



# Prevenencia cukrovky

Doc. MUDr. Viera Doničová, PhD., MBA

*Tlačová konferencia, týždeň prevencie, Bratislava 3.5. 2023*

# Cukrovka - Diabetes mellitus

**Je chronická porucha látkovej premeny, ktorá je charakteristická zvýšenou hladinou cukru v krvi, čo je spôsobené nedostatkom alebo nesprávnym využívaním inzulínu v tele**



# Cukrovka –

## globálny zdravotný núdzový problém



- Za posledných 20 rokov stúpol počet diabetikov takmer 3-násobne. Dnes ním celosvetovo trpí **537 miliónov** ľudí



- Na Slovensku je evidovaných viac ako **377 tisíc pacientov** s DM
- V roku 2021 bolo novodiagnostikovaných takmer 26 tisíc osôb  
**Diabetes viedol o 316% nárast výdavkov na liečbu za posledných 15 rokov.**

**V roku 2021 umrelo na následky diabetu vo svete  
7,6 milióna ľudí  
Každých 5 s umrie 1 človek**



**Odhaduje sa nárast počtu ľudí s diabetom vo svete z  
dnešných 537 miliónov na 784 miliónov v r.2045**

---

**WHO predpovedá, že nenákazlivé ochorenia ako  
diabetes, sa stanú v priebehu nasledujúcich 25  
rokov svetovým hlavným profesionálnym vrahom a  
zabijakom**

# Prvotné príznaky



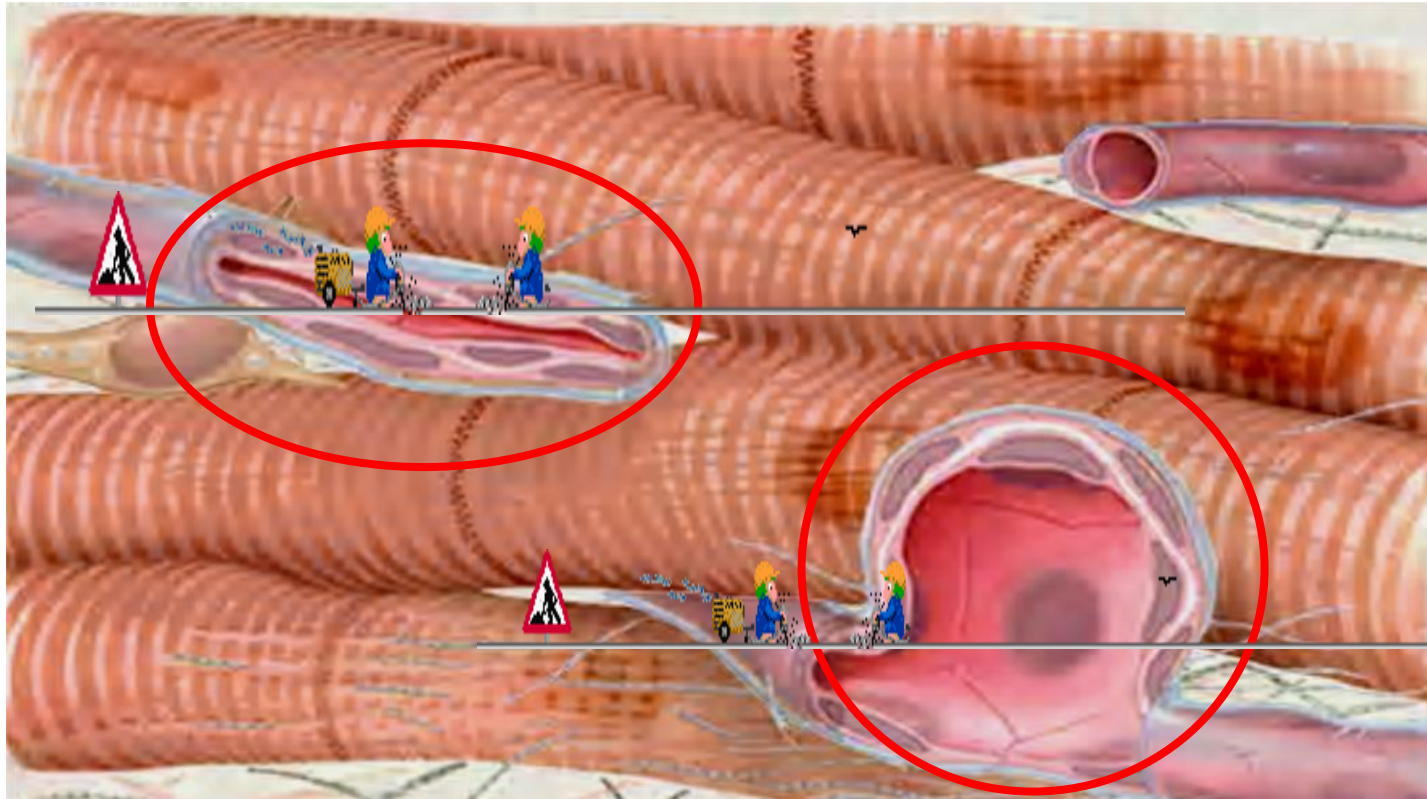
- veľký smäd
- únava (únavový syndróm)
- časté močenie
- svrbenie
- náhly hlad
- nadváha /obezita, pri autoimúnnom diabete naopak chudnutie
- bolesť či mravenčenie v dolných končatinách
- zle sa hojace rany, mykózy, poruchy potencie



