

Boj s cukrovkou se dá začít kdykoli, třeba v rámci Týdne diabetu

Mezinárodní diabetologická federace (IDF) odhaduje, že v roce 2017 trpí diabetem 425 milionů dospělých lidí na světě. To znamená, že každý 11. člověk ve věku nad 20 let je postižený cukrovkou. Tak obrovský počet pacientů je logicky spojen s ohromnými náklady na léčbu a komplikace s nemocí souvisejícími. IDF odhaduje, že tyto náklady celosvětově dosahují téměř 727 miliard dolarů.

Epidemie diabetu zatím bohužel pokračuje a tato čísla budou dále narůstat, odhaduje se, že v roce 2045 postihne onemocnění diabetem až 629 milionů osob. „Přestože se v léčbě cukrovky dosáhlo zejména v posledních letech velkého pokroku (konkrétně se jedná o širší zavedení kontinuální monitorace glukózy – CGM – zejména pro pacienty s diabetem 1. typu a širší využití agonistů receptoru pro GLP-1 a gliflozinů pro pacienty s DM 2. typu), nedaří se uspokojivě zvládat onemocnění u velké části pacientů, což bohužel vede k rozvoji komplikací a zvyšuje to náklady na léčbu,“ upozorňuje **doc. MUDr. Martin Prázný, CSc., Ph.D., z Diabetologického centra III. interní kliniky VFN v Praze a 1. LF UK.**

Vyšší edukace pacientů: cíl Diabetologického centra VFN

Nové léky z poslední doby mohou ovlivnit i kardiovaskulární riziko pacientů a prodloužit jejich život nezávisle na ovlivnění hyperglykémie, s jejich použitím se ale bohužel často příliš váhá. Na druhou stranu sami pacienti mnohdy málo přispívají k ovlivnění své prognózy změnou životního stylu.

Ačkoliv se o nutnosti většího zapojení samotných pacientů do procesu prevence a léčby diabetu často mluví, konkrétních opatření směřujících k tomuto cíli je málo a očividně nestačí k většímu ovlivnění zdraví populace. Stále je podceněn proces vzdělávání pacientů a současné kapacity ke zvládnutí edukace v širším měřítku nestačí. „*Diabetologické centrum VFN v Praze jako jedno z největších diabetologických center v ČR chce jít (nejen) v oblasti edukace pacientů s diabetem příkladem. Zajišťuje celou řadu vzdělávacích aktivit pro pacienty s cukrovkou obou typů a podílí se na jejich šíření v terénu diabetologických ambulancí. Bez širšího využití moderních edukačních metod, moderních technologií a moderních antidiabetik si dnes nelze kvalitní diabetologii představit,*“ dodává **doc. Prázný.**

Srdce a diabetes aneb jak zasáhnout dvě, či více, much jednou ranou

Diabetes a kardiovaskulární onemocnění jsou spolu úzce spjatý. Přítomnost diabetu zvyšuje riziko manifestace kardiovaskulárního onemocnění 2–4krát. Více než polovina pacientů s diabetem umírá na kardiovaskulární onemocnění. Cukrovka představuje sama o sobě významný rizikový faktor infarktu myokardu – nemocný s diabetem má stejné riziko, že prodělá infarkt jako pacient bez diabetu po již prodělaném infarktu. Mezi nemocnými s infarktem myokardu představují pacienti s diabetem asi třetinu. Lidé s cukrovkou mají po infarktu horší prognózu než pacienti bez diabetu. Zájem kardiologů o diabetes je tedy logický.

Pro další informace:

Filip Brož, Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, e-mail: filip.broz@vfn.cz, tel.: 607 082 521

Regina Rothová, AMI Communications, e-mail: regina.rothova@amic.cz, tel.: 724 012 629



Léčba zvýšené hladiny cukru (hyperglykémie) zprvu kardiology moc nezajímala, více se soustředili na kontrolu přidružených rizikových faktorů. „V novém miléniu se začalo ukazovat, že některá antidiabetika mohou prognózu pacientů s diabetem zhoršovat. Od roku 2008 vyžaduje FDA (Americká agentura pro kontrolu potravin a léčiv) u každého nově zaváděného léku na diabetes průkaz minimálně kardiovaskulární neutrality (nesmí zvyšovat KV morbiditu a mortalitu). Velkým současným skokem v léčbě diabetu jsou nové léky, které kardiovaskulární morbiditu a mortalitu dokonce snižují. Přes velký pokrok na poli farmakoterapie se nesmí zapomínat na lék neúčinnější, s minimem nežádoucích účinků, který působí komplexně na celý organizmus: zdravý životní styl. Tedy dostatek pohybu, přiměřená strava, nekouření,“ vysvětluje **MUDr. Vladimír Tuka, Ph.D.**, z Centra kardiovaskulární rehabilitace III. interní kliniky VFN v Praze a 1. LF UK.

