

Každý třetí Čech nad 65 let má cukrovku, nemoc zatěžuje nejen tělo, ale i psychiku

14.11.2024 - | PROTEXT

Již od roku 1991 se každý rok připomíná 14. listopad jako Světový den diabetu. Tématem letošního roku je psychická a životní pohoda lidí s cukrovkou.

Miliony diabetiků denně čelí problémům při zvládání svého onemocnění v práci, ve škole i doma..., což pro ně může být velmi náročné. Ačkoliv se mluví o zdravotních komplikacích cukrovky, péče o duševní zdraví je často opomíjena.

Diabetes mellitus je závažné metabolické onemocnění, které se projevuje zvýšenou hladinou glukózy v krvi, což bez léčby může vést k poškození cév, ledvin, očí a nervů. Cukrovka patří k nejrozšířenějším chorobám na světě – nemocí trpí až 537 milionu lidí. Tři čtvrtiny z nich přitom žije v zemích s nízkými a středními příjmy a 50 % případů cukrovky není diagnostikováno.[1]

Téměř dvě třetiny diabetiků mají strach ze zdravotních komplikací

Počet diabetiků se celosvětově zvyšuje, často se mluví o „epidemii cukrovky“. Také Státní zdravotní ústav (SZÚ) uvádí, že v České republice počet lidí s cukrovkou dramaticky stoupá. *„Každý třetí Čech nad 65 let trpí diabetem. 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,“* informuje Státní zdravotní ústav.[2] Důležité jsou ovšem nejen následky nemoci pro tělo, ale také pro duši: 63 % lidí s diabetem uvádí, že strach z komplikací souvisejících s cukrovkou ovlivňuje jejich životní pohodu. 28 % diabetiků považuje za obtížné zůstat pozitivní vzhledem k jejich stavu.[3]

Onemocnění urychluje i obezita a nedostatek pohybu

Existují dva hlavní druhy nemoci. Diabetes mellitus prvního typu se objevuje obvykle u dětí. Způsobuje jej nedostatečná produkce inzulínu, hormonu slinivky břišní. Převážnou většinu pacientů s diabetem (přibližně 90 %) však tvoří dospělí lidé s diabetem druhého typu. Příčinou je snížená citlivost tkání k inzulínu, který cukrem z krve, a tedy energií, zásobuje buňky a orgány v těle. Diabetes se může objevit i během těhotenství (tzv. gestační diabetes), po porodu ale mizí. Hladina cukru v krvi totiž v průběhu gravidity kolísá kvůli těhotenským hormonům, ovlivňujícím funkci slinivky. *„Přestože vznik a rozvoj cukrovky ovlivňuje genetika, onemocnění urychluje i obezita a nedostatek pohybu. Největší riziko proto hrozí u osob, které mají špatné stravovací návyky a nedostatek fyzické aktivity. To vede k nadváze až obezitě, což zvyšuje riziko vzniku cukrovky. Není to přitom jen o cukru (tzv. jednoduchém sacharidu), ale vznik cukrovky může způsobit i vysoká konzumace tučných potravin. Tučné potraviny – tím myslím, hlavně zpracované potraviny, kde se vyskytuje kombinace cukru, špatných tuků (nasycených mastných kyselin) a také vysoký obsah soli. Také záleží na tom, kolik energie za den člověk přijme. I kalorický nadbytek s omezenou pohybovou aktivitou způsobuje vznik cukrovky,“* uvádí MUDr. Marta Klementová, vedoucí lékařka diabetologického centra DIAvize v Praze.

Vynález inzulínu dal diabetikům šanci na normální život

Světový den diabetu je příležitostí pro pacienty s cukrovkou, jejich rodiny, zdravotnické pracovníky i veřejnost, aby se spojili a zvýšili povědomí o diabetu. V rámci tohoto osvětového dne probíhá téměř 500 aktivit ve více než stovce zemí po celém světě. 14. listopad přitom nebyl stanoven náhodou. Mezinárodní diabetologická federace (IDF) jej určila jako Světový den cukrovky z důvodu, že právě v tento den se roku 1891 narodil Frederick Banting, kanadský lékař a nositel Nobelovy ceny, který společně s Charlesem Bestem objevil léčebné účinky inzulinu. Tím významně přispěl k možnostem léčby diabetu a dal milionům lidí šanci na kvalitnější život. *„Pro diabetiky 1. typu neexistuje jiná možnost než dodat hormon inzulin z vnějšku. Takže až do 20. století, kdy kanadský lékař Frederick Banting inzulin objevil, funkční léčba cukrovky neexistovala. Běžná léčba diabetu 1. typu je spojena s inzulinovou pumpou, která pacientům dodává inzulin. Neléčená nebo špatně léčená choroba totiž způsobuje celou řadu přidružených zdravotních komplikací. Obecně lze říci, že po 20 letech trvání diabetu je některá z nich přítomna u 25–50 % diabetiků. U pacientů s diabetem mellitem 1. typu se potíže objevují obvykle po 10–15 letech trvání nemoci,“* vysvětluje diabetoložka MUDr. Klementová.

