



# Svetový deň diabetu

## 14. november 2017



Diabetes mellitus je chronické metabolické ochorenie spôsobené **nedostatkom inzulínu alebo jeho malou účinnosťou**. V organizme dochádza k zlému využitiu glukózy (cukru).

**DIABETES MELLITUS sa delí na dva hlavné typy.**

**Prvý typ je tzv. závislý na inzulíne**, ktorý vzniká častejšie v mladom veku človeka, môže sa končiť ťažkými akútnymi komplikáciami a stavmi.

**Druhý typ, tzv. nezávislý na inzulíne**, vzniká skôr medzi vekovo staršími, často obeznými pacientmi, ktorí majú na vznik choroby dedičné predpoklady.

Pacient s cukrovkou je vystavený tiež riziku, že ochorenie sa môže prejaviť aj na stave iných orgánov: napríklad zraku (vedie až k slepote), obličiek, srdcovo-cievneho systému, nehojení rán a podobne.

### AKÉ SÚ HLAVNÉ RIZIKOVÉ FAKTORY?

V súvislosti s cukrovkou existuje mnoho rizikových faktorov, ktoré ak sa skombinujú, môžu pravdepodobnosť nástupu, resp. zhoršenia cukrovky veľmi výrazne zvýšiť. Avšak tá podstatná príčina vzniku cukrovky nám zatiaľ zostáva neznáma.

### NIEKOĽKO HLAVNÝCH FAKTOROV, KTORÉ OVPLYVŇUJÚ VZNIK A VÝVOJ CUKROVKY:

- ✚ **Obezita** – Pravdepodobne najzávažnejším faktorom v rámci vzniku a vývoja cukrovky je nadváha. Väčšina prípadov cukrovky typu 2 je podobná v tom, že BMI index postihnutých osôb je nad normálnou hodnotou, čo viedlo vedcov k záveru, že telesná hmotnosť hrá veľmi dôležitú úlohu pri prevencii a ochrane pred nástupom cukrovky a jej príznakov.
- ✚ **Obvod pásu** – Ďalším faktorom, ktorý tiež súvisí s nadváhou, je obvod pásu. Mnohé štúdie ukázali, že obvod pásu môže byť dobrým indikátorom, či je daná osoba náchylná na vznik cukrovky. Ľudia s tzv. postavou v tvare jablka (t.j. väčšina ich telesnej hmotnosti sa nachádza v oblasti pásu a brucha) sú viac náchylní na vznik cukrovky, v porovnaní s ľuďmi, ktorých váha sa sústreďuje v oblasti stehien, bokov a zadku (t.j. postava v tvare hrušky).
- ✚ **Sedavý spôsob života** – Cvičenie ako také veľmi úzko súvisí s predchádzaním obezity a neprimeraného obvodu pásu. Preto je nedostatok cvičenia a pohybu ďalším faktorom prispievajúcim k vzniku cukrovky.
- ✚ **Vek** – Hoci sa niektoré druhy cukrovky vyvíjajú už u maloletých osôb, s pribúdajúcim vekom tiež rastie riziko vzniku cukrovky. Priemerným vekom pre diagnózu cukrovky je 40 rokov.
- **Ostatné skryté faktory** – Týmito faktormi sú história rodiny, dedičnosť a etnicita. Vedci objavili priamy vplyv dedičnosti na vznik cukrovky, čo znamená, že sa u vás vyskytuje vyššie riziko vzniku cukrovky, pokiaľ niekto z členov vašej rodiny toto ochorenie už má. Čo sa týka etnicity, cukrovka sa najviac vyskytuje u Afro-Američanov, Španielov, Indiánov, Ázijcov a obyvateľov tichomorských