

10 факти за дијабетот

Товарот од дијабетот (шеќерната болест) се зголемува на светско ниво, а посебно во земјите во развој. Причините за ова се сложени, но може да се каже дека порастот во голем дел се должи на брзата експанзија на проблемот со зголемената телесна тежина, вклучувајќи ги тука дебелината и физичката неактивност.

И покрај тоа што постојат квалитетни докази дека голем дел од случаите на дијабет и компликациите од оваа болест може да се спречат доколку се храниме здраво, имаме редовни физички активности, одржуваме нормална телесна тежина и не пушиме, ваквите докази за жал не се нашироко испочитувани.

Потребни се координирани меѓународни и национални политики за намалување на изложеноста на познатите фактори на ризик за дијабет и за подобрување на пристапот до неа и на квалитетот на истата.

1. Околу 347 милиони луѓе ширум светот се заболени од дијабет.

Светот се соочува со една глобална епидемија на дијабет за која причините треба да се бараат во брзата експанзија на проблемот со зголемената телесна тежина, вклучувајќи ги тука дебелината и физичката неактивност.

2. Предвидувањата се дека дијабетот ќе стане седма водечка причина за смрт во светот до 2030 година.

Вкупниот број смртни случаи од дијабет се предвидува да порасне за повеќе од 50% во наредните 10 години.

3. Постојат две главни форми на дијабет:

Дијабетот тип 1 се карактеризира со недоволно создавање на инсулин, а дијабетот тип 2 се јавува како резултат на неделотворното искористување на инсулинот од страна на човечкото тело.

4. Трет тип на дијабет е гестацискиот дијабет.

Овој тип се карактеризира со хипергликемија односно зголемено ниво на шеќер во крвта, со вредности над нормалните но под оние кај кои се дијагностицира дијабет, а се јавува за време на бременоста. Жените со гестациски дијабет се под зголемен ризик од компликации за време на бременоста и при породувањето. Тие се исто така под зголемен ризик од дијабет тип 2 во иднина.

5. Дијабетот тип 2 се јавува многу почесто отколку дијабетот тип 1.

Дијабетот тип 2 учествува со околу 90% во вкупниот број случаи на дијабет на светско ниво. Сè поголем е бројот на пријавени случаи на дијабет тип 2 кај деца ширум светот, нешто што во минатото било реткост. Дури, во некои земји, овој тип дијабет опфаќа речиси половина од новодијагностицираните случаи кај децата и адолесцентите.

6. Кардиоваскуларните заболувања се причината за 50% до 80% од смртните случаи кај заболените од дијабет.

Дијабетот стана една од главните причини за прерано заболување и смрт во повеќето земји, главно поради зголемениот ризик од кардиоваскуларни заболувања.

7. Дијабетот беше директна причина за 1,5 милиони смртни случаи во светот во 2012 година.

8. 80% од смртните случаи предизвикани од дијабет се случуваат во земји со низок и среден доход.

Во развиените земји најголем дел од дијабетичарите се на возраст повисока од возраста на пензионирање, додека во земјите во развој најмногу заболуваат лицата на возраст помеѓу 35 и 64 години.

9. Дијабетот е водечка причина за слепило, ампутации и бубрежна инсуфициенција.

Недоволната свест за дијабетот, во комбинација со недоволниот пристап до здравствени услуги и основни лекови, може да доведе до компликации од типот на слепило, ампутации и бубрежна инсуфициенција.

10. Дијабетот тип 2 може да се спречи.

Триесет минути физичка активност со умерен интензитет повеќето денови и здрава исхрана можат драстично да го намалат ризикот од заболување од дијабет тип 2. Дијабетот тип 1 не може да се спречи.