## Laboratórne znaky (hodnoty)

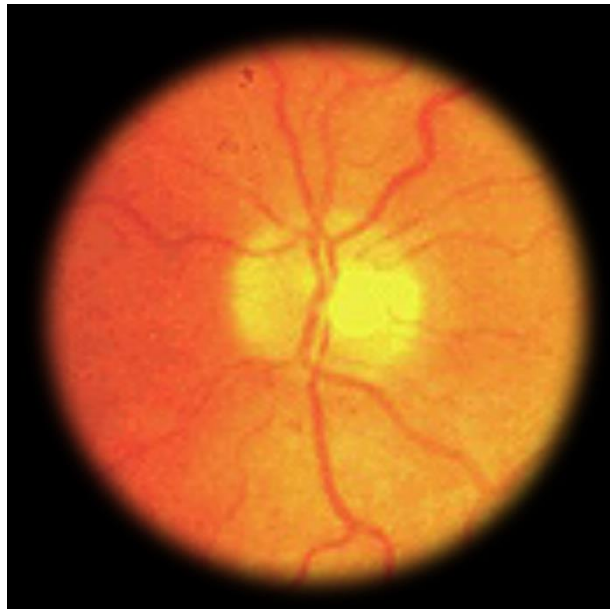
- rozhodujúcim kritériom je zvýšená hladina glukózy v krvi nalačno (hyperglykémia) opakovane nad **7,0 mmol/l**
- prítomnosť glukózy v moči (glykozúria)
- glykovaný hemoglobín  $\geq 6,5\%$
- pozitívny záťažový glukózotolerančný test
- Glykémia  $\geq 11,1$  mmol/l + príznaky cukrovky

