

Светски дан борбе против шећерне болести

Светска здравствена организација (World Health Organization – WHO) и Међународна федерација за дијабетес (International Diabetes Federation – IDF) су 1991. године покренуле иницијативу за обележавање Светског дана борбе против шећерне болести, као одговор на пораст оболелих од дијабетеса широм света. Овај дан представља највећу глобалну кампању посвећену подизању свести о дијабетесу код више од милијарду људи у више од 160 земаља. Тема којој је посвећен Светски дан борбе против дијабетеса за период 2021-2023. године је „Приступ дијабетолошкој здравственој заштити“.

Шећерна болест (дијабетес мелитус) једна је од најчешћих незаразних болести. Број оболелих од шећерне болести већ дужи низ година расте и поприма размере глобалне епидемије. Иако се највише инциденције региструју у развијеним земљама, највећи пораст оболелих очекује се у земљама у развоју. Дијабетес је у свету пети, а у Србији трећи водећи узрок умирања од свих узрока смрти и пети узрок оптерећења болешћу.

Дијабетес мелитус је хронична болест из групе метаболичких болести коју карактерише хипергликемија- односно повећање нивоа шећера у крви, која је резултат поремећаја у секрецији инсулина, деловању инсулина или комбинације наведених поремећаја. Хронична хипергликемија повезана је са дуготрајним оштећењем, дисфункцијом и затајењем различитих органа- посебно ока, бубрега, нерава, срца и крвних судова.

Људи које живе са дијабетесом захтевају стални мониторинг здравственог стања и подршку како би контролисали своје здравствено стање и избегли компликације болести. Милиони људи са дијабетесом широм света немају приступ адекватној здравственој заштити када је ова болест у питању. Из тих разлога, неопходно је да владе повећају улагања у лечење и превенцију дијабетеса.

Свет

- 537 милиона одраслих (1 од 10 особа) живело је са дијабетесом 2021. године. Очекује се да ће овај број порасти на 643 милиона до 2030. и 783 милиона до 2045. године.
- Око 44% одраслих особа са дијабетесом, болест остаје недијагностикована (240 милиона). Већина има дијабетес типа 2.
- Више од 3 од 4 особе (или $\frac{3}{4}$) са дијабетесом живе у земљама са ниским и средњим приходима.
- 541 милион одраслих је под повећаним ризиком од развоја дијабетеса типа 2.
- Више од 1,2 милиона деце и адолесцената (0-19 година) живи са дијабетесом типа 1.
- Дијабетес је изазвао 6,7 милиона смртних случајева у 2021. години.
- Дијабетес је био одговоран за најмање 966 милијарди долара здравствених расхода у 2021. – 9% укупне глобалне потрошње на здравствену заштиту.
- 1 од 6 живорођене деце (21 милион) је изложено високом нивоу глукозе у крви (хипергликемији) у трудноћи.

Република Србија

- Према процени Института за јавно здравље Србије, у Републици Србији без Косова и Метохије од дијабетеса болује приближно 770.000 особа или 12,0% одраслог становништва, што одговара компаративној преваленцији 9,0% .
- Процењује се да од укупног броја оболелих са типом 2 дијабетеса, 43% (330.000) особа нема постављену дијагнозу и не зна за своју болест.
- Број особа са типом 2 дијабетеса је многоструко већи (95%) у односу на особе са типом 1 дијабетеса.
- Преваленција дијабетеса расте са годинама старости, и процењује се да је готово половина оболелих старија од 65 година.
- Код старијих особа тип 2 дијабетеса открива се релативно касно, када су већ присутне бројне кардиоваскуларне компликације.
- У нашој земљи од ове болести годишње умре око 3.000 особа.
- У 2020. години, Србија је на основу стандардизоване стопе морталитета од 14,8 на 100.000 становника, припадала групи европских земаља са високим стопама умирања од ове болести.
- У последњих десет година уочен је пораст умирања од овог обољења у Србији. Стопа морталитета од шећерне болести повећала се од 43,2 у 2011. години, до 49,2 на 100.000 становника у 2020. години.
- Према подацима Регистра за дијабетес Градског завода за јавно здравље, у Београду је 2021. године регистровано укупно 80.492 особа са дијабетесом. Новооболелих је исте године било 1.971 (975 мушкараца и 996 жена).

Ризик за дијабетес тип 2 можемо смањити здравим животним навикама од којих су најважније:

Редовна физичка активност - важна је за одржавање оптималне телесне тежине, повећава осетљивост на инсулин, доприноси регулисању крвног притиска, побољшава физички изглед и психичко благостање.

Правилна исхрана - подразумева избор здравих намирница, адекватну количину хране, одговарајући број и увремењеност оброка. Недовољан унос воћа и поврћа, висок унос енергетски богате хране, чести оброци „ван куће“, висок унос заслађених напитака и велике порције погодују развоју гојазности и дијабетеса.

Избегавање дуванског дима - доказано је да је пушење независтан фактор ризика за дијабетес, а код оболелих повећава ризик од компликација дијабетеса- болести срца, можданог удара и проблема са циркулацијом.

Здраво спавање - истраживања показују да хронични недостатак сна или спавање лошег квалитета повећава ризик од различитих хроничних болести као што су дијабетес, гојазност, висок крвни притисак и кардиоваскуларне болести.

За рано откривање дијабетеса типа 2 препоручује се одлазак изабраном лекару где ће се након процене фактора ризика одредити ниво шећера у крви наше, и уколико је потребно урадити и додатне анализе крви. Препоручује се чешће тестирање особа које имају преддијабетес и оних који имају више придружених фактора ризика.

Процените своје знање о дијабетесу помоћу [нашег он - лајн теста](#). Упознајте се са дијабетесом уз помоћ [здравствено промотивног материјала](#). Можете попунити и [Упитник процене ризика за оболевање од дијабетеса тип 2](#).