

## СВЕТСКИ ДЕН НА ДИЈАБЕТЕС МЕЛИТУС



Дијабетес мелитус е хронична болест која во голема мера може да се превенира; болест која може да доведе до кардиоваскуларни заболувања, слепило, откажување на бубрезите, загуба на екстремитети и смрт. Таа предизвикува страдање и тешкотии за приближно 60 милиони луѓе во Европскиот регион кои денес живеат со дијабетес мелитус, истовремено ограничувајќи ги економиите и здравствените системи во Регионот.

Преваленцата на дијабетес се зголемува во Европскиот регион, веќе достигнувајќи стапка од 10-12% кај населението во некои земји-членки. Ова зголемување е силно поврзано со растечките трендови на прекумерна тежина и дебелина, нездрава исхрана, физичка неактивност и социо-економски загуби. Овие фактори на ризик, исто така, придонесуваат за развој на други три незаразни болести кои станаа меѓународни приоритети за јавното здравство (кардиоваскуларните болести, хроничните заболувања на дишните патишта и ракот), со што е неопходно превенцијата на дијабетесот да се интегрира во напорите на населението за да се спречат болестите од групата на хронични незаразни заболувања.

### ШТО Е ДИЈАБЕТЕС

#### Дијабетес тип 1

Дијабетесот тип 1 се карактеризира со дефицитарно производство на инсулин и бара примање на дневна доза на инсулин. Дијабетесот тип 1 не може да се спречи со тековните знаења.

Симптомите вклучуваат прекумерно исфрлање на урина (полиурија), жед (полидипсија), постојан глад, губење на тежина, промени во видот и замор. Овие симптоми може да се појават одеднаш, а болеста може да се опише како акутна состојба.

## **Дијабетес тип 2**

Тип 2 дијабетесот е резултат на неефикасното користење на инсулинот во телото (отпорност на инсулин). Во овој тип учествуваат 90% од луѓето со дијабетес во светот и во голема мера може да се спречи. Прекумерна телесна тежина - особено околу половината, физичка неактивност и висок внес на заситени масни киселини, сите самостојно го зголемуваат ризикот од инсулинска резистенција. Овој ризик се зголемува дури и со скромно покачување на телесната тежина во рамките на нормалниот опсег (Индекс на телесна маса под 25). Развојот на дијабетес тип 2, исто така, е поврзан со други фактори, како што се етничката припадност, искуствата и влијанијата во раниот период од животот и социо-економските фактори.

Симптомите може да бидат слични на оние кај дијабетес тип 1, но често се помалку назначени. Како резултат на тоа, болеста може да се дијагностицира неколку години после почетокот, откако ќе се појават компликации.

Тип 2 дијабетес до неодамна се сметаше за болест на средовечни и стари лица, но неговата фреквенција се прошири кај сите возрасни групи и состојбата сега сè повеќе се наоѓа во адолесценцијата и детството.

Нарушената толеранција на гликоза (IGT) и нарушената гликемија на гладно (IFG) се интермедијарни состојби во преминот од нормална состојба кон дијабетес. Луѓето со IGT или IFG носат висок ризик да напредуваат во дијабетес тип 2, иако тоа не е неизбежно.

## **Гестациски дијабетес**

Гестацискиот дијабетес е хипергликемија со почеток или прво препознавање за време на бременоста.

Симптомите на гестацискиот дијабетес се слични на тип 2 дијабетесот. Гестацискиот дијабетес најчесто се дијагностицира преку пренатален скрининг, наместо преку пријавени симптоми. Вообичаено е привремен, но жените со гестациски дијабет може да развијат тип 2 дијабетес подоцна во животот.

## ФАКТИ И БРОЈКИ

	
<b>Бројот на луѓето со дијабетес се очекува да се зголеми на 522 милиони до 2030 година.</b>	<b>3 од 4 лица со дијабетес живеат во земјите со низок и среден доход</b>
	
<b>1 од 2 лица со дијабетес (212 милиони) остануваат недијагностицирани</b>	<b>Дијабетесот е водечка причина за исхемична болест на срцето, мозочен удар, слепило, ренална инсуфициенција и ампутација на долните екстремитети</b>
	
<b>80% од случаите на дијабетес тип 2 може да се превенираат преку прифаќање на здрав начин на живеење</b>	<b>Помалку од 1 од 2 лица со дијабетес и 1 од 4 членови на семејството на лица со дијабетес имаат пристап до едукативни програми за дијабетесот</b>

Ноември, 2018

Преземено од: <http://www.who.int/>, [www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org)

Подготвил: Бранка Крстев, дипл. социјален работник