# Poškodenie cievneho endotelu následkom diabetu

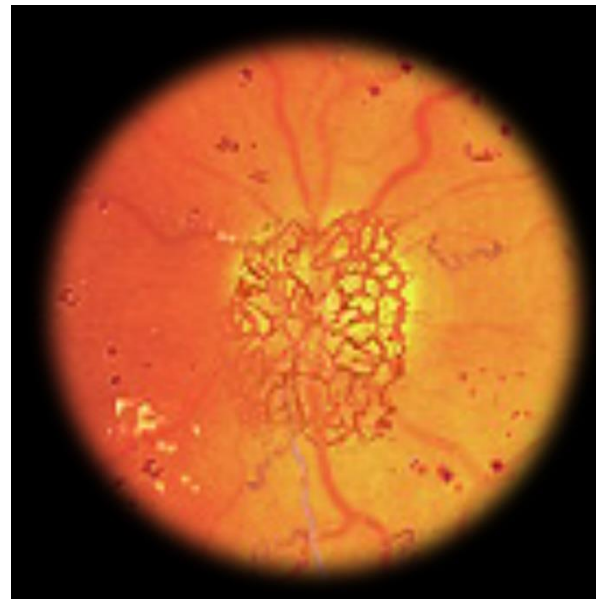


# Diabetické poškodenie očí- obraz sietnice

**počiatočné  
štádium**

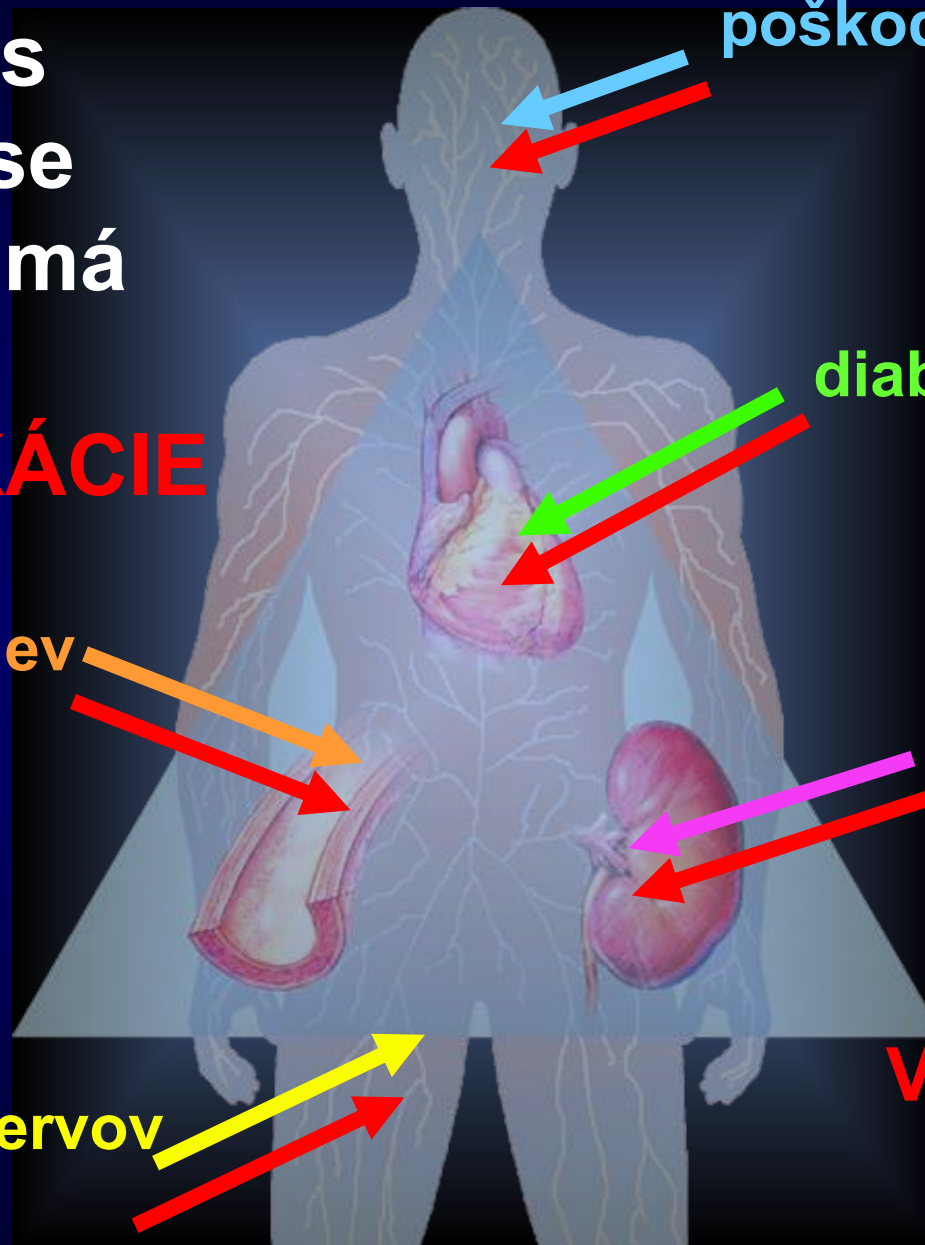


**pokročilé  
štádium**



50% pac. s  
DM2 v čase  
diagnózy má  
už

## KOMPLIKÁCIE



poškodenie očí

diabetické srdce

poškodenie ciev

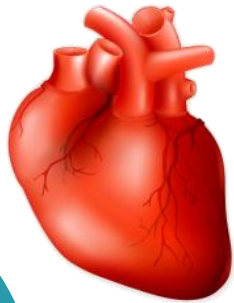
zlyhanie  
obličiek

