

## Světový den diabetu

Světový den diabetu se každoročně připomíná 14. listopadu. Toto datum nebylo zvoleno náhodou, upomíná na den narození objevitele inzulínu Frederika Bantina.

To, že se celosvětově tento den připomíná, má svůj důvod. Neustále výrazně stoupá počet lidí, u kterých byl diabetes, lidově cukrovka, zjištěn. Jak je to možné, když se jedná o onemocnění, kterému lze dost dobře předcházet? Může za to pasivita lidí v péči o své vlastní zdraví, ale možná také malá informovanost.

A právě **Světový den diabetu** je tu od toho, aby se připomnělo, o jaké se jedná onemocnění a poskytl se jakýsi návod, jak se chovat, abychom cukrovce předešli.

Na začátku je potřeba vědět, že existují 2 typy cukrovky. U prvního typu bývá poškozená slinivka břišní a netvoří se inzulín. Diabetici prvního typu si potom musí celoživotně aplikovat inzulín.

Daleko častější je však cukrovka druhého typu, kdy se inzulín v těle tvoří, ale jsou vyčerpané receptory, které by na inzulín měly reagovat. A tyto receptory jsou vyčerpané a unavené proto, že byly v předcházejících obdobích příliš mnoho zatěžované nadbytečným příjmem energie.

Jednodušeji řečeno, všimněte si, kteří lidé častěji trpí cukrovkou. Jsou to lidé s nadváhou, obezitou, lidé bez tělesné aktivity, z pohodlně. Abych nebyla nespravedlivá, samozřejmě jsou i výjimky.

Z příčin, které se podílejí na rozvoji cukrovky druhého typu, vlastně vyplývá, jak cukrovce předcházet. Jednoduše se starat o zdravý životní styl, přiměřeně a správně jíst, pohybovat se.

Dalším problémem je fakt, že mnoho lidí může mít zvýšenou hladinu cukru v krvi, tedy cukrovku, ale vůbec o tom neví. V počátečních stádiích o sobě cukrovka nemusí dát vědět a odhalí se až při komplikacích. Zvýšená hladina cukru ničí cévy a společně s vyšším tlakem, vyšším cholesterolem, nadváhou a inaktivitou vedou k ateroskleróze, ucpávání cév, a to je potom příčinou těch infarktů, mrtviček, amputovaných končetin nebo zhoršení zraku.

A také od toho je tu **Světový den diabetu**, aby se připomnělo, že si lidé mají nechávat hladinu krevního cukru, tedy glykémii pravidelně kontrolovat. Mohou tak učinit u svého obvodního lékaře v rámci preventivních prohlídek. Nebo mohou přijít v týdnu od 16. do 20. listopadu na Dům zdraví do třetího patra, kde se nachází Poradna zdraví, a tam jim bude glykemie zdarma změřena. Budeme nachystaní pro zájemce ráno od 7,00 do 9,00 hodin a je potřeba přijít nalačno.

Další možnost, kdy si nechat změřit glykémii a také tlak a cholesterol, bude v úterý 24. listopadu v kulturním sále Domu zdraví, kde se bude konat **Krajský diabetologický den**. Zde si můžete od 8,30 hod nejen nechat zkontrolovat zdravotní ukazatele, ale od 9.00 hodin i navštívit zajímavé přednášky o prevenci diabetu, kožních potížích, očních komplikacích, larvoterapii, poskytování první pomoci a přibližně od půl dvanácté si s námi společně zacvičit.

Josef Loveček, odbor regionálního rozvoje  
Krajský úřad Kraje Vysočina  
tel.: 564 602 564, e-mail: [lovecek.j@kr-vysocina.cz](mailto:lovecek.j@kr-vysocina.cz)

MUDr. Irena Zimenová  
Státní zdravotní ústav