Moderní medicína pomáhá problémy zavčas odhalit a řešit

Díky režimovým opatřením lze předejít mnoha zdravotním komplikacím, které se s cukrovkou pojí. Nejčastěji se diabetologové u svých pacientů setkávají s diabetickou retinopatií, tedy poškozením sítnice oka, nefropatií, která postihuje ledviny, a neuropatií, což je označení pro poruchy periferních nervů. Počáteční stadia těchto obtíží pacienti vůbec necítí, proto se je diabetologové snaží včas odhalit každoročními preventivními vyšetřeními, k nimž by měl každý diabetik pravidelně docházet. *„Máme dnes nejen pokročilé nástroje, jak komplikace diabetu zavčas odhalit, ale také se posunuly možnosti, jak nastalé potíže řešit. Jsme úspěšnější zejména v prevenci a v léčbě počátečních stádií těchto komplikací, kdy se nám lépe daří rozvoj komplikací zastavit nebo zpomalit. Máme k dispozici moderní léky, ať ve formě tablet, nebo injekcí. Lépe rozumíme mechanismu vzniku komplikací a pomocí edukace dokážeme pacienta poučit, jakým životním stylem bude zhoršení komplikací předcházet,“* popisuje diabetoložka MUDr. Klementová. Jednou z unikátních novinek je například český projekt Aireen. Díky umělé inteligenci lze u pacientů s cukrovkou odhalit pouhým pohledem do screeningové kamery diabetickou retinopatii – a to ještě dříve, než onemocnění začne pacientům působit problémy.

Umělá inteligence (AI) pomáhá chránit zrak diabetiků

Diabetik by měl každoročně absolvovat oční vyšetření z důvodu včasného zachytu závažné oční komplikace cukrovky, jakou je diabetická retinopatie, která je druhou nejčastější příčinou slepoty v rozvinutých zemích. Podle MUDr. Marty Klementové trpí v ČR tímto nezávažným onemocněním sítnice v různém stupni závažnosti zhruba 100 tisíc, což je přibližně 10 % diabetiků. K zavedení AI vedlo i to, že z 1 miliónu diabetiků absolvuje každoročně oční vyšetření jen necelá polovina. *„Diabetiky potřebujeme každoročně vyšetřit. Protože oční ambulance není nafukovací a jedná se o rutinní vyšetření, přišla společnost Aireen s řešením pro screening diabetické retinopatie s využitím umělé inteligence. Jedná se o certifikovaný zdravotnický prostředek, který z fotografie sítnice rozpozná přítomnost onemocnění a jeho stádium. Speciálním fotoaparátom vyfotíme sítnici a následně pak snímek vyhodnotí velmi výkonné počítače s AI,“* vysvětluje princip fungování Aireen oftalmoložka MUDr. Jana Mikšová z Oční kliniky NeoVize, kde jako první na světě začali Aireen využívat v praxi. Aireen je také prvním českým certifikovaným zdravotnickým prostředkem na bázi umělé inteligence. Certifikace navíc umožňuje, aby výsledek vyšetření měl stejnou váhu, jako by ho provedl lékař specialista. Proto je cenným pomocníkem nejen v ordinacích očních lékařů, ale také v diabetologických ambulancích, kde začala být umělá inteligence (AI) od roku 2023 využívána. AI tak zvyšuje dostupnost vyšetření očního pozadí diabetiků a šetří čas a kapacity oftalmologů, kteří je mohou věnovat jiným pacientům.

Zdravý životní styl je základ

Zásadní je prevence a pravidelná kompenzace cukrovky podle pokynů lékaře: udržování potřebné hladiny krevního cukru (jehož optimální hodnota je 5,5 mmol/l) a vyvarování se dramatických vzestupů a pádů této hodnoty. Dále je vhodné hlídat si cholesterol i krevní tlak. *„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,“* doporučuje Státní zdravotní ústav[4] preventivní opatření. Pravidelný pohyb navíc pomáhá i s udržením lepší životní pohody, odbourává stres a zlepšuje psychiku.

www.diavize.cz

[1] <https://worlddiabetesday.org/about-wdd/>

[2] <https://szu.cz/aktuality/14-listopadu-si-kazdorocne-pripominame-svetovy-den-diabetu/>

[3] <https://worlddiabetesday.org/>

[4] <https://szu.cz/aktuality/14-listopadu-si-kazdorocne-pripominame-svetovy-den-diabetu/>

Zdroj: DIAvize

ČTK Connect ke zprávě vydává obrazovou přílohu, která je k dispozici na adrese <https://www.protext.cz>.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/kazdy-treti-cech-nad-65-let-ma-cukrovku-nemoc-zatezuje-nejen-telo-ale-i-psychiku/2595605>