

Světový den diabetu hovoří jasnou řečí čísel: Pacientům s cukrovkou hrozí 3x častěji infarkt a 4x častěji mozková mrtvice. Začněte se změnou životního stylu co nejdřív!

Na srdečně-cévní onemocnění umírá ročně kolem 50 000 Čechů. O své srdce a cévy by měli víc pečovat diabetici a lidé s vysokým krevním tlakem, vysokým cholesterolem a obezitou. Právě diabetikům, kterých je v ČR kolem 1 milionu, hrozí v porovnání s ostatními 3x častěji infarkt, a dokonce 4x častěji mrtvice. Důležitá u nich proto je nejen zdravá životospráva, ale i vhodná antidiabetická léčba pozitivně ovlivňující hladinu cukru v krvi i hmotnost. To připomíná každoročně Světový den diabetu, který se slaví 14. listopadu.

Cukrovka 2. typu postihuje 92 % všech diabetiků, nejčastěji starší osoby a lidi s nadváhou či obezitou. Málo pohybu, nepravidelné jídlo, nadměrný stres, ale také genetické dispozice výrazně přispívají ke vzniku tohoto typu cukrovky. Nemoc je charakteristická především nedostatečnou citlivostí tkání k účinkům hormonu inzulinu.

Na své srdce a cévy myslíte dřív, než bude třeba vyhledat lékaře

Je bohužel smutnou skutečností, že se zvýšeným rizikem je diabetes provázen od svého vzniku. Přitom se nelze spoléhat na to, že komplikace vyřeší kardiologické nebo kardiochirurgické intervence. I přes veškeré pokroky moderní kardiologie bohužel stále platí, že diabetici mají ve srovnání s nediabetiky horší prognózu. Klíčem k úspěchu je proto časná a komplexní léčba samotného diabetu i přidružených rizikových faktorů.

Jak jsme na tom v ČR s informacemi od lékařů

Nejnovější průzkum společnosti IQVIA9, který uspořádala pro společnost Novo Nordisk v květnu 2018 na téma srdečně-cévní onemocnění mezi pacienty s diabetem 2. typu, ukázal, že za největší riziko pro své srdce a cévy považují nadváhu, vysoký krevní tlak, kouření a vysokou hladinu cholesterolu. Tedy téměř vše, čím většina z nich trpí. Až polovina z celkem více než 500 dotázaných pacientů si uvědomuje, že je ohroženější srdečním infarktem a mozkovou mrtvicí. Zároveň 7 z 10 dotázaných přiznalo zkušenosti s některým z projevů srdečně-cévních onemocnění – v případě diabetiků starších 60 let (48 % dotazovaných) to bylo dokonce 9 z 10 dotázaných! Navíc většina z nich uvedla, že byla o kardiovaskulárních rizicích diabetologem nebo praktickým lékařem informována pouze na začátku své nemoci.

Pouhá úprava životního stylu nestačí

„V současné době je na léčbu cukrovky jednotný názor. Jakmile je potvrzena, pak je ihned od začátku zapotřebí užívat celoživotně léky, a to spolu se zachováváním vhodné životosprávy (každodenním pohybem, vhodnými dietními opatřeními a vedle toho i dobrým psychickým

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

stavem),“ vysvětluje **prof. MUDr. Jan Škrha, DrSc., MBA**, z 3. interní kliniky VFN a 1. LF UK. Moderní farmakologie umí dobře kontrolovat jak vysoký tlak, tak poruchy metabolismu tuků a cukrů. „Je ovšem třeba zdůraznit, že samotné léky na cukrovku nestačí a bez výše uvedené životosprávy se nepodaří dovést cukrovku do požadovaného stavu kompenzace,“ upozorňuje **prof. Škrha**. Diabetes je běh na dlouhou trať a jeho úspěch záleží na systematické a trvalé spolupráci pacienta a lékaře. Zásadní roli hraje motivace nemocných k dodržování léčby, dietních a režimových opatření.

Hledejte informace, rady a motivaci

„Jedním z míst, kde mohou najít inspiraci a pomoc lidé s nadváhou a dalšími obtížemi, tedy i diabetem, je Rekondiční centrum VŠTJ Medicina Praha. To bylo původně určeno ambulantním pacientům obezitologického centra. Od roku 2003 je otevřeno veřejnosti a určeno všem, kdo chtějí a potřebují redukovat tělesnou hmotnost, a těm, kteří potřebují zlepšit svoji fyzickou zdatnost. Nabízíme přiměřené, postupné cíle. Takové, co berou v úvahu celkový zdravotní stav klienta, což právě u lidí s nadváhou, u pacientů s kardiovaskulárními nemocemi a diabetem je velmi často zásadní problém a limit. Navíc pod dohledem odborníků,“ vysvětluje internista a endokrinolog **doc. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.** z 3. interní kliniky VFN v Praze a organizace VŠTJ Medicina Praha.

Navštivte akce: přednášky v rámci Dne diabetu či Pochod proti diabetu

Při příležitosti Světového dne diabetu pořádá VŠTJ Medicina Praha, VFN v Praze a Magistrát hl. města Prahy pod záštitou radního pro zdravotnictví a bydlení Ing. Radka Lacka řadu edukativních akcí pro širokou veřejnost. Ukázky vhodných cvičení, konzultace s nutričními terapeuty, případně lékaři budou probíhat v týdnu od 12. do 17. 11. Více informací na www.tydendiabetu.eu. Vyvrcholením se stane **14. 11. Pochod proti diabetu**, který se uskuteční na Karlově náměstí. Jeho tváří je opět herec Pavel Kříž. Po celý den (**od 10 do 17 hodin**) mohou zájemci navštívit edukační stan na Karlově náměstí v Praze 2 (u vchodu do metra). Zde budou odborníci vysvětlovat rizika spojení diabetu a kardiovaskulárních onemocnění. V prostorách záchytného systému Golem na stejném místě je možné si nechat změřit glykemii i hladinu cholesterolu. Více informací o programu a celé akci ke Světovému dni diabetu najdete na www.dendiabetu.cz.

Všeobecná fakultní nemocnice v Praze (VFN) představuje významné zdravotnické zařízení, patřící mezi největší nemocnice v ČR. Všeobecná fakultní nemocnice v Praze poskytuje základní, specializovanou a zvláště specializovanou léčebnou, ošetrovatelskou, ambulantní a diagnostickou péči dětem i dospělým ve všech základních oborech. Zajišťuje také komplexní lékárenskou péči, včetně technologicky náročných příprav cytostatik nebo sterilních léčivých přípravků.

Kromě poskytování zdravotní péče je VFN hlavní výukovou základnou 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze a současně jedním z nejvýznamnějších vědeckých pracovišť v oblasti léčebných a diagnostických metod v České republice. Nemocnice má nejdelší tradici akademické medicíny v ČR a od svého založení do současnosti je největším výzkumným medicínským pracovištěm v ČR.

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