

# SVJETSKI DAN ŠEĆERNE BOLESTI

„Diabetes and wellbeing.“ „Dijabetes i dobrobit“

„Pričajmo o dobrobiti /blagostanju za bolji život s dijabetesom“ (WDD, IDF)

**#DiabetesLife**      **#WorldDiabetesDay.**

“Breaking Barriers, Bridging Gaps,”“ Srušimo prepreke, premostimo jaz, budimo ujedinjeni u jačanju dobrobiti osoba s dijabetesom (WHO)

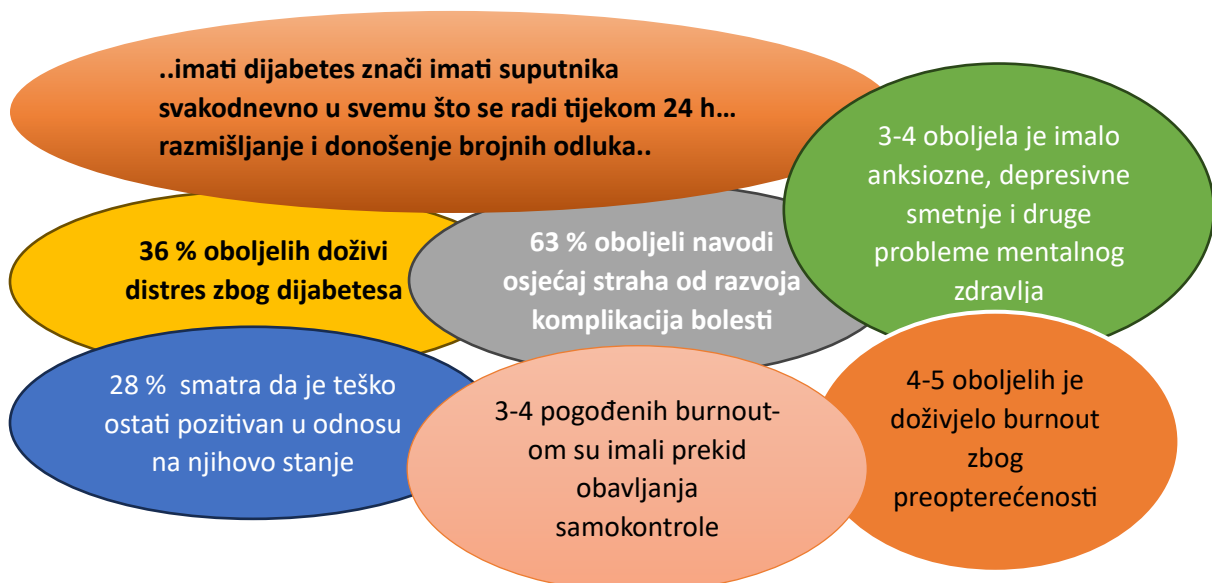
„We need to look beyond blood sugar for a better diabetes life.“(WDD). „Trebamo gledati šire od vrijednosti šećera u krvi radi boljeg života s dijabetesom“.

Tema Svjetskog dana šećerne bolesti od 2024. do 2026. godine je „Dijabetes i dobrobit/blagostanje“. Svaka osoba sa šećernom bolesti može živjeti dobro ako joj se omogući pravilan pristup zdravstvenoj skrbi i pruži podrška za ostvarenje dobrobiti.

Koncept dobrobiti/blagostanja obuhvaća tjelesno, mentalno i emocionalno zdravlje. Odnosi se na stanje ugone, zdravlja, sreće, zadovoljstva, ispunjenosti, dobrog funkcioniranja u vlastitoj sredini, pozitivnih emocija, odsustvo negativnih emocija, a ne samo odsustvo bolesti. Poboljšanje dobrobiti uključuje promicanje tjelesne aktivnosti, svijesti o mentalnom zdravlju, dobre međuljudske odnose, uravnoteženu prehranu i san.

Osobe oboljele od šećerne bolesti svakodnevno i dugoročno se suočavaju sa brojnim izazovima u pogledu regulacije i samokontrole svoje bolesti u svim sferama života (posao, kuća, škola..). Često je sve usmjereno na regulaciju šećera u krvi te se očekuje od oboljele osobe da je odgovorna, dobro organizirana, da brzo rješava nailazeće probleme. Zbog čega se oboljeli često osjećaju preopterećeno i ponekad izgube interes za dobrom regulacijom bolesti.

**Prema podacima iz istraživanja IDF-a**



Dijabetes je složena je bolest koja utječe na gotovo sve aspekte svakodnevnog života osobe koja ga ima.

