

## **07.04.2016 Svetový deň zdravia**

Hlavným cieľom Svetového dňa zdravia v roku 2016 je zvýšenie povedomia ľudí o cukrovke. Cukrovka je chronické metabolické ochorenie charakterizované zvýšenou hladinou glukózy /cukru/ v krvi, ktorá môže časom viesť k vážnemu poškodeniu ciev srdca, mozgu, očí, obličiek, dolných končatín a k poškodeniu nervov. Výskyt cukrovky sa neustále zvyšuje a to najmä v krajinách s nízkymi a strednými príjmami. Tento nárast je z veľkej časti spôsobený zvýšenou mierou nadváhy a obezity a nedostatkom fyzickej aktivity, a to aj u detí.

Cukrovka obidvoch foriem /1. aj 2. typ/ je vážnym zdravotným, sociálnym a ekonomickým problémom nielen chorého jednotlivca a jeho rodiny, ale prináša vážne negatívne dôsledky pre celú spoločnosť. Zastavenie vzostupu cukrovky je podmienené postojom, prístupom a iniciatívou nás všetkých – jednotlivcov, rodín, zdravotníkov, samospráv, predškolských a školských zariadení, pracovísk, voľnočasových stredísk a tvorcov politik.

Manažment prevencie a liečby tejto choroby je postavený na 4 základných pilieroch. Svetová zdravotnícka organizácia nám odporúča:

### **1. Jest' zdravo**

Zdravá strava s vysokým obsahom ovocia a zeleniny a nízkym obsahom cukru a nasýtených tukov môže zabrániť vzniku diabetu 2. typu, a tiež pomáha ľuďom zvládať obidva typy cukrovky, ak ju už majú.

### **2. Byť aktívny**

Byť fyzicky aktívny = mať pohybovú aktivitu aspoň 30 minút denne, miernej intenzity po väčšinu dní v týždni. Fyzická aktivita má veľký význam v prevencii cukrovky 2. typu a jej komplikácií, rovnako pomáha ľuďom lepšie zvládať cukrovku obidvoch typov, ak ju už majú.

### **3. V prípade pochybností skontrolovať!**

Príznaky cukrovky zahŕňajú smäd, hlad, úbytok na telesnej hmotnosti, únavu a rozmazané videnie. Avšak, mnoho ľudí, ktorí majú cukrovku, nemajú takmer žiadne príznaky. Ak si myslíte, že môžete mať cukrovku, konzultujte čo najskôr svoje podozrenie s Vaším ošetrojúcim lekárom.

### **4. Dodržiavať liečebný plán**

V súčasnosti existuje efektívna kontrola cukrovky a regulácie cukru v krvi, a to aj prostredníctvom zdravej, vyváženej a pestrej stravy, fyzickej aktivity, užívaním predpísaných liekov, kontroly krvného tlaku a vylúčením užívania tabaku. Vo veľkej väčšine môže človek s cukrovkou prežiť kvalitný život, ak vie, môže a chce dodržiavať svoj liečebný plán.

**Zastavenie vzostupu cukrovky je ťažká úloha. Nie je to však nemožné, ak sa práve Vy rozhodnete, že začnete žiť zdravšie.**

Mgr. Silvia Lengová  
oddelenie výchovy k zdraviu  
RÚVZ so sídlom v Rožňave