poškodenie nervov

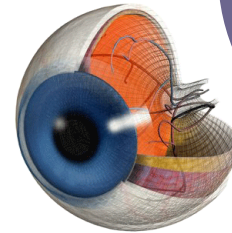
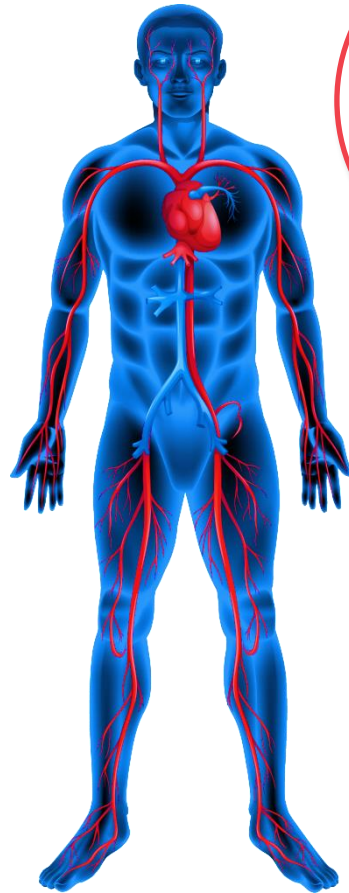
VYSOKÝ TLAK



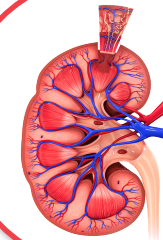
# Aké sú riziká pacientov s cukrovkou?



**50-80%** pacientov s diabetom umiera následkom **kardiovaskulárneho ochorenia**<sup>5</sup>



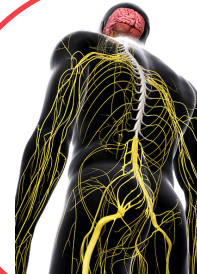
**30%** diabetikov 2. typu má **diabetickú retinopatiu**<sup>1</sup>



