

Ključno je, da hitro začnemo z

Po ugotovitvah Mednarodne diabetične zveze beležimo zaskrbljujoče povečanje razširjenosti sladkorne bolezni po vsem svetu. Ima jo eden od desetih odraslih, do leta 2045 naj bi jo imelo že 783 milijonov odraslih v svetu. Polovica vseh bolnikov nima postavljene diagnoze. Brez zdravljenja ali zadostne podpore osebam s sladkorno boleznijo grozijo resni in življenjsko ogrožajoči zapleti, kot so srčni infarkt, možganska kap, odpoved ledvic, slepota ali celo amputacija spodnjih okončin.

Ob svetovnem dnevu sladkorne bolezni, ki ga obeležujemo 14. novembra, je Zveza društev diabetikov Slovenije organizirala strokovni posvet o sladkorni bolezni in njenem obvladovanju. Na posvetu, ki se je odvil 7. novembra v dvorani Slovenske kinoteke, so predstavili novosti v obravnavi obvladovanja sladkorne bolezni.

Dostop do ustrezne oskrbe z zdravljenjem in zdravili je ključnega pomena

Robert Gratton, predsednik Zveze društev diabetikov Slovenija, je v uvodnem nagovoru izpostavil, da letos mineva sto let, odkar so prvemu dečku vbrizgali inzulin, zdravilo, ki je ljudem s sladkorno boleznijo bistveno podaljšalo življenje. »Zato je letos osrednja tema svetovnega dneva sladkorne bolezni dostop do ustrezne oskrbe z zdravljenjem in zdravili. Prav je, da pokažemo vse novosti, ki se letno na novo odkrijejo za zdravljenje oseb s sladkorno boleznijo. Pomembno je, da smo s temi stvarmi na tekočem, da imamo lahko celostno obravnavo za to bolezen.«



K temu je mag. Vesna Kerstin Petrič, dr. med., generalna direktorica Direktorata za javno zdravje na Ministrstvu za zdravje, dodala, da sladkorni bolezni v zdravstvu namenjajo precej pozornosti in da gre v tem primeru za eno od najbolj urejenih področij. »Napredek je bil, ko smo postavili Centre za krepitev zdravja in z edukacijami poskrbeli, da pomagamo ljudem, ki se spopadajo s to boleznijo. Na ta način jo tudi bolje spoznajo in razumevajo. Izjemnega pomena je, da sistem pristopi k bolniku in mu pomaga, da se bo soočil z novim načinom življenja in izkoristil vse možnosti, ki so mu v pomoč v zdravstvenem sistemu.«

Izjemno pomembno je odkrivanje, diagnosticiranje in preprečevanje sladkorne bolezni tipa 2

Sladkorna bolezen tipa 2 je najbolj razširjena kronična bolezen v svetu. Gre za pravo epidemijo sodobnega časa, za katero sta kriva predvsem način življenja s premalo gibanja in čezmerna telesna teža.

Prvi rezultati raziskave Odkrijmo sladkorno, ki so jo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje izvajali od novembra 2019 do oktobra 2021, kažejo, da ima v Sloveniji med 59 tisoč in 127 tisoč ljudi sladkorno bolezen, ne da bi vedeli zanj.

V Sloveniji naj bi bilo v letu 2020 že 139.100 oseb z znano sladkorno boleznijo, zato je zelo pomembno, da se jo odkrije pravočasno in zdravi z ustreznimi zdravili.

Zgodnje ukrepanje pri osebah z velikim tveganjem za sladkorno bolezen tipa 2 (mejna bazalna glikemija in motena toleranca za glukozo) lahko odloži pojav sladkorne bolezni na poznejše življenjsko obdobje ali prepreči njen nastanek.¹

»Sladkorna bolezen tipa 2 je bolj prikrita. Ljudje s sladkorno boleznijo tipa 2 po navadi že imajo kronične zaplete, preden se bolezen sploh odkrije, in to je največji problem, ki bi ga sodobna družba morala resnično poskušati rešiti. Če bi to bolezen odkrili dovolj zgodaj, bi lahko v celoti preprečili nastajanje teh zapletov. Ko govorimo o novostih, tako govorimo o spremenjeni paradigmi zgodnjega intenziviranja zdravljenja. Če pride k vam neka oseba, ki se ne more gibati in ima čezmerno telesno težo, mora biti ustrezno obravnavana. Taka oseba potrebuje za začetek dobro zdravilo, ki spremeni potek bolezni, ki sočasno zniža sladkor in zaščiti srce in ledvice ter hkrati pomaga znižati telesno težo: Ta oseba lahko potem dobi motivacijo. Zato moramo tudi zdravniki in medicinske sestre spremeniti pogled na to, kako se uvodoma obravnava osebo s sladkorno boleznijo tipa 2. Pomembno je, da ko jo odkrijemo, takoj začnemo z ustreznimi zdravili, ki spremenijo potek bolezni, in s tem damo tej osebi možnost, da potem spremeni svoj življenjski slog.«

