



ОБЕЛЕЖИМО СВЕТСКИ ДАН ЗДРАВЉА – ПОБЕДИМО ДИЈАБЕТЕС!

ПРИПРЕМИЛА: ЈЕЛЕНА МИЛОШЕВИЋ

Процена је да је 2008. године 347 милиона људи у свету имало дијабетес, а преваленца расте, нарочито у земљама у развоју.

Дијабетес је био главни узрок смрти 1,5 милиона људи, од чега је 80% случајева из земаља у развоју. Светска здравствена организација предвиђа да ће до 2030. дијабетес бити седми узрок смрти.

Наша земља следи узлазни тренд оболевања земаља у транзицији. Према резултатима „Истраживања здравља становништва Србије”, у протеклих 10 година број особа са дијагнозом дијабетеса порастао је готово 50%, тако да данас у Србији око 470.000 особа (8,1% становништва) живи са дијабетесом. Ако томе додамо још 40% оболелих, код којих дијабетес још није откривен, укупан број оболелих од шећерне болести у Србији процењује се на 760.000.

Највећим делом то су особе са типом 2 дијабетеса (ДМ 2), који обухвата преко 90% оболелих. Овај тип шећерне болести се сваке године у нашој земљи дијагностикује у просеку код 16.000 особа, обично после 40. године живота, нешто чешће код особа женског пола. Последњих година тип 2 дијабетеса није више толико редак ни код млађих особа и адолесцената, као последица физичке неактивности и растуће епидемије гојазности.

Кључне поруке или - зашто је ове године фокус Светског дана здравља баш дијабетес:

- ✓ Преваленца дијабетеса веома брзо расте у многим земљама, нарочито оним у развоју.
- ✓ Велики део случајева дијабета је могуће превенирати. Једноставне промене у животном стилу показале су се ефикасним у превенцији одлагања почетка ДМ 2. Одржавање нормалне телесне тежине, редовно бављење физичком активношћу и здрава исхрана смањују значајно ризик од оболевања од дијабетеса.
- ✓ Дијабетес се не може излечити, али се може квалитетно лечити, како би се спречила или што више одложила појава компликација. Правовремено постављање дијагнозе, едукација пацијената о праћењу своје болести и приступачан третман (нефармаколошке мере уз примену инсулина/антидијабетика) су главне компоненте доброг исхода.
- ✓ Циљеви Светског дана здравља 2016: побољшати превенцију, ојачати негу и подстаћи боље праћење особа оболелих од ДМ.

Које су уобичајене последице/компликације дијабетеса?

Током времена ДМ може да оштети срце, крвне судове, очи, бубреге и нерве. ДМ доводи до:

- Неуропатије
- Дијабетесног стопала
- Веће склоности ка инфекцијама
- Дијабетесне ретинопатије
- Бубрежне инсуфицијенције (ДМ је водећи узрок).
- ДМ повећава ризик од срчаних болести и од можданог удара.
- Укупан ризик за смрт је дупло већи код особа са ДМ.



Фактори ризика за обољевање од ДМ 2



Породична анамнеза



Физичка неактивност



Прекомерна ухрањеност
(BMI > 25 kg/m²)



Неправилна исхрана

Остали фактори: старост, гестациски ДМ, рођење бебе теже од 4 kg, историја нетолеранције глукозе или губитка нормалне гликемије наташте, дислипидемије, хипертензија, синдром полицистичних оваријума.

Шта можемо да урадимо у апотекама?

Уз мало труда сваког фармацеута можемо да урадимо много!

Шта можемо да урадимо на нивоу превенције:

- Да особама код којих уочимо/препознамо факторе ризика за обољевање од ДМ 2 саветујемо начине за корекцију фактора ризика и одређивање гликемије и/или делимо штампане лифлете у вези превенције ДМ 2.
- Да периодично организујемо скрининг за ДМ 2 (обухвата мерење телесне масе, висине, обима струка, процену ризика од обољевања помоћу стандардизованог упитника и евентуално мерење гликемије)
- Да учествујемо у обележавањима дана здравља који су у вези са ДМ (Светски дан здравља, Светски дан ДМ, Дан борбе против дуванског дима, Дан физичке активности...)
- Да активно учествујемо у едукацији становништва кроз медије, трибине и сл.

Шта можемо да урадимо на нивоу терапије:

- Да едукујемо пацијенте о правилној употреби и чувању лекова и медицинских средстава који се користе у терапији ДМ;
- Да скренемо пацијентима пажњу да редовно одлазе на прегледе код неуролога, офталмолога и нефролога. Најмање једном годишње, или чешће, ако се тако договоре са лекаром специјалистом.
- Да увек проверимо како користе инсулинске пенове, где чувају инсулин, колико често мењају иглице.
- Саветовати их ако су гојазни да смање телесну тежину, да се баве физичком активношћу, а пушачима саветовати да престану са пушењем.
- Саветовати пацијентима да прате и вредности крвног притиска и да га држе под контролом.
- Саветовати пацијентима да редовно прегледају своја стопала и одржавају добру хигијену.
- Упутити пацијенте у вођење дневника контроле шећера, објаснити чему служи дневни гликемијски профил, колико често је потребно мерити шећер, у зависности од лекова које користе.

