu diabetiků je skoro 90 % osob s diabetem 2. typu a cca 10 % s diabetem 1. typu. A z těch 10 % je přibližně půlka dětských pacientů.

Počty nemocných s diabetem každý rok významně rostou. V Karlovarském kraji má toto onemocnění až 35 % populace a podle predikce je možné, že do 5 let to bude až 50 %. Čím to je?

Těch příčin je více — přibývá obezity, lidé se méně hýbou, špatně jedí, mají málo spánku a žijí ve stresu. K tomu připočteme stárnutí populace. A pak jsou tu lidé, kteří už mají prediabetes, ale ještě o tom nevědí. Každý rok je realizován Barometr zdraví v Karlových Varech, Chebu a Mariánských Lázních. Právě během těchto akcí se ukazuje, že mnoho lidí má zvýšené hodnoty glykemie, tlaku nebo cholesterolu, aniž by to tušili. Když tato data vidíte v praxi, je vám jasné, že problém je skutečně rozsáhlý.

Jaká jsou rizika, pokud o sebe pacienti s diabetem řádně nepečují a nemoc nemají pod kontrolou?

Pokud nemoc není pod kontrolou, může dojít k poškození očí, ledvin a nervů, k rozvoji srdečního onemocnění nebo cévních komplikací. Zvyšuje se riziko infarktu, mrtvice, amputací. To jsou konkrétní osudy, se kterými se v patientských organizacích setkáváme. A právě proto tak apelujeme na prevenci a včasnou diagnostiku.

Může mít cukrovka vliv i na další přidružené zdravotní neduhy, jako jsou například onemocnění srdce a další?

Ano, a velmi zásadně. Diabetes je jedním z nejvýznamnějších rizikových faktorů kardiovaskulárních onemocnění. Proto ve svých edukacích propojujeme cukrovku se zdravím srdce, ledvin a cév. Vše spolu souvisí — když nezachytíte jeden problém včas, nabalí se další.

Jaká je prevence vzniku této nemoci? A mohou pomoci preventivní prohlídky u lékaře?

Prevence je základ. Zdravá strava, pravidelný pohyb, dostatek spánku, omezení stresu a udržení zdravé hmotnosti — to jsou pilíře, které fungují. A ano, preventivní prohlídky jsou dnes ještě důležitější než dřív. Od nového roku jsou v rámci prevence sledovány i další parametry, například se rozšířilo spektrum laboratorních hodnot a screeningových vyšetření, která pomáhají včas zachytit zvýšené hodnoty cukru, krevního tlaku nebo cholesterolu. Cílem je zachytit riziko včas a předejít rozvoji dalších, chronických onemocnění. Je to velký krok správným směrem.

Existují nějaké preventivní programy nebo kampaně, které se prevencí cukrovky zabývají?

Ano, a jsem ráda, že jejich počet roste. Zejména patientské organizace realizují mnoho preventivních a edukačních aktivit, a co je důležité — spolupracují navzájem mezi sebou. Společné akce a projekty mají mnohem větší dosah a mohou lépe pomoci pacientům i veřejnosti. Pořádají se edukační semináře, pobytové akce, online pořady, ale i osvětové kampaně. Společně dokážou přinášet aktuální informace, sdílet zkušenosti a posouvat péči o pacienty dopředu. Ráda bych na tomto místě poděkovala za práci, aktivity, podporu všem dobrovolníkům, partnerům, firmám, státní správě i samosprávě, a také Karlovarskému kraji, který také podporuje tyto aktivity.

Kam se mohou případně lidé obrátit, pokud chtějí vědět, zda jsou zdraví a diabetes se jich netýká?

Základem je praktický lékař — jednoduchý odběr krve odhalí zvýšený cukr, cholesterol nebo další rizikové faktory. Lidé se mohou obrátit také na patientské organizace, které je nasměrují, poradí a vysvětlí, co má smysl hlídat a jak se naučil žít plnohodnotný život i s chronickým onemocněním. Doporučuji navštěvovat preventivně osvětové akce. Např. zmíněný Barometr zdraví, kde návštěvníci dostanou okamžitě základní přehled o tom, jak jsou na tom. Často se tam lidé poprvé dozvědí, že je potřeba něco začít řešit. A to je právě ta chvíle, kdy můžeme pomoci nejvíc — včas.

Aktuální číslo Krajských listů naleznete na krajském webu.

<https://www.kr-karlovarsky.cz/aktuality/v-kraji-trpi-cukrovkou-tretina-populace-do-peti-let-muze-byt-polovina>