Približne **50%** pacientom s diabetom má **obličkové ochorenie**<sup>2</sup>



**16%** pacientov s diabetom >65 r umiera na **mozgovú mŕtvicu**<sup>4</sup>

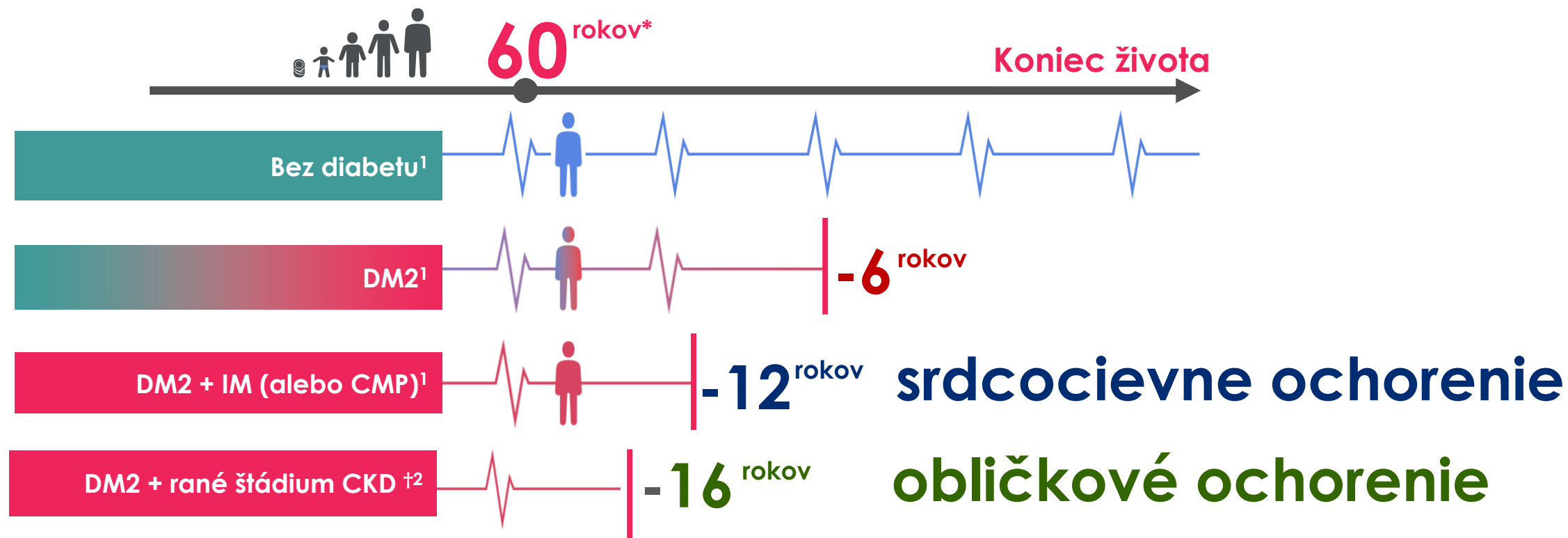


**60%** netraumatických **amputácií dolných končatín** je u pacientov s diabetom<sup>3</sup>

1. Stefánsson E, Bek T, Porta M, Larsen N, Kristinsson JK, Agardh E. Screening and prevention of diabetic blindness. Acta Ophthalmol Scand. 2000;78:374–385.

2. Thomas et al. Nat Rev Dis Primers 2015, 3. Dang et al. Int J Malé rany 2003;2:4–12., 5. Nwaneri et al. Br J Diabetes Vasc Dis 2013;13:192–207.

# Očakávanú dĺžku života diabetes významne skracuje



\*60-ročný muž; †CHOCH štádiá 1 až 3

CHOCH, chronická choroba obličiek; KVO, kardiovaskulárne ochorenie; IM, infarkt myokardu; DM2, diabetes mellitus 2. typu

1. The Emerging Risk Factors Collaboration. JAMA 2015;314:52 2. Wen C et al. Kidney Int 2017;92:388

# Dôležitá je PREVENCIA a VČASNÁ LIEČBA cukrovky

- **Zdravý životný štýl**
  - racionálne stravovanie
  - pravidelná fyzická aktivita
  - znižovanie stresu
- Pravidelné preventívne prehliadky
- **Včasná diagnostika a liečba diabetológom**



