14. 11. = Světový den diabetu

Výročí objevitele inzulínu

Světový den diabetiků připadá na den narození kanadského lékaře Frederika Bantinga, který se zasloužil o vynalezení léku proti cukrovce – inzulínu, tedy látky, kterou produkuje slinivka břišní.

Frederik Banting se narodil právě 14. listopadu 1891 v Allistonu a zemřel 21. února 1941 v Newfoundland. **Během svého života prováděl spolu se svým spolupracovníkem Charlesem Bestem mnoho sérií pokusů na psech a při nich objevil, že inzulín může být použit při léčení cukrovky.**

Prvním člověkem, který byl léčen inzulínem, byl v roce 1922 čtrnáctiletý chlapec. Za tento objev jim byla **v roce 1923 udělena Nobelova cena za fyziologii a medicínu**.

Co je cukrovka zač?

Cukrovka neboli Diabetes Mellitus je **chronické onemocnění způsobené poruchou tvorby inzulínu ve slinivce břišní**. O tom, **jaké jsou její varovné příznaky, jaké rozeznáváme druhy a co dělat, pokud cukrovkou onemocníme**, se dočtete v našem dřívějším článku ZDE

V ČR máme přes 1 milion diabetiků!

S cukrovkou se léčí přes 900 000 obyvatel České republiky a dalších 250 000 o svém onemocnění vůbec neví.

Na zdravotní komplikace spojené s diabetem zemře každý rok více než 22 000 pacientů. Podleúdajů Ústavu zdravotnických informací a statistiky za posledních 20 let narostl počet diabetiků o 68 %. Češi také drží v Evropě smutný primát v počtu nemocných diabetem v celé populaci.

Průměrné **roční náklady na léčbu jednoho pacienta** s diabetem se blíží k **26 tisícům Kč.** Za celou ČR se jedná o přibližně 20 miliard Kč, což představuje **10 % ročních zdravotních výdajů!**

„Diabetes je velkým problémem celé společnosti, počet pacientů je velmi vysoký a stále narůstá,“ uvádí prof. MUDr. Milan Kvapil, CSc., MBA, předseda Diabetické asociace České republiky, a dodává: ***„toto onemocnění je v současné době nevyléčitelné.*** *Cílem léčby diabetu je proto bránit vzniku komplikací diabetu a umožnit tak zkvalitnění a prodloužení života pacientů.“*

K úspěchu léčby je zapotřebí odhalit cukrovku již v raném stádiu. Je důležité včas podstoupit lékařské vyšetření, aby nedošlo k závažným zdravotním komplikacím, které nastávají při nedostatečně intenzivní léčbě, pozdě diagnostikovaném onemocnění nebo nedodržování léčebných opatření.

„Snažíme se vyvíjet pro lidi s diabetem stále lepší léky, které stále účinněji brání vzniku komplikací diabetu, ale ***pro celkové zlepšení situace je zapotřebí především předcházet vzniku onemocnění, a to hlavně zdravým životním stylem, tedy vhodnou stravou a pravidelným pohybem.*** *To jsou prostředky, kterými se dá nejlépe bojovat proti této civilizační chorobě,“* říká MUDr. Václav Novotný, MBA, ředitel společnosti MSD pro Českou republiku.

Jak bojovat s cukrovkou?

Diabetici musí samozřejmě myslet na pravidelné dávky inzulínu (toto platí pro léčbu diabetu I. typu), ale hlavně také dodržovat správnou životosprávu. **Onemocnění totiž negativně ovlivňuje zejména nesprávná výživa, tedy nevhodné složení tuků, nedostatečný příjem ovoce a zeleniny, nadbytečný příjem soli a vysoký příjem energie.**

Naopak **velmi žádoucí je pohyb**, je proto doporučováno **sportovat alespoň 30 minut denně – nejlepší je svižnou chůzí ujít každý den okolo 10 tisíc kroků.**

Listopadová výzva: 30 minut pohybu denně

Stáhněte si bezplatnou mobilní aplikaci Měníme cukrovku pohybem. Je to virtuální obdoba tradičního Pochodu proti diabetu, který se letos díky koronaviru neuskuteční.

Věříme, že **chůze je skvělý způsob, jak čelit diabetu**. Chceme povzbudit co nejvíce lidí, aby učinili první kroky k prevenci diabetu.

Info: *http://www.dendiabetu.cz, http://www.diabetickaasociace.cz, http://menimecukrovkupohybem.dendiabetu.cz*