Tijekom života s dijabetesom mogu nastati problemi povezani s mentalnim zdravljem, mogu postojati komunikacijske poteškoće pacijent- zdravstveno osoblje ili okolina, otežan pristup do zdravstvenom tima i odgovarajućeg liječenja, prihvaćanje dijabetesa i života s njim u vidu svakodnevne samoregulacije, stres, stigma ili diskriminacija, strah od hipoglikemije i drugih komplikacija, otpor prema liječenju inzulinom, strah od igala, depresija, anksiozni poremećaj, poremećaj hranjenja. Zdravstveni djelatnici koji rade s osobama oboljelim od dijabetesa trebaju imati na umu da njihovi pacijenti mogu imati poteškoće s mentalnim zdravljem i da bi im trebali postaviti određena pitanja kako bi to saznali i mogli pomoći svom pacijentu i time doprinijeti boljoj regulaciji bolesti i kvaliteti života svog pacijenta.



**1.ZDRAVO SUOČAVANJE:** u životu s dijabetesom prisutni su usponi i padovi, motivacija i smanjivanje motivacije za aktivnim sudjelovanjem u samoregulaciji. Važno je prepoznati svoje osjećaje i reagirati radi njihovog negativnog utjecaja na regulaciju dijabetesa, ali i na brigu o samom sebi. Zdravo suočavanje znači imati pozitivan pristup prema svojoj bolesti i pozitivan odnos s drugima. Potrebno je potražiti pomoć ako ste u otporu prema provođenju samoregulacije, imate negativne misli, izbjegavate kontrole liječnika, smanjio vam se interes i zadovoljstvo u vašim aktivnostima, imate problema sa spavanjem, ne vidite korist /smanjili ste brigu o sebi, izgubili ste apetit ili jedete prekomjerno, smatrate da vam obitelj ne pomaže na odgovarajući način.

**2.PREHRANA:** potrebno je znati kako hrana utječe na razinu glukoze u krvi, naučiti napraviti prilagodbe.

**3.TJELESNA AKTIVNOST:** ima brojne dobrobiti u regulaciji glukoze u krvi, boljem raspoloženju i mentalnom zdravlju, reguliranju krvnog tlaka, tjelesne težine, masnoća u krvi.

**4.UZIMANJE LIJEKOVA:** inzulin ili antidijabetici u obliku tableta za regulaciju dijabetesa potrebno je uzimati svakodnevno u određenoj dozi i u određeno vrijeme prema preporuci liječnika.

**5.SAMOREGULACIJA:** obuhvaća praćenje i svakodnevno mjerenje glukoze u krvi, korištenje, razumijevanje i usklađivanje prema dobivenim podacima s različitih tehnoloških uređaja, uzimanje odgovarajuće prehrane, provođenje tjelesne aktivnosti, briga o tjelesnoj težini, spavanju, mentalnom zdravlju, redovite kontrole zdravstvenog stanja radi sprječavanja razvoja komplikacija.

**6.SMANJIVANJE RIZIKA:** poduzimanjem i redovitim aktivnim sudjelovanjem u navedenim segmentima nastojimo spriječiti ili odgoditi pojavu kasnih komplikacija, imati korist i dobrobit kasnije u životu, jer će to povećati kvalitetu života i produljiti godine života.

**7.RJEŠAVANJE PROBLEMA:** nemoguće je predvidjeti svaku situaciju u danu te se svi suočavaju s određenim problemima koje treba naučiti rješavati, odnosno usvojiti određene vještine koje pomažu u rješavanju budućih problema.

## **Epidemiološki podaci**

### **IDF atlas 2021.**

537 milijuna oboljelih odraslih 10 %, 1 oboljeli na 10 stanovnika, sa povećanjem na 643 milijuna u 2030. g,

50% ne zna da je oboljelo, nije liječeno i izloženo je razvoju komplikacija

### **CroDiab 2023.**

395 058 oboljelih u RH

13 249 oboljelih u Brodsko-posavskoj županiji

40 546 novotkrivenih u RH

1521 novootkriveni u BPŽ

Više od 80 % oboljelih ima dijabetes tip 2

Više od 40 % ne zna da ima dijabetes, procjena da je oko 600 000 oboljelih

Oko 88% sredstava za dijabetes se utroši na liječenje komplikacija.

Oko 20 % proračuna HZZO-a se utroši na liječenje dijabetesa.

### **Izvješće o umrlim osobama u Hrvatskoj u 2023. godini.**

3957 osoba je umrlo od šećerne bolesti

**Vodeći uzroci smrti u Hrvatskoj u 2023.g:** 1. Ishemična bolest srca, 2.Hipertenzivna bolest, 3. Šećerna bolest ( na 8.mjestu u 2013.)