# DESATORO PRI LIEČBE DIABETU

## 1. Fyzický pohyb spaľuje cukor

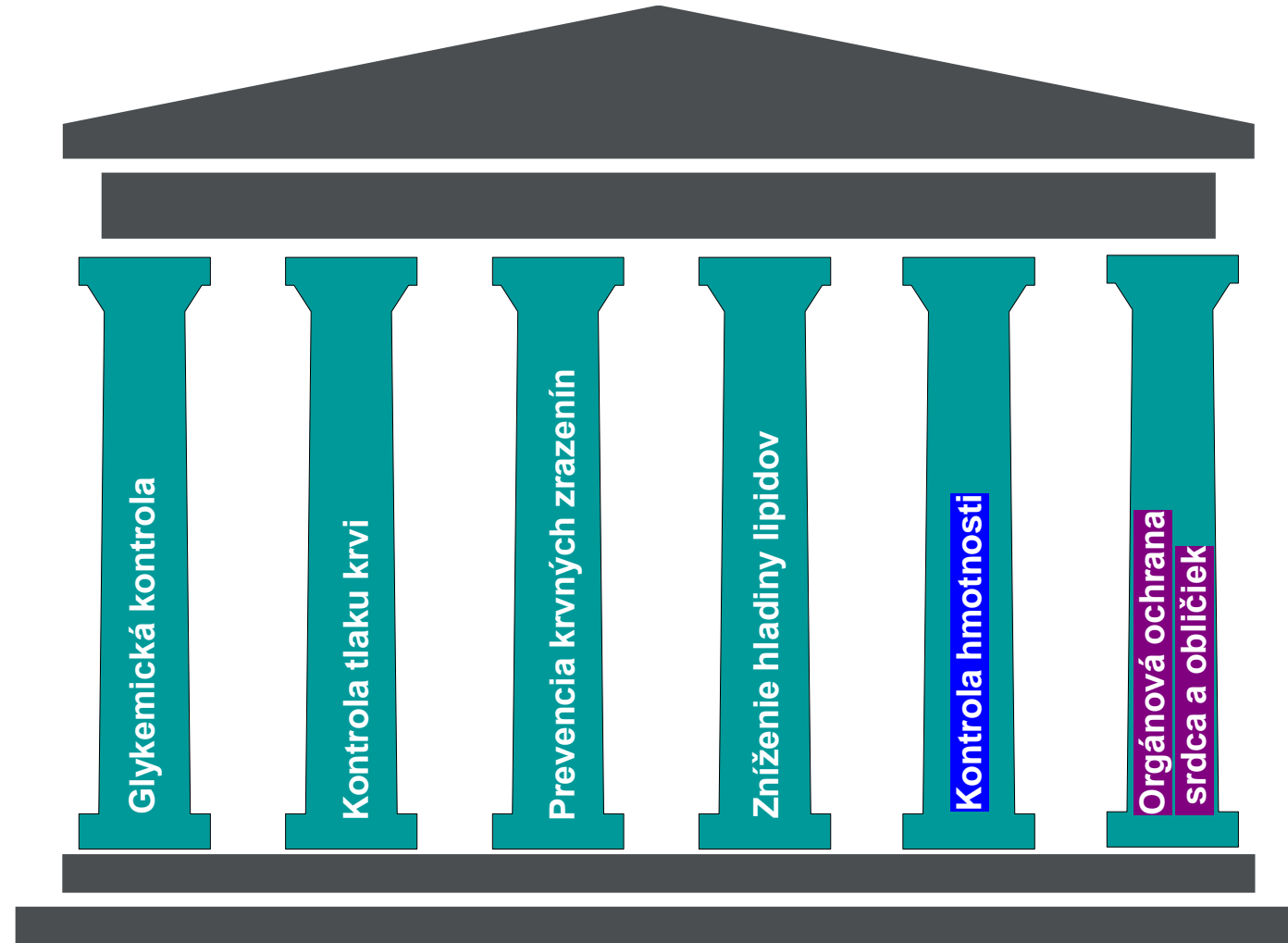


**Diabetes prevention program,  
3243 pacientov,  
pokles rizika vzniku diabetu o 58%,  
nad 60 rokov pokleslo riziko o 71%**

# Pacienti s cukrovkou vyžadujú včasný, komplexný, multifaktoriálny prístup zameraný na pacienta

## Ciele liečby

- Zlepšenie kvality života
- Prevencia komplikácií



# Liečba cukrovky

- diabetická „diéta“
- primeraná a pravidelná fyzická námaha (pre správne spaľovanie krvného cukru )
- tabletky (perorálne antidiabetiká – PAD )
- podkožné injekčné hormóny inkretíny
- hormón inzulín vo forme podkožných alebo vnútrožilových injekcií



# Sú dostupné moderné antidiabetiká, ktoré...



Znižujú hladinu cukru v krvi



Znižujú krvný tlak



Znižujú hmotnosť



Predchádzajú srdcovocievny m úmrtiam



Predchádzajú celkovým úmrtiam



Znižujú srdcovocievne príhody



Znižujú potrebu hospitalizácií pre srdcové zlyhanie



Spomaľujú zhoršenie obličkového ochorenia



pretínajú  
Gordický uzol?



# Preťatie gordického uzla?





# Oriešok proti cukrovke



---

**ĎAKUJEM**  
za  
**POZORNOSŤ**

MUDr. Viera DONIČOVÁ PhD.  
diabetolog@gmail.com

# MOJA MODLIDBA

Anjeličku, môj strážničku,  
uzamkni predo mnou chladničku.  
Dovoľ mi zjesť len ovocie či zeleninu,  
nie hranolky, čipsy či inú gebuzinu.  
Nauč ma piť neperlivé minerálky naše  
a nie osladené farebné žbrndy z fľaše.  
Anjeličku môj strážničku nezabudni na  
mrazničku, zbav ma zlého lízania sladkostí  
nech ma telo poslúcha a nezlostí...



# **MOJA MODLIDBA**

**Anjeličku, môj strážničku,  
uzamkni predo mnou chladničku.**

**Dovol' mi zjest' len ovocie či zeleninu,  
nie hranolky, čipsy či inú gebuzinu.**

**Nauč ma pit' neperlivé minerálky naše  
a nie osladené farebné žbrndy z fl'aše.**

**Anjeličku môj strážničku nezabudni na  
mrazničku, zbav ma zlého lízania sladkostí  
nech ma telo poslúcha a nezlostí...**