Předejděte komplikacím zdravým životním stylem

VŠTJ Medicina Praha se jako každým rokem připojuje ke Světovému dni diabetu, který připadá na 14. listopadu. Ve spolupráci s hlavním městem Praha pod záštitou Ing. Radka Lacka, radního pro oblast zdravotnictví a bydlení, organizuje mnoho edukačních aktivit nejen pro diabetiky, ale zaměřené na léčbu a prevenci cukrovky a jejích komplikací. Více informací a celý program Týdne diabetu, který se uskuteční **od 13. do 18. listopadu 2017**, najdete na webu tydendiabetu.eu.

V současné době se cukrovka vyskytuje u cca 8 % dospělé populace, další 1–2 % těch o své cukrovce neví. Život s tímto onemocněním nemusí být problém, pokud se neobjeví komplikace. „Rádi vás uvítáme na aktivitách, které jsme pro vás připravili v rámci Týdne diabetu za podpory hlavního města Prahy. Můžete si vyzkoušet různá cvičení (třeba jógu, pilates, aerobní aktivity), konzultovat s nutričními terapeuty, eventuálně s lékařem. Všude bude k dispozici edukační materiál, zápisníčky pro jídelníček, který s vámi v následujících týdnech ochotně prodiskutujeme,“ zve jeden z pořadatelů, **MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.**, z Obezitologického centra III. interní kliniky VFN v Praze a 1. LF UK a VŠTJ Medicina.

Pochod proti cukrovce

Týden diabetu vyvrcholí Pochodem proti cukrovce, který se bude konat v Praze na Karlově náměstí, **14. 11. 2017 od 13:00 hodin**. Již 14. ročník pochodu je manifestem toho, že i chůzí se dá účinně bojovat proti diabetu. Měl by povzbudit co nejvíce lidí, aby učinili první kroky k prevenci diabetu 2. typu. Součástí akce bude **14. 11. od 10.00** na Karlově náměstí i možnost pro veřejnost změřit si glykémii i cholesterol **v prostorách záchranného systému Golem**. Hned vedle něj najdete stan Banding klub „U Golema“, v němž se budou po celý den diskutovat bariatrické operace. „Setkáte se zde s pacienty, kteří mají operaci za sebou a třeba se na nějaký čas cukrovky zcela zbavili nebo zhubli desítky kilogramů. Cílem celého projektu je větší informovanost lidí a posílení prevence, což spadá do naší snahy podporovat zdravotní gramotnost občanů. Život s cukrovkou nemusí být problém, pokud se neobjeví komplikace. Nejlepší cestou, jak jim předcházet, je dodržovat zásady zdravého životního stylu, především v

Pro další informace:

Filip Brož, Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, e-mail: filip.broz@vfn.cz, tel.: 607 082 521

Regina Rothová, AMI Communications, e-mail: regina.rothova@amic.cz, tel.: 724 012 629



oblasti jídla a pohybových aktivit. Rád bych pozval širokou veřejnost, z pestrého programu Týdne diabetu si jistě vybere každý. A nezapomeňte, začít se změnou životosprávy se dá kdykoliv!“ doplňuje Ing. Radek Lacko, radní hl. m. Prahy pro oblast zdravotnictví a bydlení.

Zdarma a s odborným dozorem si můžete zacvičit díky Státnímu zdravotnímu ústavu

Státní zdravotní ústav ve spolupráci s Katedrou rekreologie UPOL již druhým rokem nabízí zdarma v městských parcích po celé ČR celoroční cvičení (od dubna do listopadu) pod vedením proškolených převážně externích lektorů. „V současné době je zapojeno do projektu 12 měst, do pěti let předpokládáme zapojení 50 měst po celé republice.

Proškolení lektorům je poskytováno zdarma, lektoři cvičí bez nároku na honorář,“ doplňuje

MUDr. Marie Nejedlá z Centra podpory veřejného zdraví, SZÚ. Nejčastěji se do cvičení zapojují ženy seniorky, mezi muži je o cvičení stále velmi malý zájem. Pohybová aktivita je komunikována také v rámci projektu krátkých intervencí, který je realizován se zdravotníky 12 nemocnic a 5 vysokých a vyšších škol ve spolupráci se ZÚ v Ústí nad Labem a ZÚ v Ostravě. V roce 2017 vydal SZÚ plakáty na podporu pohybu, které byly distribuovány ve spolupráci s SVL ČLS JEP prostřednictvím časopisu Practicus ke 6 100 praktickým lékařům. Pohybové aktivity jsou součástí většiny programů na podporu zdravého životního stylu, například programu Zdravé koule pro střední školy nebo každoročního pochodu proti Alzheimerově chorobě.

Pro další informace:

Filip Brož, Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, e-mail: filip.broz@vfn.cz, tel.: 607 082 521

Regina Rothová, AMI Communications, e-mail: regina.rothova@amic.cz, tel.: 724 012 629