

KRONIČNE KOMPLIKACIJE ŠEĆERNE BOLESTI

NE MORA BITI TAKO! NE SMIJE BITI TAKO! PROBUDIMO SE! POKRENIMO SE!

Prema podacima Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo smrtnost od šećerne bolesti u RH u 2019. je treća po redu, dok je 2017. g. bila na četvrtom mjestu.

Uzrok tog velikog porasta, jasno je, nije COVID-19. Za sada znamo da su teži oblik bolesti i smrtnost od COVID-19 češći u starijih, pretilih, onih koji puše, plućnih bolesnika, osobe sa srčanim zatajenjem, osoba sa šećernom bolešću, posebice onih s lošom regulacijom, razvijenim komplikacijama i pridruženim bolestima. O posljedicama COVID-19 na oboljele od šećerne bolesti u RH biti će govora kada podaci budu dostupni.

Dostupnost i paleta lijekova za liječenje šećerne bolesti nikad nije bila veća. Jesu li svi pacijenti dobili te lijekove u pravo vrijeme? Jesu li ih uzimali redovito i na pravilan način? Kako se brinulo o rizičnim čimbenicima?

Koliko često su išli na kontrole: izabranom liječniku, dijabetologu, kardiologu, neurologu, nefrologu. Koliko često su im pregledavana stopala?

Jesu li educirani o šećernoj bolesti i njenim komplikacijama?

Je li ta edukacija kontinuirana?

Da bi osoba sa šećernom bolešću preuzela odgovornost za svoju bolest mora biti za to osposobljena.

U ciklusu emisija o šećernoj bolesti, tzv. *abecedi dijabetesa* provodi se bazična edukacija svih oboljelih od šećerne bolesti i osoba koje im pomažu. Prvenstveno je cilj **podizanje svijesti i osnaživanje** pojedinaca da izaberu zdravlje. Na tom putu moraju promijeniti neke svoje navike, što je i najteže svima nama.

U uvodnom predavanju istaknuto je zašto je šećerna bolest važna. Zbog komplikacija na krvnim žilama koje zahvaćaju cjelokupni organizam, a u konačnici dovode do prijevremene smrti od srčano-žilnih komplikacija u preko 75% oboljelih. Život osoba sa šećernom bolešću koje se nedovoljno dobro kontroliraju može biti kraći za 10-12 godina od osoba bez dijabetesa. Kvaliteta života može biti višestruko lošija ako oboljeli ima razvijene komplikacije kao što su oslabljen vid, otežan hod, a izuzetno loša ako završi na dijalizi, ili s amputacijom stopala. Smrtnost 5 godina nakon amputacije je veća nego kod mnogih zloćudnih tumora. Veća je samo kod karcinoma bronha i gušterače. Zna se da ne mora biti tako. Broj amputacija se može smanjiti do 49 % EDUKACIJOM. Do 85% PREVENCIJOM ulkusa stopala u oboljelih osoba, ako otvorimo specijalizirane ambulante u kojima će se provoditi preventivni pregledi i što ranije otkriti oboljeli s povećanim rizikom za razvoj ulkusa.

Svakih 30 (po nekima 20) sekundi u svijetu izvrši se amputacija zbog komplikacija dijabetičkog stopala.

Koliko osoba koje boluju od dijabetesa tipa 1 ili tipa 2, ne zna da je vodeći uzrok smrti u onih s tipom 1 šećerne bolesti kardiovaskularna bolest, kao i u osoba s tipom 2?

Prema novijim podacima, osobe mlađe od 40 godina, muškarci i žene s tipom 1 šećerne bolesti, imaju 5, odnosno 10 puta veći relativni rizik da dožive koronarnu bolest srca. Razlog je, prvenstveno, hiperglikemija i velike oscilacije glukoze, a tome se pridružuju ostali rizični čimbenici kao što su povišen krvni tlak, povećana razina LDL (lošeg) kolesterola u krvi, koji imaju značajnu ulogu tek nakon 15-20 godina od postavljanja dijagnoze. Oksidativni stres se navodi kao glavni uzrok oštećenja krvnih žila; aktiviraju se loši procesi, a sprječavaju protektivni.

Nedavno istraživanje pokazalo je da je samo 17 % osoba sa šećernom bolešću tipa 2 svjesno da su visokorizični za razvoj srčano-žilnih komplikacija. Nažalost, neki i dalje ne znaju za rizik, iako već imaju jedan rizični čimbenik, a trećina njih je imala i srčano-žilnu bolest.

Naglašavam: KOMPLIKACIJE ŠEĆERNE BOLESTI SE RAZVIJAJU NEOVISNO O TIPU BOLESTI!