ustreznim zdravljenjem



Novosti so na okrogli mizi predstavili (z leve): Samo Fakin, dr. med., Jana Klavs, viš. med. ses., prof. dr. Tadej Battelino in Alenka Simonič, dr. med. spec. v družbi moderatorke Martine Kolenc, STA.

nostjo in primerno telesno maso je namreč temelj zdravljenja sladkorne bolezni tipa 1 in 2. Pri osebah z mejno bazalno glikemijo in moteno toleranco za glukozo lahko zdrav življenjski slog prepreči oziroma odloži razvoj sladkorne bolezni tipa 2.² »Danes so našim bolnikom s sladkorno boleznijo na voljo enostavno dostopna izobraževanja v okviru centrov za krepitev zdravja, ki se nahajajo v večini javnih zdravstvenih zavodov. Tam jih, poleg posebej izučene diplomirane medicinske sestre, obravnavata tudi dietetolog in kineziolog,« je na okrogli mizi izpostavila Alenka Simonič, dr. med. spec. »Pomembno je, da bolniki vedo, da ti centri obstajajo in da se lahko izobraževanj udeležijo brezplačno in tudi brez naporitve svojega zdravnika. Ta izobraževanja so ključnega pomena v procesu zdravljenja same bolezni.«

FOTO: ANDREJ KRAJ

način lahko odkrijemo osebe s sladkorno boleznijo,« pravi **Alenka Simonič**, dr. med. spec., družinska zdravnica.

»Največja novost pa je, da lahko s pomočjo uporabe novih in učinkovitih zdravil vplivamo na motivacijo in nadaljnjo pot teh bolnikov. Nova zdravila namreč pripomorejo tudi k znižanju telesne teže, kar pomeni dodatno motivacijo za osebe s sladkorno boleznijo, da spremenijo svoj življenjski slog.«

Življenjski slog z zdravim načinom prehranjevanja, zadostno telesno dejav-



poudarja prof. dr. **Tadej Battelino**, dr. med., predstojnik Kliničnega oddelka za endokrinologijo, diabetes in boleznih presnove na Pediatrični kliniki UKC Ljubljana.

Novosti na področju zgodnjega odkrivanja

»Izjemno pomembne so referenčne ambulante, kamor povabimo ljudi po 30. letu starosti in opravimo temeljit pregled. In tam se najdejo tudi ljudje, ki imajo bazalno glikemijo, in posledično na tak



Da je zdrav življenjski slog izjemno pomemben, se strinja tudi **Samo Fakin**, dr. med., ki se je s sladkorno boleznijo srečal pred sedmimi leti. »Ko sem začel jemati zdravila in začel nadzirati sladkorno bolezen, sem ugotovil, da mi je najbolj pomagala redna telesna aktivnost. Zato sam zagovarjam štiri ključne kombinacije: zdravljenje z učinkovitimi zdravili, redna telesna aktivnost, prehrana in psihična relaksacija v obliki izobraževanja, branja knjig in časa zase.«

Alenka Simonič, dr. med. spec., je še izpostavila, da so nova zdravila odločilna na področju motivacije. »Ko osebe izgubijo telesno težo in dobijo pohvalo z naše strani, jim to pomeni izjemno veliko. Ko jih seznanimo še z odstotki, da so si s tem zmanjšali verjetnost za druge bolezni, je to še dodatna motivacija zanje.«

Vsak izziv je lažje dosegljiv, če smo o njem poučeni

Ena od večjih novosti je zagotovo tudi ta, da smo v Sloveniji dobili primarne edukacijske programe. Izobraženost o sladkorni bolezni je bila namreč nezadostna. Ker sladkorne bolezni ni mogoče zdraviti samo z zdravili in je za obvladovanje pomembna ustrezna prehrana in telesna aktivnost, je tako ključno, da so osebe s sladkorno boleznijo o tem dobro poučene. »Vrsto let se je prepovedovalo ali odsvetovalo veliko živil, uveljavila se je dieta za sladkorno bolezen. Nova priporočila nič ne prepovedujejo, nobena hrana ni odsvetovana. Zdravila in sodobni pripomočki za spremljanje koncentracije glukoze v krvi so pri zdravljenju nujni, nepogrešljivi, žal pa brez razumevanja bolezni, upoštevanja priporočil glede prehrane in gibanja ne zadostujejo za dobro zdravljenje sladkorne bolezni. Zato menimo, da bi morali na področju izobraževanja poskrbeti, da se nihče v Sloveniji ne bi po nepotrebnem spraševal, ali lahko poje banana ali ne,« je pojasnila **Jana Klavs**,