**Struktura uzroka smrti prema skupinama bolesti:** 1.Bolesti cirkulacijskog sustava, 3. Novotvorine, 3.Endokrine bolesti, bolesti prehrane i bolesti metabolizma

### **Svjetski dan šećerne bolesti obilježili smo**

**14.11.2024 u Slavonskom Brodu ispred ravnateljstva OB“ J. Benčević“.** Sudjelovali su Nastavni zavod za javno zdravstvo BPŽ Služba za školsku i adolescentnu medicinu, Opća bolnica „J. Benčević“ Odjel za gastroenterologiju, endokrinologiju i dijabetologiju, Odjel za pedijatriju, Dom zdravlja Služba za patronažu, Ljekarna Slavonski Brod- centralna, Bauerfeind d.o.o, Udruga djece oboljele od dijabetesa i njihovih roditelja „Brodski slatkiši“, Brodska dijabetička udruga, Srednja medicinska škola, SŠ“M.A.Reljković“, Obrtničko-tehnička škola.







**Autor: Nevenka Meandžija, dr.med. specijalist školske medicine**

**Izvor:**

1. <https://worlddiabetesday.org/>
2. <https://idf.org/>
3. [https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2024/09/izvjesce\\_umrli\\_2023\\_1.pdf](https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2024/09/izvjesce_umrli_2023_1.pdf)
4. [https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2024/04/izvjesce\\_za\\_2023.-godinu.pdf](https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2024/04/izvjesce_za_2023.-godinu.pdf)
5. <https://www.hzjz.hr/periodicne-publikacije/izvjesce-o-umrlim-osobama-u-hrvatskoj-u-2023-godini/>
6. <https://www.adces.org/diabetes-education-dsmes/adces7-self-care-behaviors>.
7. [Trikkalinou](#) Aikaterini, [Papazafiropoulou](#) Athanasia K, [Melidonis](#) Andreas. Type 2 diabetes and quality of life; *World J Diabetes* 2017 Apr 15;8(4):120–129.  
doi: <https://doi.org/10.4239/wjd.v8.i4.120>, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5394731/>
8. Green Anders , Hede Simone M , Pat Christopher C. Type 1 diabetes in 2017: global estimates of incident and prevalent cases in children and adults. *Diabetologia* (2021) 64:2741–2750  
<https://doi.org/10.1007/s00125-021-05571-8>, <https://link.springer.com/article/10.1007/s00125-021-05571-8>
9. GBD 2021 Diabetes Collaborators. Global, regional, and national burden of diabetes from 1990 to 2021 , with projections of prevalence to 2050: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021, *Lancet* 2023; 402: 203–34, [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(23\)01301-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(23)01301-6/fulltext)

10. Kianmehr Hamed,Zhang Ping, Luo Jing, Guo Jingchuan, Pavkov Meada ;McKeeverBullard Kai,Gregg Edward W,Ospina Naykky Singh, Fonseca Vivia,Shi Lizheng, Shao Hui. Potential Gainsin Life Expectancy Associated With Achieving Treatment Goals in US Adults With Type 2 Diabetes. JAMA Network Open.2022;5(4):e227705.doi:10.1001/jamanetworkopen.2022.7705, April 18, 2022 2/11, <https://www.cdc.gov/diabetes/data-research/research/treatment-goals.html>
- 11.Holmström Malin Rising, Söderberg Siv. **The lived experiences of young people living with type 1 diabetes: A hermeneutic study.** , Nursing Open. 2022; 9: 2878-2886  
<http://www.wileyonlinelibrary.com/journal/nop2>,  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/nop2.995>
12. Formánek Tomáš, Chen Danni , Šumník Zdenek , Mlada Karolina, James Hughes James , Burgess Stephen, Wareham Nicholas J, Murray Graham K, Peter B. Jones Peter B, Benjamin I. Perry Benjamin I. Childhood-onset type 1 diabetes and subsequent adult psychiatric disorders: a nationwide cohort and genome-wide Mendelian randomization study, Nature Mental Health | Volume 2 | September 2024 | 1062–1070, <https://www.nature.com/articles/s44220-024-00280-8>
13. NDSS, Diabetes and emotional health A practical guide for health professionals supporting adults with type 1 or type 2 diabetes, Version 2 June 2020. First published November 2015. NDSSA4B010, <https://www.ndss.com.au/wp-content/uploads/resources/diabetes-emotional-health-handbook.pdf>
14. Chris GarrettA and Anne DohertyB. Diabetes and mental health. Clinical Medicine 2014 Vol 14, No 6: 669–72
15. <https://www.who.int/campaigns/world-diabetes-day/2024>