

Mezinárodní den diabetu

Nahlédneme-li do kalendáře, nalezneme v něm značný počet dnů, věnovaných různým událostem. Je mezi nimi i řada dnů se zdravotní tematikou, například den iktů, den ledvin a další. Můžeme si položit otázku, zda den diabetu (14. listopad) nepřispívá k jejich inflaci. Určitě tomu tak není. Domnívám se, že den diabetu je naopak velmi významný fenomén a jeho etablování a především jeho prezentace veřejnosti má velký smysl.

Počet diabetiků totiž enormě stoupá na celém světě. Paradoxní přitom je, že diabetes je nemoc s dobře propracovanými účinnými preventivními opatřeními a to farmakologickými, ale i režimovými či dietními. Veřejnost si však tento fakt stále ještě dostatečně neuvědomuje. A to i přesto, že příležitost získávat informace, zejména prostřednictvím médií, je značná. Dostatečné a srozumitelné informace jsou velmi důležité, protože právě ohrožený jedinec – a těch je v populaci až třetina – musí většinu preventivních opatření realizovat sám.

Den diabetu má význam i pro tzv. sekundární prevenci. Cukrovka zpočátku nebolí, pacient si na ni zvykne, a proto je třeba připomínat stále přítomné riziko komplikací. Pacient žije v širší komunitě, jejímž základem je rodina. Jestliže jsou rodinní příslušníci rozumní a vytvářejí vhodné prostředí k dodržování potřebného režimu, širší okolí má často tendenci nemoc naopak podceňovat, nemocný je nezdědka například přemlouván k uvolnění diety. Proto je důležité vysvětlovat problematiku diabetu celé společnosti.

Nejčastěji je den diabetu spojován s fyzickou aktivitou. Ta je významná pro prevenci i léčbu, a proto v mnoha zemích po celém světě startují ve stejnou dobu tzv. pochody proti diabetu, existují i tzv. běhy proti diabetu. Je známo, že se lidé málo pohybují a tuto složku prevence a i léčby je proto třeba v prevenci diabetu zdůraznit a maximálně využít. Typický diabetik se ostýchá navštěvovat například fit centra, kde stále ještě převažují štihlé ženy, sportovci či dokonce kulturisté. Den diabetu by ho měl povzbudit k nalezení vlastní cesty k častému a pravidelnému pohybu. Měl by mu pomoci například vyhledat specializované centrum pro cvičení lidí s civilizačními onemocněními, kam patří i diabetes.

Další důležitou složkou prevence diabetu, na kterou se den diabetu zaměřuje, je boj proti obezitě. Bohužel zatím obezita vítězí, její výskyt stále stoupá a to i u dětí. Přesto jsou veřejné a skupinové metody prevence obezity i diabetu nejdůležitější a také nejúčinnější. Individuální edukace je totiž personálně náročná a vyžaduje od ohroženého jedince nebo pacienta významnou osobní aktivitu, zájem, úsilí a také finanční prostředky. Obézní člověk by musel mít, např. podobně jako sportovec, svého osobního trenéra, psychologa či edukátora.

Je nepochybné, že diabetes je nemoc závažná a závažné jsou zejména důsledky cévních komplikací, které ji provázejí. Jistě je tedy výhodnější jejímu výskytu předcházet než ji a její komplikace léčit. Diabetes znamená pro společnost obrovskou ekonomickou zátěž, samotná léčba diabetu (medikamenty, inzulin, pumpy, glukometry) a léčba cévních komplikací (laserová koagulace, léčba selhání ledvin, katétry, operace atd.) vyžadují vysoké náklady. Režimová preventivní opatření jsou naopak relativně levná, zejména tehdy, pokud se uplatňují celospolečensky. Tedy pokud se stane snaha zdravě žít a pohybovat se všeobecně přijatým uznávaným běžným vzorcem chování člověka jedenadvacátého století. A den diabetu určitě patří mezi kroky, které k tomuto cíli vedou.

doc. MUDr. Alena Šmahelová, Ph.D.

Centrum a subkatedra diabetologie LF UK a FN
Klinika gerontologická a metabolická LF UK a FN
Sokolská 581, 500 05 Hradec Králové
e-mail: smahelov@lfhk.cuni.cz



*Klidné Vánoce
a jen příjemná překvapení
v roce 2009 přeje redakce*