

Светски дан борбе против шећерне болести – 14. новембар 2023.

Шећерна болест (Diabetes mellitus) представља једну од најзначајнијих хроничних незаразних болести нашег доба, са растућим утицајем на друштва и здравствене системе. Трогодишња кампања под називом „Приступ дијабетолошкој здравственој заштити“ („Access to diabetes care“), са обухватом периода 2021-2023. године, имала је за циљ да увећа свест о различитим аспектима превенције и лечења шећерне болести, а са тежњом да се стање у овој области унапреди. Овогодишње обележавање Светског дана борбе против шећерне болести представља се слоганом „Препознајте ризике. Предузмите акцију“ („Know your risk, know your response“), јасно наглашавајући улогу појединца у глобалној контроли дијабетеса. Познавање фактора ризика омогућава правовремено превентивно деловање, што код особа код којих се ипак установи шећерна болест, омогућава бољи успех у лечењу и умањење компликација.

Оптерећење дијабетесом у свету показује растући тренд током претходних деценија – у периоду 1980-2014 године, број особа са дијабетесом у свету порастао је са 108 милиона на 422 милиона. Додатно, у периоду од 20 посматраних година (2000-2019), опажа се и пораст смртности од дијабетеса од 3%. Укупно, на нивоу света, број особа умрлих од дијабетеса износио је 1,5 милиона у 2019. години, чему се може додати и 460 000 смртних исхода од бубрежних болести које су наступиле као последица дијабетеса.

Према подацима из Истраживања здравља становништва Србије за 2019. годину, 8,3% старијих од 20 година изјавило је да има шећерну болест, што представља пораст у односу на истраживање из 2006. године, када је овај удео износио 5,3%. Посматрано према структури узрока смрти, удео дијагноза Е10-Е14 (којима се означавају различити облици шећерне болести), у свим узроцима смрти у Републици Србији у три упоредне године (2000. – 2010. – 2020.) износио је 2,4% - 3,1% - 2,9%.

Економски утицај шећерне болести завређује посебну пажњу. Процене из САД говоре да су трошкови који се повезују са дијагнозом дијабетеса у 2017. години износили 327 милијарди америчких долара - од тога 237 милијарди долара директних медицинских трошкова и 90 милијарди долара изгубљене продуктивности. Узевши у обзир и овако изражену економску димензију шећерне болести у савременим друштвима, активности на пољу превенције добијају на додатној важности.

Велики јавноздравствени значај придаје се типу 2 дијабетеса, који се среће код више од 90% свих болесника са шећерном болешћу. Са друге стране, компликације шећерне болести заузимају посебно место у свим разматрањима о дијабетесу. Одрасле особе са дијабетесом имају 2-3 пута повећан ризик за настанак срчаног и možданог удара. Такође, код ових пацијената, неуропатија удружена са смањеним протоком крви у ткиву стопала повећава вероватноћу настанка улкуса, инфекција и коначно, потенцијалне ампуације захваћеног екстремитета. Са друге стране дијабетесна ретинопатија је важан узрок слепила – у свету се број особа које су ослепеле због дијабетеса процењује на око 1 милион. Коначно, дијабетес је један од водећих узрока хроничне болести бубрега. Свеукупно, бројне компликације које додатно усложњавају основно стање, захтевају додатно ангажовање ресурса здравственог система, повећавајући трошкове и умањујући могућности за расподелу средстава ка другим потребама.

Спречавање развоја типа 2 дијабетеса може се постићи једноставним интервенцијама у животном стилу, и у том смеру циљеви сваког појединца треба да буду:

- Достизање и одржавање здраве телесне масе
- Физичка активност
- Здрава исхрана
- Престанак (или незапочињање) пушења

Ипак, за постизање свеобухватних резултата на нивоу шире заједнице, потребан је нешто другачији приступ са циљем ефикасног усвајања побројаних животних навика. С тим у вези, искуства из света наглашавају да је за постизање трајних резултата на нивоу популације потребно спровести акцију на више нивоа, у оквирима целог друштва, посветити пажњу захтевима различитих популационих група, адекватно програмски циљати популације у високом ризику као и општу популацију са нижим ризиком за развој шећерне болести. Посебан значај имају организовани програми превенције у које се укључују особе за које се установи одређени ниво ризика за развој типа 2 дијабетеса. У оквиру оваквих програма, особа се активно прати са циљем утицаја на одржање здравих животних навика, као и постизање зацртаних циљева (губитак телесне масе и постизање одређеног нивоа физичке активности).

Закључно, Светски дан борбе против шећерне болести треба све да нас подсети на значај превенције типа 2 дијабетеса - усвајање животних стилова који смањују ризик од развоја ове болести, може утицати и на смањење ризика за развој бројних других стања, и тиме остварити свеобухватан утицај на унапређење здравља.