višja medicinska sestra, edukatorica in predsednica Sekcije medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v endokrino-

logiji. »Od leta 2022 imamo v Sloveniji vsem osebam s sladkorno boleznijo dostopne programe strukturirane edukacije,« je še dodala.

Poučevanje oseb s sladkorno boleznijo je predvsem pomembno za njihovo opolnomočenje. »Ljudje s sladkorno boleznijo preživijo večino časa z njo sami. Zdravniki, sestre in drugi zdravstveni delavci smo izjemoma v kontaktu s ljudmi za določen kratek čas, ostali del življenja pa ljudje z njo preživijo sami. Zato je ključno, da imajo o tej bolezni res najboljše možno znanje in hkrati tudi pripomočke, tehnologijo in inovativna zdravila, ki jim pomagajo, da to bolezen vodijo in – če se le da – preprečijo kronične zaplete,« izpostavlja prof. dr. Tadej Battelino, dr. med.

»Hrana je kultura in zame je nesprejemljivo imeti enotna priporočila za cel sistem. Nemogoče je en model predpisati vsem. Prepričan sem, da je pristop, pri katerem človeka vprašaš, kaj rad jé, edini način, da za to osebo najdeš primerno prehranjevanje. Torej, kaj je tisto, s čimer mu lahko pomagam pri njegovem stanju in katera hrana. In zraven dodati zdravilo, ki deluje.«

Novosti v obravnavi sladkorne bolezni tipa 2 v primerjavi s preteklim obdobjem

Prof. dr. Tadej Battelino, dr. med., ugotavlja, da sta ključni spremembi v primerjavi s preteklim obdobjem dve.

»Prva sprememba je pri tistih, ki imajo dlje časa sladkorno bolezen tipa 2 in imajo številna tveganja ali dodane bolezni. Tukaj so smernice zelo jasne in pri tem se svetujejo posamezna zdravila, ki imajo zaščitne učinke tudi na srčno-žilni sistem, ledvice in znižanje telesne teže. Tu je v zadnjih petih letih prišlo do največjega posodabljanja. S tem se namreč pri ljudeh z visokim tveganjem s sladkorno boleznijo tipa 2 da vplivati na potek bolezni.«

Druga pomembna sprememba pa je odkrivanje začetkov sladkorne bolezni tipa 2. »Bolezen naj se odkrije, preden pride do škode, in obrat v poteku bolezni naj se zgodi čim prej. Če se le da – da dosežemo čim hitrejšo remisijo. In o remisiji govorimo zadnji dve leti. Tukaj je novo upanje za vse ljudi, ki imajo čezmerno telesno težo in občasno povečan sladkor. Takrat je čas, da ti ljudje začnejo s pravimi zdravili in spremenijo življenj-

Dokumentarni film *Ride for your Life*

Po okrogli mizi in diskusiji udeležencev je program dogodka zaokrožilo premierno predvajanje dokumentarnega filma *Ride for your Life*, v katerem je predstavljena kolesarska ekipa **Team Novo Nordisk**. Posebnost ekipe je, da imajo vsi njeni člani sladkorno bolezen tipa 1. Na najzahtevnejših tekmovanjih po vsem svetu sodelujejo s poslanstvom, da raziskujejo, kaj je mogoče doseči s sladkorno boleznijo, da opolnomočajo osebe s sladkorno boleznijo in jih navdihujejo, da sledijo svojim sanjam

ski slog, da jih primerno izobrazimo, in če se le da, dejansko preprečimo ali odložimo morebitne zaplete.«

Najpomembnejše stvari pri obravnavi sladkorne bolezni po mnenju strokovnjakov

Samo Fakin, dr. med.: »Telovadba v vsako podjetje, kjer je to potrebno, torej tam, kjer ni fizičnega dela, dobra mera pozitivnega duševnega zdravja, po medicinski plati pa zgodnja diagnostika.«

Alenka Simonič, dr. med. spec.: »Ključna je dobra komunikacija med vsemi nami na vseh ravneh, tudi med zdravniki. Da nam ljudje zaupajo, da jih začnemo hitro zdraviti in uporabljati dobra zdravila, da bi lahko živeli dobro in čim dlje.«