29.09. OBILJEŽAVA SE SVJETSKI DAN SRCA.

Osobe sa šećernom bolešću imaju dvostruko veći rizik za razvoj i smrt od kardiovaskularnih bolesti.

Podaci SZO (Svjetske zdravstvene organizacije):

Šećerna bolest je velika globalna prijetnja. Jedan od 11 odraslih osoba u svijetu ima šećernu bolest. U RH ima preko 303 tisuće oboljelih od šećerne bolesti. Onih koji još ne znaju da imaju šećernu bolest je oko 150 tisuća. Preko 90% ima tip 2.

SVI KOJI BOLUJU OD ŠEĆERNE BOLESTI IMAJU POVEĆAN RIZIK OD KARDIOVASKULARNIH BOLESTI, A PREVENCIJA POJAVE ovih bolesti JE NJIHOV PRIORITET.

ZAŠTO OSOBE S DIJABETESOM IMAJU DVOSTRUKO VEĆI RIZIK DA DOBIJU SRČANI ILI MOŽDANI UDAR NEGO OSOBE BEZ DIJABETESA?

Šećerna bolest može oštetiti krvne žile i živce.

Osobe sa šećernom bolesti tipa 2 mogu imati povećan krvni tlak, visok kolesterol i prekomjernu težinu.

Što duže imate dijabetes veći je rizik za razvoj srčanog ili moždanog udara.

Osobe starije od 60 godina s tipom 2 šećerne bolesti i srčano-žilnom bolešću imaju kraće očekivano trajanje života za 12 g.

KARDIOVASKULARNE (SRČANO-ŽILNE BOLESTI) I DIJABETES TIP 2

Šećerna bolest je metabolički poremećaj kojeg označava povišena razina šećera u krvi, inzulinska rezistencija i relativni manjak inzulina. Dugoročne komplikacije zbog visokog šećera uključuju bolesti srca, moždani udar, dijabetičku retinopatiju, koja može rezultirati

sljepoćom, bubrežno zatajenje i slab protok krvi kroz okrajine, što može dovesti do amputacije.

Osobe s dijabetesom dvaput češće umiru od bolesti srca ili moždanog udara, u odnosu na one bez dijabetesa.

212,4 MILIJUNA LJUDI, ili POLOVICA svih oboljelih od šećerne bolesti u dobi od 20-79 godina nisu svjesni od kakove bolesti boluju, i upravo oni su s povećanim rizikom za razvoj kardiovaskularnih bolesti.

PREPORUKE SVJETSKE ZDRAVSTVENE ORGANIZACIJE ZA PREVENCIJU KARDIOVASKULARNIH OBOLJENJA U OSOBA S DIJABETESOM:

- **REDOVITO VJEŽBATI**
- **PROVODITI PREHRANU ZDRAVU ZA SRCE**
- **NE PUŠITI**
- **PAZITI NA TJELESNU MASU**
- **REGULIRATI KRVNI TLAK**
- **ODRŽAVATI DOBRU KONTROLU ŠEĆERNE BOLESTI**
- **LIJEČITI POVIŠEN KOLESTEROL**
- **UZIMATI PROTEKTIVNE LIJEKOVE ZA SRCE KAKO JE PROPISANO**

U SVIJETU IMA 425 MILIJUNA OBOLJELIH OD ŠEĆERNE BOLESTI

PROSJEČNO 1 OD 9 OSOBA IMA ŠEĆERNU BOLEST TIP 2

Kardiovaskularne (KVB) bolesti su vodeći uzrok smrti i invaliditeta u osoba s T2 š.b. (srčane bolesti, moždani udar)

1 od 4 osobe smatra da nema ili ima vrlo mali rizik za KVB

1 od 4 osobe nije nikada, ili se ne može sjetiti da je razgovorala s doktorom o riziku za srčano-žilne bolesti (kardiovaskularne, KVB)

2 od 3 osobe trebaju još informacija o znakovima i simptomima KVB

PREMA PODACIMA MEĐUNARODNE DIJABETIČKE FEDERACIJE (IDF)

1 od 4 osobe s dijabetesom je preživjela srčani infarkt, srčano zatajenje, moždani udar (s ili bez krvarenja)

ZDRAVIJIM NAČINOM ŽIVOTA MOŽEMO UTJECATI NA RIZIČNE ČIMBENIKE



ZDRAVIJA PREHRANA

NE PUŠITI

REDOVITA TJELESNA AKTIVNOST

Prvenstveno moramo omogućiti da osobe koje boluju od šećerne bolesti razumiju:

- o čemu se radi
- zašto je šećerna bolest opasna
- što je to povećan rizik od kardiovaskularnih bolesti i
- kako ga smanjiti

Dr. med. Anica Badanjak, spec. internist, subspec. endokrinolog i dijabetolog