Jana Klavs, višja medicinska sestra in edukatorica: »Izjemno pomemben je zdrav odnos do samega sebe. To je osnova, to je naloga družbe in primarne družine ter temelj razumevanja te bolezni.«

Prof. dr. Tadej Battelino, dr. med.: »Največ lahko naredimo na ravni celotne družbe: uvajanje zdravega življenjskega sloga v celotno družbo in spodbujanje ljudi z zgledom. Druga raven je mikrookolje, kjer prav tako z zgledom in dejanji skušamo vnašati pozitivno noto. Tretja pa je v zdravstvu: – dostop do inovativnih zdravil, ki spremenijo potek bolezni, in tehnične možnosti za zgodnje odkrivanje ter referenčne ambulante.«

Okroglo mizo si oglejte v celoti na spletni povezavi <https://youtu.be/a0kzpT0rvS8>

¹ <https://endodiab.si/wp-content/uploads/2022/06/2-ZGODNJE-ODKRIVANJE-IN-PREPRECEVANJE-MEJNE-BAZALNE-GLIKEMIJE-MOTENE-TOLERANCE-ZA-GLUKOZO-IN-SLADKORNE-BOLEZNI-TIPA-2.pdf>

² <https://endodiab.si/wp-content/uploads/2022/06/5-NEFARMAKOLOSKO-ZDRAVLJENJE.pdf>



SLADKORNA BOLEZEN TIPA 2

pridružene bolezni in nadzor bolezni



Sladkorna bolezen prizadene zmožnost telesa, da ne more proizvesti dovolj insulina ali uporabljati lastnega insulina v zadostni meri. To privede do **povečanih količin sladkorja v krvi**.¹

Sladkorna bolezen tipa 2 je najpogostejša oblika sladkorne bolezni in predstavlja kar **90%** vseh ljudi s sladkorno boleznijo.¹



Sladkorna bolezen prizadene **1 od 11 ljudi** (20-79 let), kar predstavlja **463 milijon ljudi na svetu**. Pričakuje se, da bo ta številka narasla kar za 51%, na 700 milijonov do leta 2045, zaradi:

- nezdrave prehrane
- telesne neaktivnosti
- debelosti.



Mnogo dejavnikov lahko poveča tveganje za razvoj **sladkorne bolezni tipa 2**, kar vključuje tudi:^{2,3} nezdravo prehrano, telesno neaktivnost, debelost in staranje.



Sladkorna bolezen tipa 2 lahko vpliva tudi na **mentalno zdravje**, kar **40%** ljudi s sladkorno boleznijo občuti negativen vpliv na psihično počutje.⁴



Sladkorna bolezen je povezana z resnimi zapleti, kot so **bolezni srca in žilja** ter **bolezni ledvic**.⁵

4x

Pri ljudeh s sladkorno boleznijo tipa 2, obstaja **4x večja verjetnost** razvoja bolezni srca in žilja, v primerjavi z ljudmi brez sladkorne bolezni.⁶



Približno **50% ljudi** s sladkorno boleznijo tipa 2 ima določeno stopnjo bolezni ledvic.⁷



Kljub napredku v oskrbi bolnikov, še vedno občuten delež ljudi s sladkorno boleznijo tipa 2 razvije zaplete zaradi sladkorne bolezni, **zato so morda potrebni novi terapevtski pristopi**.

V kolikor vi ali vaši bližnji občutijo simptome sladkorne bolezni tipa 2 ali vas skrbi povezava z drugimi obolenji, se posvetujte z zdravnikom.

Literatura: 1. International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas, 9th edition. Brussels, Belgium: International Diabetes Federation; 2019. Dostopno na: www.diabetesatlas.org (zadnji dostop: julij 2021). 2. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Risk Factors for Type 2 Diabetes. Dostopno na: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/risk-factors-type-2-diabetes> (zadnji dostop: julij 2021). 3. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Symptoms & Causes of Diabetes. Dostopno na: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/symptoms-causes> (zadnji dostop: julij 2021). 4. Kalra S, Jena BN, Yeravdekar R. Emotional and Psychological Needs of People with Diabetes. *Indian J Endocrinol Metab.* 2018;22(5):696-704. 5. Emerging Risk Factors Collaboration. *JAMA.* 2015;314(1):52-60. 6. Lindloms CK. No More Heart Disease—Addressing Major Modifiable Risk Factors in Type 2 Diabetes. *US Endocrinology.* 2011;7(1):16-22. 7. Thomas MC. *National Review of Nephrology.* 2016;12(2):73-81.